

OBSAH

Předmluva

1. Úvodní část	9
2. Základní část	15
2.1 Cíle a úkoly zdravotní tělesné výchovy pro seniory	15
2.2 Tělovýchovné prostředky a činnosti	15
2.3 Organizační formy	15
2.4 Didaktické zásady	16
2.5 Držení těla	17
2.5.1 Charakteristika správného držení těla	17
2.5.2 Morfologické a funkční předpoklady vzpřímeného držení těla	18
2.5.3 Hodnocení držení těla	19
2.6 Přímivá cvičení	21
2.7 Cviky pro odstranění základních posturálních oslabení	25
2.7.1 Plochá záda	25
2.7.2 Kulatá záda	28
2.7.3 Bederní hyperlordóza	31
2.7.4 Skoliotické držení těla	34
2.7.5 Vbočená a vybočená kolena, ploché nohy	37
3. Rozšiřující část	41
3.1 Soubory dechových cvičení	41
3.1.1 Dechová cvičení pro starší občany	41
3.1.2 Dechová cvičení pro vnitřní posílení	44
3.2 Relaxační cvičení pro starší občany	45
3.3 Cvičení pro uvolnění krční páteře	46
3.4 Spinální cvičení	48
3.5 Čínská harmonizační orgánová soustava cviků	54
4. Otázky bez odpovědi	64
5. Literatura	66
6. Příloha	