

OBSAH

ABSTRAKT	4
PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	6
1. VÝZNAM POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORTU V SENIORSKÉM VĚKU	7
2. CHARAKTERISTIKA SENIORSKÉHO VĚKOVÉHO OBDOBÍ	8
3. POHYBOVÉ AKTIVITY V SENIORSKÉM VĚKU	11
4. SOUBORY CVIČENÍ PRO SENIORY	14
4.1 ZÁKLADY A DRUHY ROZCVIČENÍ	14
4.2 GYMNASTICKÉ POLOHY A POHYBY A SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	22
4.3 SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ A DECHOVÁ CVIČENÍ	31
4.4 CVIČENÍ S OVERBALLEM	36
4.5 CVIČENÍ S MALÝMI ČINKAMI	44
4.6 CVIČENÍ S GUMOVÝMI EXPANDÉRY	50
4.7 CVIČENÍ NA FIT MÍČÍCH	55
4.8 ROVNOVÁHOVÁ CVIČENÍ	63
4.9 SPECIÁLNÍ CVIČENÍ NA ZÁDA	70
4.10 POSILOVACÍ A ZPEVŇOVACÍ CVIČENÍ	80
4.11 POSILOVÁNÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA	86
4.12 JÓGOVÁ CVIČENÍ	93
4.13 ZÁKLADY AEROBIKU A CVIČENÍ NA HUDBU	100
4.14 AEROBNÍ CVIČENÍ PRO SENIORY	112
ZÁVĚR	120
VĚCNÝ REGISTR	121
POUŽITÁ LITERATURA A ELEKTRONICKÉ ZDROJE	124