

Obsah

Úvod	9
Současné trendy stárnutí společnosti	12
Pohledy na stáří	13
Psychické projevy starších lidí	15
Zdravotní pohybová charakteristika seniorů	16
Aktivní stárnutí	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
Výzkumný záměr aktivního stylu života seniorů	31
Výběr osob	31
Kondiční příprava staršího organismu	33
Zatěžování staršího organismu	33
Objem pohybových činností	33
Intenzita pohybových činností	35
Zdravotně orientovaná zdatnost	37
Koordinace, obratnost, tvořivost, rovnováha	39
Obratnost	40
Reakce na změny pohybu v omezeném prostoru	41
Rovnováha a stabilita	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
Netradiční přístupy k aktivnímu stylu života	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 čchi-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 Tibetanů</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 představivosti	110
Doporučení pro tělovýchovu seniorů	112
Zásady pro vedení cvičebních lekcí	112
Zatěžování staršího organismu	113
Sebehodnocení cvičících seniorů	115

Náměty pro duševní optimismus	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
Závěry	128
Východiska pro účinnost pohybových programů	128
Závěr	130
Literatura	132