

# Obsah

## Úvod

1	Stárnutí a stáří .....	5
1.1	Základní pojmy .....	7
1.2	Stárnutí .....	7
	1.2.1 Teorie genetického programu .....	8
	1.2.2 Teorie rychlosti života .....	8
	1.2.3 Teorie lipofuscinu .....	9
	1.2.4 Teorie autoimunní .....	9
	1.2.5 Teorie mutační .....	9
	1.2.6 Teorie volných radikálů .....	9
1.3	Stáří .....	10
1.4	Příklady chorob ve stáří .....	13
2	Cvičení seniorů .....	15
2.1	Cíle a úkoly cvičení .....	16
2.2	Metodické poznámky ke cvičení .....	16
3	Pohybové prostředky cvičební jednotky pro seniory .....	19
3.1	Cvičení smyslového vnímání .....	19
	3.1.1 Okohybné svaly .....	19
	3.1.2 Sluchové vnímání .....	19
	3.1.3 Hmatové vnímání .....	20
3.2	Rovnovážná cvičení (posturální trénink) .....	20
3.3	Nácvik chůze .....	22
3.4	Nácvik vstávání .....	22
3.5	Cvičení zaměřené na svalové dysbalance a správné držení těla .....	23
3.6	Cvičení na udržování fyziologického rozsahu v kloubech .....	28
3.7	Cvičení jemné motoriky, obratnosti, koordinace .....	28
3.8	Dechová a relaxační cvičení .....	29
3.9	Spinální cvičení .....	30
3.10	Cvičení pro sociální komunikaci .....	31
3.11	Vytrvalostní (aerobní) cvičení .....	31
3.12	Automasáž .....	34
3.13	Škola zad (back school) .....	37
3.14	Aktivace hlubokého stabilizačního systému .....	40

3.15	Cvičení paměti a kognitivních (rozpoznávacích) procesů .....	41
3.16	Další metody a alternativy zlepšující zdravotní stav seniorů .....	41
3.17	Příklad cvičební jednotky pro seniory .....	47
	3.17.1 Pomalé rozcvičení na židli .....	47
	3.17.2 Cviky ve stoje u židle .....	48
	3.17.3 Sestava u židle na hudbu .....	49
	3.17.4 Relaxace .....	49
	Závěr .....	51
	Literatura .....	53
	Přílohy .....	55
	Příloha 1 .....	55
	Příloha 2 .....	56