

OBSAH

ABSTRAKT	6
PŘEDMLUVA	7
ÚVOD	8
1 VÝZNAM POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORTU V SENIORSKÉM VĚKU	9
2 CHARAKTERISTIKA SENIORSKÉHO VĚKOVÉHO OBDOBÍ	10
3 POBYBOVÉ AKTIVITY V SENIORSKÉM VĚKU.....	13
4 PEŠÍ TURISTIKA V ŽIVOTĚ SENIORŮ.....	15
4. 1 CHARAKTERISTIKA A VÝZNAM TURISTIKY.....	15
4. 2 PLÁN A PŘÍPRAVA TÚRY.....	18
4. 3 PŘÍPRAVA VZOROVÉ TURISTICKÉ AKCE.....	20
5 POBYT A ORIENTACE V PŘÍRODĚ.....	22
5. 1 POBYT V PŘÍRODĚ.....	22
5. 2 ORIENTACE V PŘÍRODĚ.....	24
6 PREVENTIVNÍ CVIČENÍ ELIMINUJÍCÍ BOLESTI ZAD.....	32
6. 1 POHLED NA PROBLÉM BOLAVÝCH ZAD.....	32
6. 2 VYBRANÉ UVOLŇOVACÍ CVIKY NA PÁTEŘ.....	33
6. 3 PŘETRVÁVAJÍCÍ BOLESTI ZAD.....	33
7 STREČINK – JEHO PODSTAT A VÝZNAM.....	39
7. 1 VÝZNAM, CHARAKTERISTIKA A DRUHY STREČINKU.....	39
7. 2 FÁZE STREČINKU.....	39
7. 3 DRUHY STREČINKU.....	40
8 PILATES CVIČENÍ.....	48
8. 1 VZNIK, VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA PILATES CVIČENÍ.....	48
8. 2 ÚVODNÍ PROGRAM PRO ZAČÁTEČNÍKY.....	50
8. 3 PROGRAM PRO MÍRNĚ POKROČILÉ.....	53
9 PSYCHOMOTORICKÉ HRY.....	59
9. 1 VZNIK, CHARAKTER A VÝZNAM PSYCHOMOTORICKÝCH HER.....	59

9. 2 ZÁSADY PSYCHOMOTORICKÝCH HER.....	60
9. 3 ROZDĚLENÍ HER.....	60
10 CVIČENÍ OVLIVŇUJÍCÍ KLOUBNÍ POHYBLIVOST.....	66
10. 1 KOTNÍKOVÉ KLOUBY.....	66
10. 2 KOLENNÍ KLOUBY.....	68
10. 3 KYČELNÍ KLOUBY.....	69
10. 4 PÁTEŘ.....	71
10. 5 RAMENNÍ KLOUBY.....	73
11 VYBRANÉ SPORTOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V PŘÍRODĚ PRO SENIORY.....	75
11. 1 VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO SENIORY.....	75
11. 2 SPORTOVNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY V PŘÍRODĚ.....	76
11. 3 NETRADIČNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY.....	81
11. 3. 1 ŠIPKY.....	81
11. 3. 2 FRESBEE.....	83
11. 3. 3 PETANQUE.....	85
11. 3. 4 ZAHRADNÍ KROKET.....	87
11. 3. 5 SPEEDBADMINTON.....	89
11. 3. 6 LUKOSTŘELBA.....	92
12 CVIČENÍ PŮSOBÍCÍ NA CELKOVOU POHYBLIVOST	
PÁTEŘE – SPINÁLNÍ CVIČENÍ.....	95
12. 1 SPINÁLNÍ CVIČENÍ.....	95
12. 2 ZÁKLADNÍ POLOHY.....	95
12. 3 VYBRANÉ SPINÁLNÍ CVIČENÍ V LEŽE NA ZÁDECH.....	96
12. 4 VYBRANÉ SPINÁLNÍ CVIČENÍ V LEŽE NA BŘÍŠE.....	99
13 UVOLŇOVACÍ A KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ.....	101
13. 1 VÝZNAM UVOLŇOVACÍCH A KOMPENZAČNÍCH CVIČENÍ.....	101
13. 2 VYBRANÉ JEDNODUCHÉ NATAHOVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ PRO SENIORY.....	103

14 POSILOVÁNÍ A ZPEVNŮVÁNÍ PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ

TĚLA.....	110
14. 1 PROBLÉMOVÉ PARTIE TĚLA ŽEN.....	110
14. 2 ZÁSADY CVIČENÍ.....	110
14. 3 VYBRANÉ CVIKY NA PROBLÉMOVÉ PARTIE.....	112
15 KALANETIKA.....	119
15.1 CHARAKTERISTIKA KALANETIKY.....	119
15.2 VÝHODY CVIČENÍ KALANETIKY.....	119
15.3 STRUKTURA HODINY KALANETIKY.....	120
15.4 JEDNODUCHÝ CVIČEBNÍ PROGRAM.....	120
15.5 ROZCVIČENÍ A POSILOVACÍ CVIČENÍ.....	121
ZÁVĚR.....	126
VĚCNÝ REJSTŘÍK.....	127
BIBLIOGRAFICKÉ ODKAZY.....	130