

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	9
<b>Současné trendy stárnutí společnosti</b> .....	12
Pohledy na stáří .....	13
Psychické projevy starších lidí .....	15
Zdravotní pohybová charakteristika seniorů .....	16
<b>Aktivní stárnutí</b> .....	19
Lidské zdraví a prevence ve stáří .....	19
Biomedicínský model lékařské péče .....	20
Biopsychosociální model zdraví .....	20
Výzkumy tělesného zatěžování staršího organismu .....	21
Motivace starších jedinců k pohybu .....	23
Harmonizující pohyb .....	25
Vliv výživy na kvalitu života .....	27
Zásady zdravé výživy .....	28
<b>Výzkumný záměr aktivního stylu života seniorů</b> .....	31
Výběr osob .....	31
<b>Kondiční příprava staršího organismu</b> .....	33
Zatěžování staršího organismu .....	33
Objem pohybových činností .....	33
Intenzita pohybových činností .....	35
Zdravotně orientovaná zdatnost .....	37
Koordinace, obratnost, tvořivost, rovnováha .....	39
<i>Obratnost</i> .....	40
<i>Reakce na změny pohybu v omezeném prostoru</i> .....	41
<i>Rovnováha a stabilita</i> .....	43
Silová cvičení, kloubní pohyblivost .....	44

<i>Cvičení s gumovými pásy theraband</i> . . . . .	45
<i>Cvičení se zdravotními míči – overbally</i> . . . . .	49
<i>Kloubní pohyblivost</i> . . . . .	52
<b>Netradiční přístupy k aktivnímu stylu života</b> . . . . .	54
Aktivity pro seniory . . . . .	54
Základní pohybové a dechové činnosti . . . . .	56
<i>Dýchání</i> . . . . .	56
<i>Držení těla</i> . . . . .	60
<i>Chůze</i> . . . . .	62
<i>Sezení</i> . . . . .	63
Spinální cvičení . . . . .	64
Feldenkraisova metoda . . . . .	70
<i>Sebeuvědomování – zrcadlo těla</i> . . . . .	71
<i>Pánev a správné sezení</i> . . . . .	72
<i>Cvičení zaměřené na pohyb pánve a správné sezení s využitím židle</i> . . . . .	73
<i>Uvolnění a protažení hrudní části zad, krku a ramen</i> . . . . .	74
Jógová cvičení . . . . .	76
<i>Pozdrav slunci</i> . . . . .	77
<i>Cvičení v sedu</i> . . . . .	79
<i>Jóga prstů</i> . . . . .	83
Čínská zdravotní cvičení . . . . .	84
<i>Zdravotní cvičení čhi-kung</i> . . . . .	84
<i>Posilující a zklidňující dechová cvičení s koncentrací mysli</i> . . . . .	85
<i>Léčebné dýchání</i> . . . . .	86
<i>Spoušťové zóny</i> . . . . .	87
<i>Poklepová a klasická automasáž</i> . . . . .	89
<i>Pět Tibeťanů</i> . . . . .	90
Cvičení páteře a kloubů končetin . . . . .	93
<i>Specifická cvičení páteře</i> . . . . .	93
<i>Soustava cviků na klouby</i> . . . . .	101
Regenerace zraku . . . . .	105
Rozvoj představitivosti . . . . .	110
<b>Doporučení pro tělovýchovu seniorů</b> . . . . .	112
Zásady pro vedení cvičebních lekcí . . . . .	112
Zatěžování staršího organismu . . . . .	113
Sebehodnocení cvičících seniorů . . . . .	115

<b>Náměty pro duševní optimismus</b> .....	117
Harmonizace denních činností .....	117
Hra a její vliv na život .....	119
Postoj k radosti .....	122
Hudba a zpěv .....	123
Sebevýchova prostřednictvím sebekontroly myšlení .....	125
<b>Závěry</b> .....	128
Východiska pro účinnost pohybových programů .....	128
Závěr .....	130
<b>Literatura</b> .....	132