

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 5 |
| 1. Stáří a současnost | 7 |
| 1.1 Změny demografického složení obyvatel..... | 8 |
| 1.2 Charakteristika stáří..... | 9 |
| 1.3 Psychické projevy stáří..... | 10 |
| 1.4 Zdravotní pohybová charakteristika seniorů | 11 |
| 1.5 Výchova ke stáří | 13 |
| 2. Vývoj názorů na aktivní stáří | 15 |
| 2.1 Přístup k lidskému zdraví a k prevenci ve stáří..... | 15 |
| 2.2 Přehled poznatků | 18 |
| 2.3 Motivace starších občanů k pohybu | 23 |
| 2.4 Možnosti aktivního sebeutváření..... | 25 |
| 2.5 Pohyb jako harmonizující prvek..... | 26 |
| 2.6 Netradiční pohybové metody pro seniory | 27 |
| 2.7 Nové pohledy na minimální množství pohybových činností | 28 |
| 3. Projekt aktivního stylu života seniorů | 31 |
| 3.1 Pohybové a relaxační programy | 32 |
| 3.2 Charakteristiky základních pohybových a dechových intervencí | 33 |
| 3.3 Sebeuvědomování vlastního těla – Feldenkraisova metoda..... | 45 |
| 3.4 Jógová a čínská zdravotní cvičení | 49 |
| 3.5 Regenerace zraku..... | 58 |
| 4. Tělesná příprava | 63 |
| 4.1 Objem pohybových činností..... | 63 |
| 4.2 Intenzita pohybových činností..... | 64 |
| 4.3 Aerobní pohybové aktivity | 66 |
| 4.4 Koordinace, obratnost, stabilita | 68 |
| 4.5 Silová cvičení, pohyblivost..... | 71 |
| 4.6 Vybrané parametry tělesného složení..... | 74 |
| 5. Doporučení pro obohacení životního stylu | 76 |
| 5.1 Doporučení pro zdárný průběh dne..... | 76 |
| 5.2 Hra jako východisko..... | 78 |
| 5.3 Postoj k radosti | 79 |
| 5.4 Duševní sebevýchova..... | 79 |

| | |
|--|-----------|
| 6. Zásady tělovýchovného procesu seniorů..... | 82 |
| 6.1 Základní principy zatěžování staršího organismu | 82 |
| 6.2 Obecná doporučení pro vedení pohybových programů seniorů | 84 |
| 6.3 Závěry | 85 |
| 7. Soupis bibliografických citací | 90 |
| 1.1 Změny demografického složení obyvatel | 91 |
| 1.2 Charakteristika stáří | 92 |
| 1.3 Psychické projevy stáří | 93 |
| 1.4 Aktivní pohybová charakteristika seniorů | 94 |
| 1.5 Výstupy ze stáří | 95 |
| 2. Vývoj názorů na aktivní stáří | 96 |
| 2.1 Přístup k lidskému stáří a k prevenci ve stáří | 97 |
| 2.2 Pravidla poznatka | 98 |
| 2.3 Motivace starších občanů k pohybu | 99 |
| 2.4 Možnosti aktivního sebezdravení | 100 |
| 2.5 Pohyb jako harmonizující proces | 101 |
| 2.6 Metabolické pohybové metody pro seniory | 102 |
| 2.7 Metody pohybu na mírné a střední intenzitě pohybových jednotek | 103 |
| 2.8 Projekce stáří do roku 2020 | 104 |
| 3.1 Pravidla a zásady aktivního sebezdravení | 105 |
| 3.2 Charakteristika jednotlivých pohybových a dobročinných ústavů | 106 |
| 3.3 Pohybové programy v rámci ústavů | 107 |
| 3.4 Účinnost a ekonomická stránka | 108 |
| 3.5 Rozhodnutí o zřízení | 109 |
| 4.1 Účinnost pohybových programů | 110 |
| 4.2 Účinnost pohybových programů | 111 |
| 4.3 Účinnost pohybových programů | 112 |
| 4.4 Účinnost pohybových programů | 113 |
| 4.5 Účinnost pohybových programů | 114 |
| 4.6 Účinnost pohybových programů | 115 |
| 5. Doporučení pro obecnou prevenci stáří | 116 |
| 5.1 Doporučení pro zdravý způsob života | 117 |
| 5.2 Hra jako výchovná metoda | 118 |
| 5.3 Účast na kultuře | 119 |
| 5.4 Další výchovná metoda | 120 |