

# OBSAH

Úvodem .....	5
Vliv pohybu a změny životního stylu na seniory .....	7
Stárnutí a nejčastější nemoci seniorů .....	9
Význam pohybu a změny životního stylu pro starší generaci .....	10
Léčení pohybem .....	10
Změna životního stylu .....	11
Pohybové aktivity doporučované seniorům .....	14
Cvičení .....	17
Ranní rozcvička .....	19
Uvolňující cviky .....	19
Dechová cvičení .....	23
Cvičení zvyšující obratnost .....	34
Sportovní a oddychové činnosti .....	35
Pohybové hry .....	37
Házení kroužky .....	37
Badminton .....	39
Házení „létajícím“ taliřem .....	39
Plavání a vodní sporty .....	39
Procházka a pochod .....	40
Procházka .....	40
Pochod .....	41
Jízda na kole .....	41
Pohybové aktivity a léčba nemocí staršího věku .....	42
Vysoký tlak (hypertenze) .....	42
Nedokrevnost a infarkt myokardu .....	44
Kornatění (ucpávání) tepen dolních končetin .....	45
Chronický zánět průdušek a rozedma plic .....	47
Chronický zánět průdušek .....	48
Cvičení a úkony ulehčující vykašlávání sekretu z průdušek .....	49
Rozedma plic .....	50



---

Cukrovka typu 2 .....	57
Degenerativní změny kloubů a páteře .....	60
Degenerativní změny kloubů .....	60
Léčba .....	61
Degenerativní změny páteře .....	62
Osteoporóza .....	66
Alzheimerova nemoc .....	68
Parkinsonova choroba .....	68