

Obsah

Poděkování	3
Úvod	6
1. Charakteristika seniorského věku – jaké to je být seniorem?	8
2. Pohybový aparát ve zralém věku	11
2.1. Kostí – pasivní složka pohybového ústrojí	11
2.2. Klouby	13
2.3. Svaly – výkonná složka pohybového ústrojí	18
2.3.1. Obecně o svalech	18
2.3.2. Práce svalů a kardiovaskulární systém	20
2.3.3. Řízení svalové práce	22
2.3.4. Jak účelně rozvíjet svaly?	28
3. Cvičení seniorů a dětí	33
3.1. Senior a kojeneček	34
3.2. Senior a batole	35
3.3. Senior a předškolák	36
3.4. Senior a školák (první stupeň)	38
3.5. Senior a školák (druhý stupeň)	39

4. Než začnete cvičit	40
4.1. Zásady a doporučení	40
4.2. Jak pracovat se zásobníkem cviků	42
5. Zásobník cviků	43
5.1. S činkami to jde i vleže	43
5.2. Velký míč a rovnováha	62
5.3. Overball – hrajte si s obtížností	85
5.4. S ručníkem netradičně	107
5.5. Cvičení seniorů a dětí	129
Summary	146
Literatura	147
O autorkách	148
Rejstřík	151