

OBSAH

Úvod	5
1. Stáří a současnost	7
1.1 Změny demografického složení obyvatel	8
1.2 Charakteristika stáří	9
1.3 Psychické projevy stáří	10
1.4 Zdravotní pohybová charakteristika seniorů	11
1.5 Výchova ke stáří	13
2. Vývoj názorů na aktivní stáří	15
2.1 Přístup k lidskému zdraví a k prevenci ve stáří	15
2.2 Přehled poznatků	18
2.3 Motivace starších občanů k pohybu	23
2.4 Možnosti aktivního sebeutváření	25
2.5 Pohyb jako harmonizující prvek	26
2.6 Netradiční pohybové metody pro seniory	27
2.7 Nové pohledy na minimální množství pohybových činností	28
3. Projekt aktivního stylu života seniorů	31
3.1 Pohybové a relaxační programy	32
3.2 Charakteristiky základních pohybových a dechových intervencí	33
3.3 Sebeuvědomování vlastního těla – Feldenkraisova metoda	45
3.4 Jógová a čínská zdravotní cvičení	49
3.5 Regenerace zraku	58
4. Tělesná příprava	63
4.1 Objem pohybových činností	63
4.2 Intenzita pohybových činností	64
4.3 Aerobní pohybové aktivity	66
4.4 Koordinace, obratnost, stabilita	68
4.5 Silová cvičení, pohyblivost	71
4.6 Vybrané parametry tělesného složení	74
5. Doporučení pro obohacení životního stylu	76
5.1 Doporučení pro zdárný průběh dne	76
5.2 Hra jako východisko	78
5.3 Postoj k radosti	79
5.4 Duševní sebevýchova	79

6. Zásady tělovýchovného procesu seniorů.....	82
6.1 Základní principy zatěžování staršího organismu	82
6.2 Obecná doporučení pro vedení pohybových programů seniorů	84
6.3 Závěry	85
7. Soupis bibliografických citací	90

1.1 Zásady tělovýchovného procesu seniorů	91
1.2 Charakteristika seniorů	92
1.3 Psychická projekce seniorů	93
1.4 Zdravotní pohybová charakteristika seniorů	94
1.5 Výchova ke zdraví	95
2. Vývoj názorů na aktivní stáří	96
2.1 Příspěvek k lidskému zdraví a k prevenci ve stáří	97
2.2 Teoretická poznatky	98
2.3 Motivace starších občanů k pohybu	99
2.4 Možnosti aktivního sebezdravení	100
2.5 Pohyb jako harmonizující prvek	101
2.6 Metabolická pohybové metody pro seniory	102
2.7 Nejvhodnější metody na mírné a středně těžké pohybové zatížení	103
2.8 Projekce zdravotního stavu seniorů	104
3.1 Pohybové a relaxační metody	105
3.2 Charakteristika základních pohybových úloh a jejich využití v tréninku	106
3.3 Rozvíjení pohybového aparátu	107
3.4 Zdravotní a tělovýchovná cvičení	108
4. Teoretické poznatky	109
4.1 Účinnost pohybových cvičení	110
4.2 Intenzita pohybových cvičení	111
4.3 Vliv pohybových cvičení na zdraví	112
4.4 Vliv pohybových cvičení na psychiku	113
4.5 Vliv pohybových cvičení na sociální život	114
4.6 Výběr programů zdravotní výchovy	115
5. Doporučení pro občany	116
5.1 Doporučení pro zdravý způsob života	117
5.2 Hra jako výchovná metoda	118
5.3 Právní k právnímu	119
5.4 Duševní sebezdravení	120