

OBSAH

Úvodem	5
Vliv pohybu a změny životního stylu na seniory	7
Stárnutí a nejčastější nemoci seniorů	9
Význam pohybu a změny životního stylu pro starší generaci	10
Léčení pohybem	10
Změna životního stylu	11
Pohybové aktivity doporučované seniorům	14
Cvičení	17
Ranní rozcvička	19
Uvolňující cviky	19
Dechová cvičení	23
Cvičení zvyšující obratnost	34
Sportovní a oddychové činnosti	35
Pohybové hry	37
Házení kroužky	37
Badminton	39
Házení „létajícím“ talířem	39
Plavání a vodní sporty	39
Procházka a pochod	40
Procházka	40
Pochod	41
Jízda na kole	41
Pohybové aktivity a léčba nemocí staršího věku	42
Vysoký tlak (hypertenze)	42
Nedokrevnost a infarkt myokardu	44
Kornatění (ucpávání) tepen dolních končetin	45
Chronický zánět průdušek a rozedma plic	47
Chronický zánět průdušek	48
Cvičení a úkony ulehčující vykašlávání sekretu z průdušek	49
Rozedma plic	50



Cukrovka typu 2	57
Degenerativní změny kloubů a páteře	60
Degenerativní změny kloubů	60
Léčba	61
Degenerativní změny páteře	62
Osteoporóza	66
Alzheimerova nemoc	68
Parkinsonova choroba	68