

Obsah

Úvod	9
1 Zmeny v priebehu starnutia.....	11
1.1 Zmeny organizmu vplyvom pohybu	15
1.2 Ochorenia súvisiace s nedostatkom pohybu	16
2 Význam pohybovej aktivity	17
2.1 Stručný prehľad možných adaptačných prejavov organizmu pri pravidelnej pohybovej aktivite	22
2.2 Pohybové zvláštnosti seniorov	25
2.3 Zostavovanie pohybových programov	26
3 Pohybová aktivita u seniorov	27
3.1 Faktory ovplyvňujúce pohybovú aktivitu	29
3.1.1 Faktory ovplyvňujúce pohyblivosť kĺbov	29
3.1.2 Faktory ovplyvňujúce kardiovaskulárny a respiračný systém	29
3.2 Motivácia seniorov k zmene pohybovej aktivity	31
3.3 Lekárske vyšetrenie pred začatím pohybovej aktivity seniorov	32
3.4 Charakter záťaže pohybovej aktivity	33
3.5 Sebakontrola posúdenia vhodnej fyzickej záťaže	33
3.5.1 Meranie srdcovej frekvencie šport-testerom	33
3.6 Trvanie a frekvencia záťaže	34
3.6.1 Objem zaťaženia	34
3.7 Všeobecné pohybové aktivity podľa úrovne ich intenzity	36
3.8 Bezpečnosť pred cvičením	36
3.9 Základné pravidlá pre pohybovú aktivitu seniorov	37
3.10 Praktické rady pri cvičení	37
3.11 Rady, ako sa vyrovnávať s prekážkami	38
3.12 Cvičebná jednotka	39
3.13 Výber vhodnej pohybovej aktivity	41
3.14 Dychové cvičenia	43
3.14.1 Polohy tela a ich vplyv na dýchanie	44
3.14.2 Statická dychová gymnastika	46

3.14.3	Dynamická dychová gymnastika	47
3.15	Cviky	48
3.15.1	Cviky na krčnú chrbticu	50
3.15.2	Cviky na pletenec ramena a hornej končatiny	52
3.15.3	Cviky na hrudnú a bedrovú chrbticu	54
3.15.4	Záverečný súbor cvikov	56
3.16	Automasáž	65
3.17	Škola chrbta (back school)	67
3.18	Aktivácia hlbokého stabilizačného systému	67
3.19	Aeróbná pohybová aktivita	67
3.19.1	Anaeróbne pohybové aktivity	69
3.19.2	Rozdiel medzi aeróbnymi a anaeróbnymi cvičeniami.....	70
3.20	Automobilizačné cvičenia	70
3.21	Cievna gymnastika	71
3.22	Cvičenie na rozsah pohybu	72
3.23	Cvičenie s pomôckami	73
3.23.1	Theraband	73
3.23.2	Overbally	74
3.23.3	Cvičenie s Fit loptou	74
3.24	Chôdza	75
3.24.1	Nordic walking	76
3.25	Bicyklovanie	78
3.26	Koordináčne cvičenia	78
3.27	Cvičenie zamerané na prevenciu svalovej dysbalancie a správne držanie tela	79
3.28	Plávanie	80
3.28.1	Cvičenie vo vode	81
3.28.2	Iné druhy cvičenia vo vode	84
3.29	Posilňovacie cvičenia	84
3.30	Strečingové cvičenie	86
3.31	Relaxačné cvičenia	87
3.32	Alternatívne možnosti pohybovej aktivity	88
3.32.1	Joga.....	88
3.32.2	Tai-chi	89
4	Stravovanie	91
4.1	Živá kuchyňa	91
4.2	Skryté nebezpečenstvo v stravovaní	95
4.3	Paraziti tela	97
4.4	Čo prijímame do tela	99
4.4.1	Živá voda.....	99
4.4.2	Ako máme chápať termín živá voda	100
4.4.3	Príprava živej vody	101
4.4.4	Aké je vnútorné prostredie človeka	102
4.4.5	Čím sa dá nahradiť destilátor	102
4.4.6	Krištáľová ladička	103
4.5	Soli v organizme	104

4.6	Očista tela	105
4.6.1	Fázy očisty tela	105
4.6.2	Ďalšie postupy pri detoxikácii	106
4.7	Úprava stravy	107
4.8	Živý vzduch	116
4.9	Energia človeka a alkohol	117
5	Láska a sex	119
5.1	Biochémia lásky	119
5.2	Sex z energetického hľadiska	122
5.2.1	Ako sa dá v intímnych vzťahoch využiť porozumenie	122
6	Biorytmy človeka	124
6.1	Primárne biorytmické cykly	124
6.1.1	Biorytmus.....	125
6.1.2	Fázy cyklov.....	125
6.2	Riadiace sústavy živočíchov	125
6.3	Nervová regulácia	126
6.3.1	Fylogénéza nervovej sústavy	126
6.4	Stavovce a človek	127
6.4.1	Reflex a reflexný oblúk	127
6.4.2	Hormonálna činnosť.....	128
6.5	Žľazy s vnútornou sekréciou (hypotalamovo-hypofýzový komplex)	128
6.6	Imunita organizmu a obranné mechanizmy	130
6.6.1	Imunita	130
6.7	Jin a jang nášho tela	130
6.8	Denný orgánový biorytmus	131
6.9	Ročný orgánový biorytmus	133
	Záver	134
	Podakovanie.....	135
	Zoznam literatúry.....	136
	Abstrakt	143