

Obsah

Úvod	s. 3
Desatero pro civičitele seniorů	s. 5
Cvičební polohy	s. 7
Ukázky vyrovnávacích cvičení s pomůckami	s. 9
Svaly pánevního dna u seniorů	s. 15
Svaly a klouby nohou ve stáří	s. 17
Význam cvičení pro ruce	s. 24
Podpora smyslového vnímání	s. 28
Rovnováha – stabilita	s. 31
Aerobní cvičení seniorů	s. 35
Jak relaxovat ve stáří	s. 39
Psychomotorika a senioři	s. 42
Metoda Pilates a senioři	s. 41
Feldenkraisova metoda	s. 55
Hierarchie potřeb ve stáří	s. 57
Literatura	s. 58

Česká asociace Sport pro všechny vydává časopis Pohyb je život, určený všem cvičitelům a organizátorům sportu pro všechny v České republice. Využívají jej také učitelé pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a cvičitelé i instruktoři fitness.

Časopis si můžete objednat na adrese:

Redakce časopisu *Pohyb je život*

P. O. Box 1, 160 17 Praha 6

tel.: 736 754 286, 233 351 476

fax: 233 358 476

e-mail: sekretariat@caspv.cz, lhroze@quick.cz

www.caspv.cz



Jméno:	
Příjmení:	
Číslo:	
Datum:	

