

# obsah

## Úvod

### Stárnutí, stáří a vybrané fyziologické aspekty stárnutí

1.1	Stárnutí a stáří	11
	Stárnutí	11
	Stáří	12
1.2	Fyziologické aspekty stárnutí a stáří a vliv na pohybové aktivity	14
	Kardiovaskulární systém	16
	Vaskulární systém	17
	Svalově–kosterní systém	17
	Svaly	17
	Kosti	19
	Klouby	20
	Energetický metabolismus	20
1.3	Aktivní stáří a stárnutí	21
	Sucesful Aging — Úspěšné stárnutí	21

## Demografie

2.1	Krátce k demografii	27
	Demografická situace obyvatelstva ČR	27

## Obecně k pohybové aktivitě a zdraví

3.1	Pohybová aktivita a zdraví	35
3.2	Teoretická východiska	36
	Ekologické modely	36
	Model stádií motivační připravenosti ke změně	37
3.3	Pohybová aktivita a inaktivita	38
	Pohybová inaktivita	39
3.4	Zdraví	40

## Pohybové aktivity seniorů a doporučení

4.1	Pohybové aktivity seniorů	47
4.2	Mezinárodní doporučení k pohybové aktivitě seniorů	48

## Specifika pohybových aktivit seniorů

5.1	Pohybová aktivnost a senioři	53
5.2	Specifika pohybových aktivit seniorů při vybraných onemocněních	58
	Hypertenze	58
	Artróza, artritida, osteoartritida	59
	Osteoporóza	60
	Diabetes Mellitus	61

## Volnočasové aktivity seniorů se zaměřením na pohybové aktivity

6.1	Volnočasové pohybové aktivity seniorů	67
6.2	Volnočasové pohybové aktivity seniorů	69
	Závěr	71