

## OBSAH

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	8
1. ÚVOD	9
2. PROCES STÁRNUTÍ A JEHO ZNAKY	11
3. NEJČASTĚJŠÍ A NEJZÁVAŽNĚJŠÍ ONEMOCNĚNÍ V PROCESU STÁRNUTÍ	14
3.1 Onemocnění srdce a cév	14
3.2 Onemocnění dýchacího systému	16
3.3 Metabolická a endokrinní onemocnění a poruchy	18
3.4 Onemocnění ledvin	20
3.5 Onkologická onemocnění	21
3.6 Gynekologická onemocnění	21
3.7 Onemocnění nervová a neuropsychická	23
3.8 Onemocnění smyslů	24
3.9 Hybný systém – jeho poruchy a onemocnění	25
4. VÝZNAM POHYBU V PROCESU STÁRNUTÍ	32
4.1 Je skutečně pohyb šancí?	32
4.2 Vliv pohybové aktivity na svalově-kosterní systém	34
4.3 Vliv pohybové aktivity na nervový systém	35
4.4 Vliv pohybové aktivity na metabolické funkce	36
4.5 Jaký pohyb lze doporučit	37
4.6 Jaké pohybové aktivity jsou nevhodné	38
4.7 Jaké organizační formy můžeme doporučit	41
5. RANNÍ CVIČENÍ	44
5.1 První soubor ranního cvičení	45
5.2 Druhý soubor ranního cvičení	49
5.3 Třetí soubor ranního cvičení	53

6. VYROVNÁVACÍ CVIČENÍ	56
6.1 První soubor vyrovnávacích cvičení	58
6.2 Druhý soubor vyrovnávacích cvičení	66
6.3 Třetí soubor vyrovnávacích cvičení	75
6.4 Soubor cvičení na zvýšené podložce	86
6.5 Soubor posilovacích cviků	91
7. RELAXAČNÍ CVIČENÍ	101
8. DECHOVÁ CVIČENÍ	105
9. OSTATNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY	108
DOSLOV	111
DOPORUČENÁ LITERATURA	112