

# OBSAH

Předmluva . . . . . 9

## TEORETICKÁ ČÁST

**Proč začít s pohybem i ve vyšším věku? . . . . . 13**  
Výhody pohybu pro tělo a mysl . . . . . 13  
Mýty o stárnutí a pohybových schopnostech . . . . . 14  
**Tělo v pohybu: Co se děje s tělem, když stárneme? . . . . . 16**  
Fyziologické změny . . . . . 16  
Význam udržení svalové hmoty a flexibility . . . . . 17  
**Základy bezpečného pohybu . . . . . 19**  
Konzultace s lékařem . . . . . 19  
Poslouchání těla, prevence zranění a dechový režim . . . . . 19  
Zahřátí před sportem . . . . . 20  
**Význam kondice pro kvalitní život . . . . . 22**  
Metody kondičního tréninku . . . . . 23  
**Trénink silových schopností . . . . . 26**  
Cvičení s vlastní vahou, na posilovacích strojích a s pomůckami . . . . . 26  
Jaké váhy a intenzitu zvolit? . . . . . 31  
Jak často a jak dlouho? . . . . . 33  
**Kardiovaskulární trénink pro vyšší věk . . . . . 34**  
Doporučené vytrvalostní aktivity . . . . . 34  
Jak měřit intenzitu zatížení? . . . . . 36  
Jak často a jak dlouho? . . . . . 38  
**Koordinace, rovnováha a flexibilita . . . . . 39**  
Balanční cvičení . . . . . 41  
Prevence pádů . . . . . 41  
Jóga, protahovací cvičení . . . . . 43  
**Regenerace, spánek a výživa . . . . . 44**  
Význam regenerace s přibývajícím věkem . . . . . 44  
Spánek a jeho vliv na výkonnost a zdraví . . . . . 44  
Výživa podporující kondici a regeneraci . . . . . 45

|                                                                  |                |
|------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Motivace a udržení pravidelnosti . . . . .</b>                | <b>46</b>      |
| Jak překonat lenost, únavu, špatné počasí . . . . .              | 46             |
| Cvičení ve skupinách, s partnerem, s trenérem . . . . .          | 47             |
| <b>Pohyb jako součást životního stylu . . . . .</b>              | <b>49</b>      |
| Denní rutiny, které přirozeně zvyšují aktivitu . . . . .         | 49             |
| Domácí prostředí podporující pohyb . . . . .                     | 50             |
| <b>Zvláštní situace a přizpůsobení tréninku . . . . .</b>        | <b>51</b>      |
| Pohyb s chronickými nemocemi a rehabilitace po úrazech . . . . . | 51             |
| Jak poznat, že je čas ubrat nebo změnit přístup . . . . .        | 52             |
| <br><b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>                                        |                |
| <b>Základní polohy a aktivace . . . . .</b>                      | <b>57</b>      |
| Brániční dýchání . . . . .                                       | 57             |
| Leh na boku . . . . .                                            | 59             |
| Sed . . . . .                                                    | 60             |
| Stoj . . . . .                                                   | 61             |
| Podpor na předloktí [plank] . . . . .                            | 63             |
| <b>Silové cviky podle tělesných segmentů . . . . .</b>           | <b>65</b>      |
| Horní končetiny, ramena, hrudník, záda . . . . .                 | 65             |
| Břišní svaly a střed těla . . . . .                              | 91             |
| Dolní končetiny a hýžděové svaly . . . . .                       | 123            |
| <b>Komplexní funkční cviky . . . . .</b>                         | <b>144</b>     |
| Zvedání břemene . . . . .                                        | 144            |
| Práce s asymetrickou zátěží . . . . .                            | 153            |
| <b>Trénink koordinace . . . . .</b>                              | <b>167</b>     |
| <b>Uvolňovací a mobilizační cvičení . . . . .</b>                | <b>202</b>     |
| <br><b>Závěr . . . . .</b>                                       | <br><b>233</b> |
| <b>O autorovi . . . . .</b>                                      | <b>235</b>     |