

KARIN BAISOVÁ
MARTIN KRUŽLIAK



POHYBOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY II.

**(Soubory vybraných pohybových aktivit a cvičení pro
seniorský věk – druhá část)**

VOLYNĚ 2015

Recenzovali:

Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. KTVŠ UMB, Banská Bystrica

Mgr. Martin Vilím, Ph.D., Fakulta sportovních studií MU

PaedDr. Stanislav Azor, PhD. ÚTVŠ TU, Zvolen

AUTOŘI : Karin Baisová, Martin Kružliak

NÁZEV : **POHYBOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY II.**

(Soubory vybraných pohybových aktivit a cvičení pro seniorský věk – druhá část) – odborná monografie

VYDAVATEL : Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola Volyně

VYDÁNÍ : první, červen 2015

Za obsahovou, odbornou, jazykovou a reprodukční úroveň příspěvků odpovídají autoři.

©Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola Volyně, 2015

ISBN 978-80-86837-75-8

OBSAH

ABSTRAKT	6
PŘEDMLUVA	7
ÚVOD	8
1 VÝZNAM POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORTU V SENIORSKÉM VĚKU	9
2 CHARAKTERISTIKA SENIORSKÉHO VĚKOVÉHO OBDOBÍ	10
3 POHYBOVÉ AKTIVITY V SENIORSKÉM VĚKU	13
4 PEŠÍ TURISTIKA V ŽIVOTĚ SENIORŮ	15
4. 1 CHARAKTERISTIKA A VÝZNAM TURISTIKY	15
4. 2 PLÁN A PŘÍPRAVA TÚRY	18
4. 3 PŘÍPRAVA VZOROVÉ TURISTICKÉ AKCE	20
5 POBYT A ORIENTACE V PŘÍRODĚ	22
5. 1 POBYT V PŘÍRODĚ	22
5. 2 ORIENTACE V PŘÍRODĚ	24
6 PREVENTIVNÍ CVIČENÍ ELIMINUJÍCÍ BOLESTI ZAD	32
6. 1 POHLED NA PROBLÉM BOLAVÝCH ZAD	32
6. 2 VYBRANÉ UVOLŇOVACÍ CVIKY NA PÁTEŘ	33
6. 3 PŘETRVÁVAJÍCÍ BOLESTI ZAD	33
7 STREČINK – JEHO PODSTATA A VÝZNAM	39
7. 1 VÝZNAM, CHARAKTERISTIKA A DRUHY STREČINKU	39
7. 2 FÁZE STREČINKU	39
7. 3 DRUHY STREČINKU	40
8 PILATES CVIČENÍ	48
8. 1 VZNIK, VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA PILATES CVIČENÍ	48
8. 2 ÚVODNÍ PROGRAM PRO ZAČÁTEČNÍKY	50
8. 3 PROGRAM PRO MÍRNĚ POKROČILÉ	53
9 PSYCHOMOTORICKÉ HRY	59
9. 1 VZNIK, CHARAKTER A VÝZNAM PSYCHOMOTORICKÝCH HER	59

9. 2 ZÁSADY PSYCHOMOTORICKÝCH HER.....	60
9. 3 ROZDĚLENÍ HER.....	60
10 CVIČENÍ OVLIVŇUJÍCÍ KLOUBNÍ POHYBLIVOST.....	66
10. 1 KOTNÍKOVÉ KLOUBY.....	66
10. 2 KOLENNÍ KLOUBY.....	68
10. 3 KYČELNÍ KLOUBY.....	69
10. 4 PÁTEŘ.....	71
10. 5 RAMENNÍ KLOUBY.....	73
11 VYBRANÉ SPORTOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V PŘÍRODĚ PRO SENIORY.....	75
11. 1 VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO SENIORY.....	75
11. 2 SPORTOVNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY V PŘÍRODĚ.....	76
11. 3 NETRADIČNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY.....	81
11. 3. 1 ŠÍPKY.....	81
11. 3. 2 FRESBEE.....	83
11. 3. 3 PETANQUE.....	85
11. 3. 4 ZAHRADNÍ KROKET.....	87
11. 3. 5 SPEEDBADMINTON.....	89
11. 3. 6 LUKOSTŘELBA.....	92
12 CVIČENÍ PŮSOBÍCÍ NA CELKOVOU POHYBLIVOST	
PÁTEŘE – SPINÁLNÍ CVIČENÍ.....	95
12. 1 SPINÁLNÍ CVIČENÍ.....	95
12. 2 ZÁKLADNÍ POLOHY.....	95
12. 3 VYBRANÉ SPINÁLNÍ CVIČENÍ V LEŽE NA ZÁDECH.....	96
12. 4 VYBRANÉ SPINÁLNÍ CVIČENÍ V LEŽE NA BŘÍŠE.....	99
13 UVOLŇOVACÍ A KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ.....	101
13. 1 VÝZNAM UVOLŇOVACÍCH A KOMPENZAČNÍCH CVIČENÍ.....	101
13. 2 VYBRANÉ JEDNODUCHÉ NATAHOVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ PRO SENIORY.....	103

14 POSILOVÁNÍ A ZPEVŇOVÁNÍ PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ	
TĚLA	110
14. 1 PROBLÉMOVÉ PARTIE TĚLA ŽEN.....	110
14. 2 ZÁSADY CVIČENÍ.....	110
14. 3 VYBRANÉ CVIKY NA PROBLÉMOVÉ PARTIE.....	112
15 KALANETIKA	119
15.1 CHARAKTERISTIKA KALANETIKY.....	119
15.2 VÝHODY CVIČENÍ KALANETIKY.....	119
15.3 STRUKTURA HODINY KALANETIKY.....	120
15.4 JEDNODUCHÝ CVIČEBNÍ PROGRAM.....	120
15.5 ROZCVIČENÍ A POSILOVACÍ CVIČENÍ.....	121
ZÁVĚR	126
VĚCNÝ REJSTŘÍK	127
BIBLIOGRAFICKÉ ODKAZY	130

ABSTRAKT

BAISOVÁ, Karin, KRUŽLIAK, Martin: (monografie)

/Karin Baisová, Martin Kružliak. – Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene/

Práce nabízí vybrané pohybové aktivity přizpůsobené zdravotnímu stavu a možnostem seniorů. Všechny vybrané pohybové aktivity a jednotlivé cvičení jsou pro seniory zajímavé, věku přiměřené, nenáročné a v praxi ověřené. Cvičení jsou určena všem seniorům, jejichž cílem je zlepšení celkového zdravotního stavu, v souvislosti se zvýšením kondice. Všechna vybraná cvičení, která jsme vybrali, nejsou podmíněna dlouhodobou sportovní přípravou, mohou se provádět okamžitě pod dohledem instruktora, s efektem, který se dostavuje již po prvních hodinách cvičení. Aktivní využití nabízených vybraných pohybových aktivit a vhodných cvičení pro seniory napomůže ke zvýšení potřeby dalšího pohybu a propagování zdravého životního stylu, jako nedocenitelné součásti realizaci se seniory v dalším aktivním životě.

Klíčová slova: pohybové aktivity, senioři, zdravý životní styl, kondice, zatížení, přiměřenost věku, prevence

PŘEDMLUVA

Stáří je charakterizováno hlavně přechodem od vysoce aktivního pracovního vytížení do období útlumu, kdy si více uvědomují nutnost věnovat se sobě samému, s možností využití svého bohatého časového potenciálu na dohnání něčeho, co jsme roky zanedbávali. Společnost, které senioři odevzdali nejproduktivnější roky svého života, by měla alespoň částečně splácet jejich osobní investici a umožnit jim přežít další etapu života v podmínkách naplnění jejich celoživotních představ o období, kdy zůstává tak nějak více času na všechno dění. Ale ať už jsou představy jakékoli, nejpodstatnější částí by měla být snaha společnosti o vytvoření podmínek k dosažení nejaktivnějšího životního stylu, který s sebou nese prvky spolupatričnosti, rodiny, zdraví, stravování, sportování, zapojení se do aktivního společenského života. Současný svět z pohledu „dříve narožené populace“ je charakterizován stoupaním počtu lidí v seniorském věku, stoupaním jejich nároků na další průběh života, přičemž u každého pozorujeme snahu o udržení aktivního života po co nejdelší dobu.

Kdybychom chtěli charakterizovat stáří museli bychom se opírat o charakterizaci Světové zdravotnické organizace (2002), která stanovila následující základní věkové členění.

- 45 – 59 let – střední, zralý věk
- 60 – 74 let – vyšší (starší) věk, rané stáří
- 75 – 89 let – pokročilý (stařecký) věk, vlastní stáří, senium
- 90 a více let – dlouhověkost

V naší práci, která úzce navazuje na už vydanou I. část se budeme věnovat dalším vybraným pohybovým aktivitám vhodných pro seniory cvičících v našich podmínkách. Problematika je přehledně rozpracovaná v samostatných kapitolách, kde jsou charakterizovaná a popsána námi vybraná cvičení, doplněna obrázky. Cílová skupina, které se budeme v práci věnovat tvoří senioři v období raného stáří. Zároveň musíme podotknout, že vybrané pohybové aktivity jsou vhodné také pro všechny seniory, kterým není lhostejný jejich zdravotní stav a celková kondice. Připravili jsme soubory cvičení, které jsou pro jejich věk přiměřené, dostupné a nejsou podmíněny předcházející sportovní přípravou. Jejich pravidelné vykonávání přinese prakticky okamžitě efekt a odezvu či už v emocionálním, zdravotním, nebo také kondičním aspektu.

Tak už neváhejte a pojd'te si s námi zacvičit.

ÚVOD

Je všeobecně známé, že absence pohybových aktivit, nesprávný životní styl, rychlá doba plná nečekaných změn a stresu vytváří u každé věkové kategorie nepříznivé tlaky na zdraví člověka a otevírá cestu směrem k civilizačním chorobám. Nedostatečná kompenzace duševní námahy aktivní činností a trávení volného času, odsouvá pohybové aktivity na vedlejší kolej a stávají se pro lidi nepotřebné. S takovým postojem se setkáváme čím dál častěji, a proto je potřebné vytvářet vztah k pravidelnému sportování a nutnosti pohybu jako součásti životního stylu už od dětství. Proto je důležité stavět na aktivním životním stylu, jeho indikátorech i jeho přínosu v každém věku (Valjent, 2010). Podstatné je však nezapomínat na pohybové aktivity a sport i ve vyšším věku – v seniorské kategorii. Vhodný výběr cvičení přizpůsobených zdravotnímu stavu a možnostem seniora, je prospěšný pro každého člověka v seniorském věku. Vhodně zvolenou fyzickou zátěží můžeme předcházet mnohým onemocněním, která souvisí právě se změnami v kostních buňkách, svalových vláknech a funkcích vnitřních orgánů. Mezi takové onemocnění patří především osteoporóza, tuhnutí kloubů, zmenšování objemu svalstva, snížení vitální kapacity plic, kornatění a ucpávání cév, následný infarkt myokardu nebo mrtvice. Pohybová aktivita pro starší lidi by měla být v nejvyšší možné míře šetrná ke kloubům, ne příliš kondičně náročná, plynulá, pravidelná a bezpečná. Takovým kritériím vyhovuje několik sportů, které jsou velmi oblíbené i v našich končinách. Pohyb by neměl být výsadou mladých lidí. Zůstat aktivní i ve vyšším věku se vyplatí. Pravidelný pohyb prospívá nejen kostem a svalům, ale i vnitřním orgánům a všem soustavám v lidském těle. Kostí se udrží pevné a odolávají osteoporóze i díky cílené aktivitě, svaly neochabnou a nadále plní podpornou funkci pro opornou soustavu, podporují srdečně-cévní činnost, a také mají příznivý vliv na trávicí soustavu, oběhový a lymfatický systém, které tak zůstávají ve zdravé kondici. Vybrali jsme pro Vás zajímavé a různorodé pohybové aktivity. Jejich zařazení do denního režimu v tělocvičnách a sportovních areálech, ale i doma příznivě ovlivní Vaši kondici v souvislosti s následným zlepšováním celkového zdravotního stavu.

V závěru si dovolíme Vás upozornit na skutečnost, že v této práci jsme vycházeli z teoretických východisek už publikované 1. části „Pohybové aktivity pro seniory“. Vzhledem k tomu, že ne všichni čtenáři měli možnost dostat se k ní, jsou úvodní kapitoly upravené a publikované také v 2. části „Pohybové aktivity pro seniory II.“.

Autoři: Karin Baisová – Martin Kružliak

1 VÝZNAM POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORTU V SENIORSKÉM VĚKU

Tělesná aktivita, pohyb a sport jsou významnou součástí života člověka v každém věku. Pohyb ve všeobecnosti je základem a podmínkou přežití, samostatnosti, soběstačnosti, udržení psychické a sociální aktivity, snížení pocitu osamělosti, podpory sociální integrace, zdroj naplnění osobních zájmů a kromě toho rozvíjí fyzickou kondici a zdatnost a je prevencí mnohých onemocnění, zpomaluje proces stárnutí, stimuluje nervový systém, kardiovaskulární systém a zlepšuje proces látkové přeměny, eliminuje vliv nepříznivých psychických stavů a posiluje obranyschopnost organismu. Uvedené charakteristiky pohybu se často stávají i hlavními motivy seniorů vedoucí k pravidelné sportovní aktivitě, která má příznivý vliv na celý organismus a podporuje nejen fyzické ale i psychické zdraví jedince. Všechny uvedené výhody a charakteristiky značně přispívají k prodloužení tvořivé pracovní aktivity, aktivní stáří člověka. V porovnání s motivací vysokoškoláků ke sportu a pohybu (Valjent, 2010), se u seniorů vytrácí motivy jako dokonalý vzhled, vyšší výkonnost, dobrodružství, riziko, napětí, adrenalin. Zdraví jako motiv je však u obou skupin výrazně v popředí.

Pozitivní účinek pravidelného cvičení je zaručený tím, jak vhodně přizpůsobíme obsah, objem a intenzitu cvičení. Taktéž je při jejich výběru potřebné brát do úvahy zásadu přiměřenosti věku, čímž umožníme lidem v pokročilém věku vybrat si pohybovou aktivitu vzhledem k jejich individuálním požadavkům a zdravotnímu stavu.

Pohyb patří do tělesné kultury člověka, kde podle Labudové (2002) plní **výchovnou funkci** (formování tělesných a duševních procesů – potřeba pohybu), **zdravotní funkce** (příznivá odezva ve zdravotním stavu jedince), **sociální funkce** (interpersonální vztahy, sebehodnocení, vzájemná akceptace, prostředí...), **psychologickou funkci** (zkvalitňování pocitů, vjemů, motivace, chování, konání) a **reprezentační funkci** (reprezentace sama sebe, kolektivu, krajiny, klubu).

Nedostatek pohybové aktivity se postupně transformuje do problémů souvisejících s nadváhou až obezitou, hypertenzí (vysoký krevní tlak), kosterně-svalovým systémem (atrofie svalstva, ztráta síly, snižování rozsahu pohybu), s únavou a slabostí.

„Propagování modelu celoživotní pohybové aktivity současného člověka může být jedním z kroků, jak zvyšovat poznatky lidí o potřebě a významu pravidelného pohybu, vedoucí k podpoře zdraví, adekvátní výkonnosti a dlouhému činnému životu“ (Čornaničová, 2007, 71 s.).

2 CHARAKTERISTIKA SENIORSKÉHO VĚKOVÉHO OBDOBÍ

Stáří není nemoc, ale naopak, je to období, ve kterém by měli lidé úročit svoje produktivní úsilí předcházejících roků či už po materiální, sociální, či společenské stránce. Je to období, ve kterém mají lidé nějak více času na všechny aktivity, spojené s jejich dosavadním životem. Období, ve kterém je nevyhnutelné přehodnotit priority a začít si více všimnout změn na svém těle a v organismu. Je to období, kdy člověk nesmí podcenit jakýkoli podnět, který mu umožní přežít stáří v co nejlepším zdravotním stavu a v co nejlepší kondici. Důsledné dodržování základních pravidel zdravého životního stylu, by se mělo stát každodenní součástí života. Jen tak si člověk dlouhodobě zachová svou svěžest, vitalitu, pocit uspokojení, že ještě nepatří do „starého železa“ a ještě může být platným hráčem v aktivním životě.

Změny, které doprovázejí stárnutí, můžeme rozčlenit na:

- biologické
- fyziologické
- psychologické
- sociální

Biologické změny v období stáří jsou pozorovatelné ve všech buňkách a tkáních. K nejzávažnějším patří změny v nervové a endokrinní soustavě, které zajišťují regulaci všech tělesných a duševních pochodů. Dále se objevují degenerativní změny a pokles funkce metabolismu organismu. Tyto změny se projevují jako: snížená odolnost vůči infekcím, zvýšený sklon k nádorovým onemocněním, zpomalené hojení ran, ztráta pružnosti vaziva, sklerotizace cév a jiné (Oravcová, 2000).

Stárnutí mění složení a funkce živých organismů od molekulární úrovně až po úroveň celého organismu. Zmenšuje se počet buněk v těle, a proto se zmenšuje množství vody a některých iontů v organismu. Ubývá svalů a zmenšuje se jejich síla, což přispívá ke zhoršení koordinace a následně k pádům. Naopak množství tuku v organismu se zvyšuje. Vazivo se stává tužším a méně pružným a tak jsou klouby méně ohebné.

Následky biologických změn u starých lidí jsou podle Krajčíka (2000,) vymezené následovně:

- výskyt infekčních onemocnění (zápal plic, infekce močového systému)
- dehydratace (příčina pádů, zmatenosti)
- výskyt nežádoucích účinků léků
- výskyt úrazů, hlavně zlomenin
- zhoršená termoregulace – vznik hypotermie anebo hypertermie

Fyziologické změny v období procesu stáří jsou charakterizované změnami ve fyzické stránce člověka. Při tomto procesu dochází k ochabování svalstva a řidnutí kostí. Pokožka přestává být elastická a pružná, při změnách věku ztrácí svoji pevnost. Výsledkem vzpomínaného fyziologického procesu je typické vystupování vrásek a tvoření se podkožních zásob- lipidů a tukových lůžek. Stárnutí je proces individuální, dynamický, který probíhá u každého člověka různě. Fyzickou změnu člověk zaregistruje jako první a je doprovázena úbytkem celkové síly a zrychlenou únavou. Další zjevné změny můžeme pozorovat při oslabování zraku a ztracení sluchu. U seniorů může zhoršení sluchu a zraku vést k pocitům osamělosti a opuštění a tím ke vzniku deprese (Lipnická, 2010).

Psychologické změny se ve stáří projevují snad nejidentifikovanější změnou a to zhoršováním paměti. Mnohokrát si staří lidé stěžují na svou krátkodobou paměť, přičemž schopnost vzpomenout si události a věci z dávnějšího období jim problémy nedělá. Projevem takzvaného „vzpomínkového optimismu“ je často až nepochopitelné lpění starého člověka na tom, co kdysi měl, co bylo pro něho v životě významné. Může se stát, že člověk touží po bývalém společenském postavení, majetku, zvycích a výsadách (Oravcová, 2000).

Mezi další doprovodné jevy stárnutí patří často narušené kognitivní funkce, mezi které zařazujeme poruchy paměti, myšlení a úsudku, exekutivních funkcí, orientace a poruchy učení.

V souvislosti se stářím klesá i inteligenční schopnost lidí operativně reagovat na náhle se objevené skutečnosti a zvolit tu nejvýhodnější variantu řešení potenciálního problému. Dalšími častými doprovodnými jevy stárnutí jsou zhoršení smyslového vnímání, degenerace zraku, pokles tvořivé schopnosti, pokles schopnosti efektivního relaxování a náběh na pasivní způsob života. Mezi nejtypičtější změny při procesu stárnutí můžeme směle zařadit změny v pohybových schopnostech a změny v oblasti učení a paměti.

Pro lidi v seniorském věku je důležitá komunikace a socializace v rámci stejné věkové skupiny, vytváření společenstev a komunit s cílem sdílení vlastních osudů, problémů, vizí a cílů. Vytyčování cílů, či už krátkodobých nebo dlouhodobých, má příznivý vliv na přežívání občas „prázdných“ dní. Tento proces se vysoce cení ve spolupůsobnosti s životním elánem seniora (Lipnická, 2010).

Sociální změny - sociální stárnutí je dané změnou rolí nejen v pracovní oblasti, ale i ve vlastní rodině, spojuje se s úbytkem sociálních vztahů, v jejich důsledku se postupně zmenšuje okruh blízkých přátel a příbuzných. Sociální stárnutí souvisí s adaptací na odchod do důchodu,

změnou sociálního postavení, změnou životního programu a akceptování sociálních důsledků zdravotních poruch (Hotár a kol. 2000).

V tomto období je pro člověka důležité, aby se dokázal přizpůsobovat ubývajícím fyzickým silám a slábnoucímu zdraví, přizpůsobit životu v důchodu a snížení příjmu, aby se uměl vyrovnat s faktorem úmrtí životního partnera, aby vytvářel emocionální vztahy se skupinou vrstevníků a přiměřeně si uspořádal svoje bydlení a fyzický život.

Je to období, kdy se sociální začlenění starého člověka od základu mění. Ztrácí se profesní role, ale i role přítele, oslabená je i rodičovská role, objevuje se orientace na sebe samého doprovázena egocentrizmem. Nedostatečná aktivita vede k apatii, vystavuje seniory deprivaci emoční i sensorické, depresi, pocitu bezmocnosti, neschopnosti něco změnit a rychlé ztrátě tělesných a duševních sil (Hotár a kol. 2000).

3 POHYBOVÉ AKTIVITY V SENIORSKÉM VĚKU

I když jednou z charakteristik seniorského věku je postupné snižování tělesné aktivity, její význam a zařazení do denního režimu lidí v seniorském věku je velmi důležité. Pravidelné sportování napomáhá vést i v pokročilém věku plnohodnotný a kvalitní život, který příznivě ovlivňuje nejen fyzickou ale i psychickou stránku člověka. Proto je nezbytné vhodným cvičením a pohybovou aktivitou udržovat funkčnost jemné i hrubé motoriky, koordinace a celkové schopnosti volného nezávislého pohybu seniora jako předpoklad prevence chorob a snížení potřeby ústavní péče.

Před začátkem jakéhokoli cvičení je potřebné konzultovat tento krok se svým lékařem, protože ne všechna cvičení jsou vhodná pro každého seniora. Důležitý je tedy správný výběr toho nejvhodnějšího cvičení, které respektuje momentální, ale i dlouhodobý zdravotní stav člověka. S cvičením je nutné začínat pomalu a po týdnech přidávat na intenzitě, bez přetrénování a špatného pocitu z cvičení. Kromě zásady přiměřenosti při výběru cvičení (rozsah, intenzita a obsah cvičení) je podstatná i přítomnost trenéra – cvičitele kvůli individuálnímu přístupu, usměrnění a dohledu nad správným vykonáváním cvičení s důrazem na systematičnost, soustavnost a pravidelnost cvičení.

Pohybové aktivity vhodné pro seniory

Pro seniory jsou vhodné mnohé druhy cvičení. Každý si může vybrat pohybovou činnost, které se někdy věnoval, nebo začít s úplně novou pohybovou aktivitou.

1. Aerobní cvičení anebo Kardio cvičení je vhodné na podporu srdce a rozproudění kyslíku v těle. Patří sem:

- a) chůze – dlouhé procházky a turistika, nordic walking (pohybové aktivity na čerstvém vzduchu nenáročná na finance a vybavenost. Pomůckou jsou trekkingové hole, které slouží jako opora při chůzi v náročnějším terénu)
- b) plavání (podporuje imunitu a pomáhá i při problémech s bolavou páteří nebo klouby – Michal, 2002)
- c) vodní aerobik, aerobik, Zumba Gold (pomalejší tempo, choreografie obsahující jednoduché prvky, přičemž nevhodné pohyby jsou vynechané (jako např. skoky) se zaměřením i na jemnou motoriku seniora)

d) jízda na kole (rotoped, cyklotrenažér, orbitrek) – (pohybové aktivity šetří klouby, mají relaxační účinky, posilují svalstvo celého těla, mají pozitivní vliv na krevní tlak a oběh a také napomáhají zvyšovat vitální kapacitu plic – Michal, 2000)

e) tanec (nenáročné taneční kurzy přizpůsobené svým obsahem seniorské věkové kategorii)

2. Ostatní pohybové aktivity

a) lehké posilování a fitness (posilovací a zpevňovací cvičení celého těla a problematických partií s váhou vlastního těla, nebo s pomůckami – fit-míče, overbally, malé činky, expandéry...)

b) natahovací a strečinková cvičení (zahřívají, uvolňují a aktivují pohybový systém)

c) rovnovážná cvičení (posílení stability – snížení rizika pádu a poranění)

d) jógová cvičení a tai chi (pohybová složka cvičení je doplněna duchovním cvičením a uvolňováním napětí)

e) dechová a relaxační cvičení (cvičení zaměřené na hluboké uvolnění a postupné zbavení se vnitřního, ale i nervového a svalového napětí)

f) outdoorové aktivity – petanque, zahradní kriket, šipky (jednoduché hry s pravidly nabízejí zábavu a rivalitu mezi jednotlivci, či družstvy)

g) Pilates cvičení (cvičení zaměřené na zpevnění těla, odbourání bolesti zad, na aktivaci hlubokých břišních svalů s přesným předepsaným dýcháním, kde počet opakování je v pozadí a důležitá je technika cvičení)

Při všech cvičeních si každý musí uvědomovat sám sebe, svoje vlastní tělo, jeho požadavky, potřeby a možnosti. Ve všeobecnosti je možné řídit se zásadami Feldenkraisa, který došel k závěru, že čím víc se bude snažit člověk o zkvalitnění pohybu, tím bude rozvoj celé lidské bytosti komplexnější.

Doporučené zásady cvičení (Štilec, 2004):

1. Uskutečňovat pohyby pomalu, precizně a procítěně
2. Při pohybu mít požitky z příjemných pocitů
3. Pracovat se svou představivostí, vybavovat si průběh pohybu
4. Nepospíchat, často odpočívat, podle pocitu duševní únavy
5. Zahájit cvičení v poloze ležmo, díky čemu docílíme uvolnění svalů

4 PĚŠÍ TURISTIKA V ŽIVOTĚ SENIORŮ

4.1 CHARAKTERISTIKA A VÝZNAM TURISTIKY

Turistika je specifická forma cestování spojená s aktivním pohybem, konaná za účelem poznávání, zajišťovaná pomocí odborných technických znalostí a vědomostí.

Turista (z francouzštiny – touriste – výletník) – je člověk, který se ve svém volném čase věnuje turistické činnosti, ale též účastník cestovního ruchu jako návštěvník příslušné oblasti a nebo místa.

Charakteristika turistiky

Důležitou složkou životního režimu člověka je rozvoj tělesné kultury, která využívá pohybovou aktivitu k optimálnímu psychickému a fyzickému stavu člověka. Její součástí je i turistika a sporty v přírodě. Rozvoj tělesné kultury je daný společenskými podmínkami.

Turistika představuje komplex činností spojených s aktivním pohybem a pobytem v přírodě. Jejím cílem je poznání přírodních a společenských poměrů ve zvolené oblasti prostřednictvím odborně technických znalostí a zručností turistů.

Turistika a sporty v přírodě se uplatňují ve volném čase. Příroda poskytuje také velké možnosti smyslového vnímání, přičemž pobyt v ní u turistů rozvíjí smysl pro krásu a citové vjemy, poskytuje mnoho příležitostí k výchově kladných morálních vlastností nenásilnou cestou. Tvoří základ při zotavování každé věkové kategorie i s oslabeným zdravím.

Význam turistiky

Vývoj života v moderním světě je charakterizovaný značným vědecko-technickým pokrokem. Dochází ke zvyšování požadavků na duševní činnost a snižování přirozené pohybové aktivity člověka. Průmyslová civilizace zvyšuje intenzitu života, zrychluje pracovní a životní rytmus. Toto zrychlování životního tempa nutně vyžaduje určitou protiváhu ve formě aktivního odpočinku a návratu k přírodě. Samotný význam turistiky možné shrnout pod tři oblasti:

1. vzdělávací

- rozvíjí pohybové schopnosti a zručnosti potřebné pro aktivní zvládnutí jednotlivých druhů turistiky,
- učí novým odborně technickým zručnostem, podporuje manuální zručnost' (táboření, opravy kola, lodí apod),
- rozšiřuje kulturní rozhled a vědomosti, dává poznatky a vědomosti z mnohých odborů lidské činnosti,

dochází k ověřování poznatků při praktické činnosti.

2. výchovný

- působí na rozvoj osobnosti,
- rozvíjí vůli a další vlastnosti, potřebné k absolvování plánované túry,
- podporuje víru ve vlastní síly,
- upevňuje vztahy mezi členy rodiny,
- uspokojuje potřebu sociálních vztahů,
- působí na poznání přírodních a uměleckých krás, pomáhá vytvářet estetický vkus,
- podporuje navázání citových vztahů k přírodě, kultuře, lidem.

3. zdravotní

- dochází k aktivnímu spojení tělesného pobytu s příznivými vlivy přírodního prostředí
- upevňuje a rozvíjí vytrvalost, která má klíčový význam z hlediska dobré tělesné kondice
- zlepšuje otužilost a odolnost organismu
- při pobytu v přírodě uvolňuje psychické napětí
- je vhodná i pro lidi s nižší úrovní tělesné zdatnosti
- prodlužuje aktivní věk
- v přiměřené míře pomáhá při léčení oběhového a dýchacího systému

Složky turistiky

V turistice rozeznáváme tři hlavní složky, které na sebe navazují:

1. pohybová

Turisti mají v porovnání s většinou sportovců slabší výkonnost. Avšak jen ten, kdo disponuje dobrou kondicí, je schopný "vychutnat" všechny krásy turistiky. Zvláště u seniorů musíme rozvíjet všechny pohybové schopnosti současně - rychlost, sílu, vytrvalost, obratnost, pohyblivost. Všeobecná vytrvalost je pro turistiku i pro zdravý způsob života nejpodstatnější. Pohybovou složku turistiky tvoří lokomoční výkon, který se též prolíná s odborně technickou složkou. Součástí tělesné přípravy je zvládnutí zručností základních pro určité druhy turistiky (např. chůze, jízda na kole, běh a pod). Při základních pohybových vlastnostech se zaměříme i na zvládnutí speciálních pohybových vlastností a zručností. Jejich zařazením v přípravě dosáhneme zpestření, větší atraktivnosti a přitažlivosti.

2. kulturně poznávací

Obsahem je poznávání přírody, života společnosti a výtvarů lidské práce. Do oblasti poznávání přírody patří seznamování se s geologickým vývojem oblastí, geologickými útvary,

s rostlinami a živočichy. Do oblasti poznávání života společnosti patří seznamování se s vývojem společnosti a s archeologickými objevy, s uměleckými a historickými památkami. Tato složka zahrnuje též ochranu přírody a kulturního dědictví lidské společnosti. Má motivační charakter a dává turistickým akcím smysl a cíl.

3. odborně - technická

Představuje obsáhlou a rozmanitou problematiku, zahrnující ve svém obsahu poznatky, zručnosti a návyky potřebné k cílevědomému, účelnému a bezpečnému pohybu v přírodě. Významně rozvíjí pracovní návyky, učí cenit si manuální práci, poznávat a uvědomovat si hodnotu materiálu

Obsah odborně - technické činnosti se uplatňuje v:

- výstroj a výzbroj jednotlivce a skupiny, ošetřování, údržba, základní opravy materiálu, mazání lyží, doprava a pod
- stravování, vaření, využití ohně
- stanování a táboření
- topografie a orientace
- hygiena a první pomoc
- zdroje nebezpečí, jeho prevence a předpověď počasí v turistice
- tábornická tvořivost a zručnost
- označení turistických cest, lyžařské a vodácké značení
- dopravní předpisy a značky cestovního ruchu, jízdy na řekách s lodní dopravou,
- vědomosti a zručnosti související s ochranou přírody

Základní druhy turistiky

rozlišujeme podle toho, jakým způsobem ji vykonáváme. Nejznámějšími druhy jsou:

- pěší turistika (využívá jen chůze)
- vysokohorská turistika (jedná se o pohyb v náročném horském terénu)
- lyžařská turistika (turistika na lyžích)
- skialpinismus
- vodní turistika (řadí se sem také jachting, surfování, veslařská turistika aj)
- cykloturistika (turistika na kole)
- mototuristiky (využívá dopravního prostředku)
- agroturistika
- jiné <http://www.mcpo.sk/>

4. 2 PLÁN A PŘÍPRAVA TÚRY

úzce souvisí s celkovou fyzickou připraveností všech účastníků akce, s poznáním fyzického stavu nejslabšího člena skupiny. Při přípravě musíme znát:

- Celkovou délku
- převýšení
- možnosti nouzového ústupu
- možnosti přenocování
- druh terénu
- stupeň obtížnosti
- klíčové místa – z hlediska bezpečnosti
- možnost použít lanovku, spoj...
- telefonní čísla horské služby

Respektování základních pravidel

Při pohybu v přírodě je pravděpodobné, že túru absolvujeme bez technických problémů, bez nadměrného vyčerpání, případně zranění. Při samotné realizaci však musíme dodržet základní pravidla:

- výběr trasy s ohledem na zdatnost turistů
- informovat se u horské služby o průchodnosti trasy
- pozor na rychlou změnu počasí
- pokud je chodník nad pásmem lesa pokrytý sněhem a nemá tyčové značení nesmí se na něm pokračovat!
- nejslabší vpředu nejzdatnější vzadu
- tempo přizpůsobit nejslabšímu ve skupině
- včas zahájit návrat!!!
- pokud se turisti nemohou vrátit do hotelu, ubytovny, je jejich povinností to oznámit styčné osobě
- na túru chodit vždy minimálně ve dvojici
- túru začít zavčas zrána
- po cca 30 minutách chůze (zahřívací fáze) – přestávka na odložení přebytečného šatstva a úpravu výstroje
- dodržovat pokyny horské služby

- řídit se výstražnými, informačními a jinými zařízeními související s bezpečností osob v horské oblasti
- chovat se tak, aby nebyl ohrožen vlastní život, zdraví a majetek, nebo život, zdraví a majetek jiných osob
- ohlásit neodkladně horské službě poškozené zdraví nebo nezhvěstnost jiné osoby v horské oblasti
- před začatím vycházky, túry nebo výstupu je povinností zapsat se do knihy vycházek a výstupů
- v případě nepojištění se, uhradit horské službě náklady spojené s výkonem záchranné činnosti nebo s pátráním, které se jí týkají

Materiální a technické vybavení turisty:

- oblečení: vícevrstvé (teplota klesá na každých 100 m o 0,6-1°C)
- boty: při nenáročné túře- lehčí boty, při náročné túře – vysoké kožené boty s profilovou podrážkou
- batoh: v igelitovém sáčku zabalené náhradní oblečení, čepice, rukavice, mapa, izolační fólie, čelovka, lékárnička, láhev s nápojem (min. 1 l), jídlo, sáček na odpadky, krém proti UV záření, brýle, kapesní nožík, mobil
- teleskopické hůlky.

Příčiny nehod v horském prostředí:

- objektivní: sněhové laviny, skalní laviny, nevhodné počasí - blesky, mlha...
- Bouřky a vyšší frekvence blesků! (nejvíce blesků ve výšce 1500 – 2000 m, na vrcholech, horských hřebenech, stavby bez bleskosvodu, člověk jako nejvyšší bod v terénu).
- Bouřka je nebezpečná pokud je blíže jak 3km. V túře pokračujeme, pokud je bouřka vzdálená od nás cca 10km. Vzdálenost bouřky: spočítáme čas v sekundách mezi bleskem a hromem a výsledek vydělíme třemi!!!
- subjektivní: zapříčiněné osobou, která se v terénu pohybuje

Prevence před úderem blesku:

- vypnout mobilní telefon
- odložit kovovou výzbroj
- sednout si skrčený v podřepu na izolační podložku (batoh, lano, karimatka...)
- vzdálenost mezi osobami by neměla být menší než 3 m
- opustit místo kde je zajištěna stěna (kovovým lanem)

www.fpharm.uniba.sk

4.3 PŘÍPRAVA VZOROVÉ TURISTICKÉ AKCE

Pořadatel: Turistický oddíl

Termín: 22.6.2015

Prezentace: sraz účastníků, místo, čas

Začátek akce: datum, hodina, místo

Ukončení akce: datum, hodina, místo

Hlavní organizátor: jméno, kontakt

Pokyny: Účastníci akce se setknou v areálu ÚTVŠ TU ve Zvolene, odkud se společným autobusem přesunou k naučnému chodníku vedoucí k památce UNESCO Pustý Hrad.

Tématické zaměření: přírodovědné, ochranné, historické, kulturní

Náročnost: středně náročná

Převýšení: 271 m

Počet zastávek: 10

Délka trasy: 3,9 km

Geomorfologický celek: Zvolenská kotlina, Javorie

Okres: Zvolen

Východ - přístup: Zvolen, při zimním stadionu

Zajímavosti naučného chodníku: příroda vulkanického pohoří Javorie, flóra andezitových skal (lišejníky, mechorosty, kaprad'orosty), minerální pramen Červený medokýš, archeologické naleziště Pustý Hrad

Rozpis trasy: Zvolen 292 m n. m. 00:00

Naučný chodník Pustý Hrad 285 m n. m. 00:30

Východný hrad 478 m n.m. 01:00

Západný hrad 572 m n.m. 01:30

Červený medokýš 280 m n.m. 02:30

Zvolen 292 m n.m. 03:00

Po absolvování výstupu se v prostorách západní brány uskuteční krátká přednáška s besedou na téma historie Pustého Hradu.

Výstroj: Pevná turistická případně sportovní obuv, oblečení turisticko - sportovní. Doporučujeme s sebou vzít nepromokavou větrovku - pláštěnku, kšiltovku, pitnou vodu a malé občerstvení.

Turistika je specifická forma pohybu, vhodná pro všechny věkové kategorie, nevyjímajíc seniory. Pohyb v přírodě v sobě spojuje fyzický rozvoj, psychickou uvolněností a prospívá na celkový zdravotní stav člověka. Její význam je nezastupitelný vzdělávací, výchovné, či zdravotní oblasti. Turistika rozvíjí pohybovou, kulturně - vzdělávací a odborně - technickou složku.

Při vykonávání turistiky nesmíme zapomínat na důkladnou fyzickou a odborně – technickou přípravu, aby jsme eliminovali možná rizika při turistické akci. Je nutné přizpůsobit se fyzicky nejslabšímu, aby nedošlo k přetížení organismu. Každý pohyb v přírodě je nutné nahlásit kontaktní osobě, na kterou se v případě nouze můžeme obrátit a požádat jí o pomoc.

5 POBYT A ORIENTACE V PŘÍRODĚ

Staroba často přináší osamělost, která je spojená se ztrátou mnohých sociálních kontaktů. V období důchodu společnost žádný závazný program trávení času seniorům neurčuje. Staří lidé si musí vytvořit vlastní program, na kterém je do velké míry závislý jejich pocit spokojenosti. Často přijímají nějaký model chování, který odpozorovali, protože je to pro ně méně zatěžující a náročné jako tvořit si vlastní.

Stárnutí je spojené s větší koncentrací se na sebe samého, protože hodně z toho co bylo v minulosti samozřejmostí, ve starobě vyžaduje větší úsilí, které vede k naplnění těchto potřeb.

http://is.muni.cz/th/364740/fss_m/Seniori_a_priroda-Veronika_Susterova-diplomova_praca.pdf

K základním potřebám seniorů, patří: potřeba stimulace, otevřenost k novým zkušenostem, potřeba sociálního kontaktu, potřeba citové jistoty, nezávislosti, citovosti, potřeba seberealizace, potřeba otevřené budoucnosti a naděje. Vztah seniorů k přírodě je jen jakýmsi vyústěním jejich snah realizovat svoje potřeby v prostředí, které je pro ně přirozené, cítí se v něm bezpečně a spokojeně. V přírodě hledají útočiště pro svůj fyzický rozvoj, psychickou rovnováhu a podmínky pro sociální sblížení s ostatní populací.

5. 1 POBYT V PŘÍRODĚ

zahrnuje táboření a přebývání v přírodě k zotavení a všestrannému rozvoji osobnosti, s důrazem na pohybové a kulturně – poznávací činnosti dětí mládeže a dospělých. Ze zdravotního hlediska pobyt v přírodě příznivě působí na fyzickou stránku člověka, jeho psychiku a celým svým působením přispívá k vytváření správného životního stylu, kompenzaci jednostrannosti městského života a sedavého typu zaměstnání. Pokud můžeme konstatovat, že pobyt v přírodě příznivě ovlivňuje všechny věkové skupiny, tak pro seniory má ještě výraznější význam, protože se jedná o činnost, která si nevyžaduje enormní fyzické nasazení, šetří klouby, má poznávací složku a hlavně se vykonává mimo tělocvičných a uzavřených objektů na čerstvém vzduchu, co samo o sobě charakterizuje celkový dopad na organismus.

Základní členění pobytu v přírodě v sobě obsahuje členění podle:

1. ročního období
 - zimní pobyty
 - letní pobyty

2. délky vykonávání

- krátkodobé pobyty (jednodenní)
- dlouhodobé pobyty (vícedenní, s pobytem v ubytovacích zařízeních, kempech, stanových táborech)

Obsahem pobytu v přírodě je pestrá tábornická a turistická pohybová činnost ve spojení s přiměřenou vzdělávací, kulturně-výchovnou, odborně-technickou, hravou a psychologickou složkou, v souladu s kritérii zájmů, věkem účastníků a celkovými podmínkami pro pobyt v přírodě.

Pohybová složka zahrnuje speciální tělesné cvičení a nevyhnutelnou tělesnou práci spojenou s pohybem a tělesnou přípravou turistů. Speciální tělesné cvičení jsou charakteristické pro přesun v jednotlivých druzích turistiky. Jedná se o turistickou chůzi, běh, lezení, jízda na lyžích, jízda na kole, přesun na rozličných plavidlech, případně cvičení spojené s dalším aktivním přesunem. Moderní koncepce turistiky a pobytu v přírodě využívá širokou škálu tělesných cvičení s cílem rozvíjet sílu, rychlost, obratnost, vytrvalost a celkovou koordinaci organismu.

Kulturně-poznávací složka je jedním z hlavních motivů turistické činnosti. Její prioritním cílem je poznávání přírody, člověka a lidské společnosti z aspektu jejich vzniku, vývoje, tvořivé práce a vlivu na turistický rozvoj. Její obsah je podmíněn bohatstvím vědeckých poznatků, kulturních a uměleckých hodnot, charakterem přírodního prostředí a ekonomickými aspekty (Perútka, 1980).

Odborně-technická složka obsahuje využívání všech dostupných vědeckých poznatků a jejich uplatňování v praxi prostřednictvím nových technologií, přístrojů a pomůcek využívaných v jednotlivých formách turistiky. Důležitou součástí této složky je práce s mapou, kompasem či buzolou a poznáváním všech potřebných turistických značek a symbolů.

Podstatou hravé složky turistiky je využívání přípravných cvičení a her na nácvik a zdokonalování činností, které se vyskytují při pobytu v přírodě. Jejich místo je ve fyzické přípravě, poznávací, či odborně-technické činnosti. Při výběru her bereme na zřetel věk cvičících, prostředí a podmínky, ve kterých se hry realizují.

V psychologické oblasti má turistika velké možnosti rozvíjet vůli vlastnosti – houževnatost, vůli při překonávání překážek a těžkostí, odvalu a mimo toho má relaxační a regenerační funkci. Zvláště důležitý je výchovný význam turistiky při uplatnění, kterého využívají všechny dostupné tělovýchovné a všeobecně-výchovné prostředky (Perútka, 1980).

Při výběru místa pro pobyt v přírodě seniorů musíme dbát na vhodný výběr místa se zřetelem na přístupnost dopravních spojů, zdrojů zásobování, blízkosti zdravotního zabezpečení, přiměřené vzdálenosti od dalších možností přímé pomoci v nouzi.

Při organizování činnosti ne jen seniorů v přírodě, bychom neměli zapomínat na vypracování ideového plánu a celkového programu, se kterým všechny účastníky obeznámíme a stává se pro všechny závazný, čímž předcházíme vzniku situací, které mohou ohrozit zdraví a život zúčastněných.

Pobyt v přírodě je úzce spjatý i s vybavením účastníků, které musí být adekvátní povaze vykonávání činnosti v přírodě. Vhodné oblečení a obuv tvoří základ úspěšného zvládnutí pobytu v přírodě, přičemž dbáme i na vhodné a bezpečné technické doplňky pro jednotlivé formy turistiky a pobytu v přírodě (sjezdové lyže, běžecké lyže, kolo, plavidlo, chodecké hůlky...).

5. 2 ORIENTACE V PŘÍRODĚ

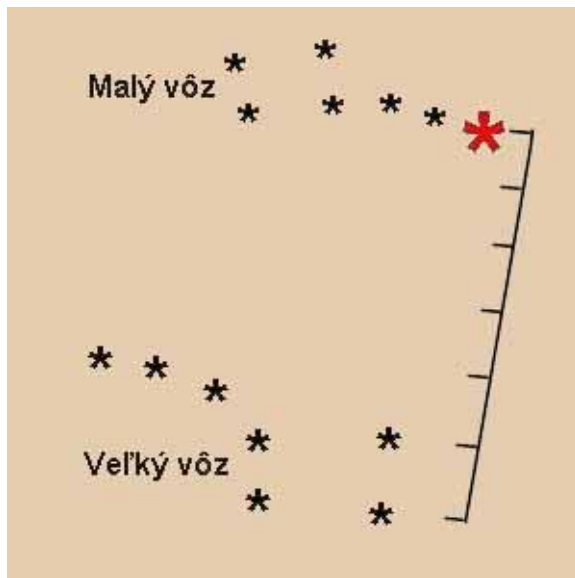
Nic není pro začínajícího turistu lehčí, než zabloudit. A není větší radosti, když člověk sám bez cizí pomoci, v neznámém prostředí přijde na místo, které si určit, přičemž použije všechny dostupné pomůcky a zkušenosti, které si předtím osvojil. V současné přetechizované době a v čase, kdy jsou prakticky všechny turistické chodníčky a trasy označené turistickými značkami, by nemělo být běžnou záležitostí bloudění v neznámém terénu. K přihlídnutí na věkovou kategorii seniorů a jejich fyzickou připravenost volíme trasy, které jsou bezpečné a dobře označené. Ale na druhé straně poznání základních pravidel orientace v přírodě může v nepředvídané kritické situaci zvrátit sled nepříznivých událostí.

Orientace podle přírodních úkazů – určení světových stran rychle a jednoduše

Mezi nejzákladnější kroky orientace v terénu patří určení světových stran. Staletími sledované ukazovatele vám pomůžou zjistit, kterým směrem se nachází sever:

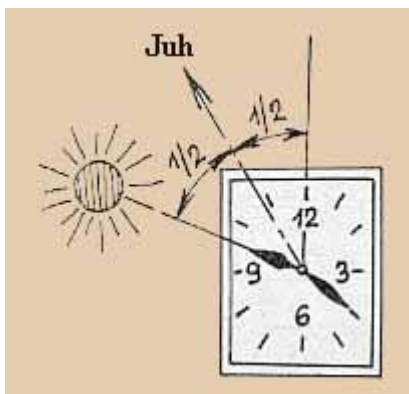
- **Polárka** – nejjasnější hvězda v souhvězdí Malá medvědice (Malý vůz). Její smysl spočívá v tom, že se nachází v přímé linii se zemskou osou. V praxi to znamená, že leží přímo na severním pólu.
- **polední stín** – když na pravé poledne (12.00) svítí slunce, postavte se tváří ke svému stínu. V té chvíli budete mít před sebou sever a za zády jih.
- **stromy** – všimněte si hustoty a délky kmenů. Ty jsou totiž na severní straně kratší a vyrůstají méně hustě.

- **pařezy** – dobře si prohlédněte letokruhy. Nej hustější při sobě se nacházejí na severozápadní straně.



Obr. 1 Polárka <http://lubosiska.webnode.sk/ako-prezit/abc-zalesaka/orientacia-v-terene/>

- **mech** – zvykne stromy obrústat nejdříve ze severní strany. Tento jev však není příliš spolehlivý nakolik některé stromy obrůstají celé.
- **mraveniště** – pozorujte jeho sklon: na severu stoupá téměř kolmo, z jižní strany pozvolně klesá
- **sníh** – menší či větší plochy sněhové příkrývky se ve vysokohorských polohách drží téměř celoročně. Nejpomaleji slézají právě na severních svazích a úbočích.
- **včelín** – otvor pro včely by měl směřovat na jih
- **slunečnice** – rostlinka, která se vždy otáčí za sluncem. Dokonce i tehdy, pokud je právě pod mrakem.
- **kostel** – výborný orientační bod, který je vidět i z větší vzdálenosti. Jeho hlavní osa přechází od východu na západ, přičemž oltář bývá orientovaný právě na východě.
- **ručičkové hodinky** – hodinovou ručičku nasměrujte přesně na slunce. Úhel, který svírá hodinová ručička a číslo 12 rozdělte přesně na polovinu. Linie, která se táhne ve středu tohoto úhlu, směřuje na jih.

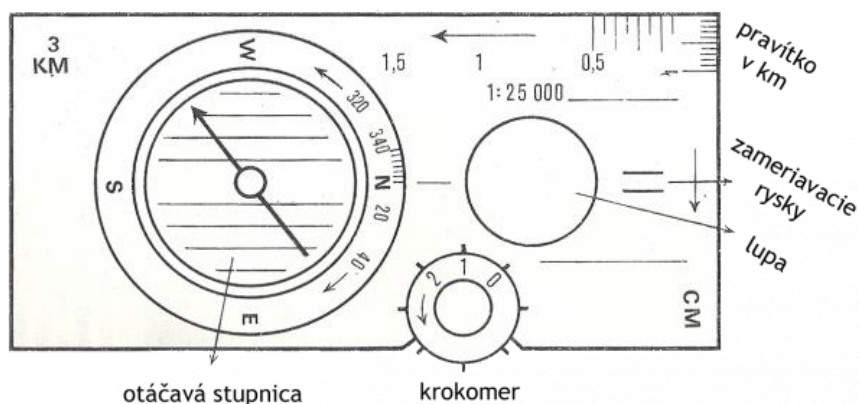


Obr. 2 Orientace v terénu pomocí ručičkových hodin

<http://lubosiska.webnode.sk/ako-prezit/abc-zalesaka/orientacia-v-terene/>

Určení světových stran pomocí buzoly.

Buzola je jednoduchý přístroj, který slouží k orientaci v terénu, určování světových stran a určování azimutu. Buzola využívá vlastnosti magnetky. Magnetka se ustálí (vlivem zemského magnetismu) svojí podélnou osou ve směru magnetického poledníku. Stupnice buzoly je označena světovými stranami a příslušnými úhlovými jednotkami.



Obr. 3 Buzola

<http://lubosiska.webnode.sk/ako-prezit/abc-zalesaka/orientacia-v-terene/>

Pokud chceme v terénu pomocí buzoly určit sever postupujeme takto:

1. buzolu položíme na pravou ruku
2. stupnici natočíme tak, aby severní střílka byla rovnoběžná s ryskami stupnice a zároveň byla v zákrytu s označením severu (N) na stupnici

Určení azimutu daného bodu v terénu

Pokud v terénu vidíme nějaký bod, a chceme určit jeho azimut:

1. buzolu položíme na pravou ruku
2. stupnici natočíme tak, aby severní strelka byla rovnoběžná s ryskami stupnice a zároveň byla v zákrytu s označením severu (N) na stupnici
3. podlouhlá osa buzoly ukazuje na stupnici hodnotu azimutu

<http://staratura.do-fenix.sk/private/2-orientacia-v-terene-a-na-mape/>



Obr. 4 Určení azimutu bodu v terénu

<http://lubosiska.webnode.sk/ako-prezit/abc-zalesaka/orientacia-v-terene/>

Turistická mapa

je druh mapy povrchu, která obsahuje množství detailů. Proto je vhodná pro pěší turisty. Kromě mapy cest, budov, *názvů* sídel a základních informací je doplněná o vrstevnice a pro turisty zajímavé informace (kde jsou muzea, horské chaty, ...). Prostor mapy je často rozdělený na pole, označené po krajích mapy čísla a písmena, kvůli navigaci. Samozřejmě nejdůležitější jsou turistické značky. Terén je na turistických mapách zaznamenaný velmi přesně a znázorněné pomocí tzv. vrstevnic. Vrstevnice vždy spojují body se stejnou nadmořskou výškou.

Zorientování mapy na sever pomocí buzoly

Pokud chceme pracovat s mapou v terénu, musíme si jí nejprve zorientovat na sever. Orientací mapy rozumíme, natočení mapy tak, aby nám souhlasily světové strany na mapě a světové strany v přírodě.



Obr. 5 Orientace mapy pomocí buzoly

<http://lubosiska.webnode.sk/ako-prezit/abc-zalesaka/orientacia-v-terene/>

Při orientování mapy postupuj takto:

1. mapu polož na rovný podklad
2. buzolu polož do pravého dolního kraje
3. stupnici otoč tak, aby značka severu (N) směřovala k hornímu okraji mapy
4. otáčej celou mapu, na které je buzola tak dlouho, až strana magnetické střílky (červená) ukazuje na sever a dostane se do zákrytu se značkou severu (N). V tomto okamžiku míří střílka k hornímu okraji mapy (na sever) a mapa je zorientovaná na sever

<http://staratura.do-fenix.sk/private/2-orientacia-v-terene-a-na-mape/>

Orientace pomocí GPS

V dnešní době už nejsme odkázáni jen na výše zmíněné možnosti orientace v terénu. S příchodem GPS (Global Positioning System) máme možnost určit svojí zeměpisnou šířku a délku velmi přesně.

Okolo země obíhají satelity, které vysílají signál o své poloze. Ten přijme tvůj mobilní telefon anebo GPS navigace, a zjistí tak tvou polohu.

Navigace pomocí GPS ale nemá význam jen při běžné navigaci v autě, nebo na turistice, ale i při vyhledávání obětí lavin, a hledání mobilních telefonů a ukradených automobilů (Adamčák, 2006).

Tak jako je dnes jednoduché prohlédnout si doslova celý svět přes internet. Program Google Zem (Google Earth) umožňuje ukázat terén a satelitní fotografie celého světa. Můžete se i “procházet” po ulicích větších míst anebo si zobrazit 3D modely známých budov. Jeho odlehčenou verzí jsou Google Mapy.

<http://staratura.do-fenix.sk/private/2-orientacia-v-terene-a-na-mape/>

Turistické značky.

Tvoří neoddělitelnou součást turistických map a tras. Slouží na rychlou orientaci na mapě a v terénu. Turistům pohotově dávají základní informace o všem, co můžou po dobu pochodu na trase vidět.

	Stanice Horské služby		Místo rozhledu
	Lyžařská turistická trasa		Sjezdová dráha
	Cykloturistická trasa		Veřejné koupaliště
	Krytý bazén		Pramen
	Minerální pramen		Ponor
	Vodojem		Studna
	Močál, bažina		Řeka s mostem a přívozem
	Řeka s přehradou a jezem		Vrstevnice
	Propast		Osamělá skála
	Elektrické vedení		Elektrifikovaná železniční trať
	Kabinová lanovka		Lyžařský vlek
	Místní značení		Naučná stezka
	Okresní hranice		Porosty křovin
	Přírodní zajímavost		Trasa vodní dopravy
	Železniční zastávka		Zpevněná cesta s mostem a lávkou

	Dálnice a víceproudá silnice		Násep
	Výkop a zastávka autobusu		Ostatní silnice se stromořadím
	Zákaz vjezdu		Polní a lesní cesta
	Transformátor		Bloky budov
	Samostatné budovy		Kostel
	Kaple		Hrad, zámek a tvrz
	Zřícenina hradu a jiné památky		Pomník
	Hřbitov		Továrna s komínem
	Elektrárna		Povrchový důl
	Lom		Důl v provozu
	Vysílač		Věž
	Větrný mlýn		Meteorologická stanice
	Čerpadlo pohonných hmot		Hájovna a myslivna
	Jeskyně		Orientačně důležitý strom
	Památný strom		Přístupná rozhledna
	Muzeum		Hraniční přechod s omezením pro pěší
	Chráněné území přírody - většího rázu		Chráněné území přírody - menšího rázu
	Dospělý les		Mladý les
	Zahrada		Vinice
	Hotel		Ubytovna
	Turistický přístřešek		Restaurace, bufet
	Autokempink		Veřejné tábořiště

Obr. 6 Turistické značky

<http://www.taktikastrategie.websnadno.cz/Turisticke-znacky.html>

Pobyt v přírodě přímo ovlivňuje celkový stav každého organismu, nevyjímajíc seniory. Přispívá ke zotavení a všestrannému rozvoji osobnosti, s důrazem na pohybové a kulturně – poznávací činnosti. Ze zdravotního hlediska pobyt v přírodě příznivě působí na fyzickou stránku člověka, jeho psychiku a celým svým působením přispívá k vytváření správného životního stylu, kompenzaci jednostrannosti městského života a sedavého typu zaměstnání. Správnou orientací v přírodě si pobyt zpříjemníme a stává se pro nás všechny bezpečnější.

Při jakémkoli pobytu v přírodě je nutné dodržovat základní bezpečnostní opatření a myslet na stav, kdy můžeme potřebovat pomoc od jiných. Nepouštíme se do neznámého terénu a vždy dbáme na celkový fyzický stav účastníků pobytu v přírodě.

6 PREVENTIVNÍ CVIČENÍ ELIMINUJÍCÍ BOLESTI ZAD

6.1 POHLED NA PROBLÉM BOLAVÝCH ZAD

Příliš mnoho lidí trpí bolestí zad zbytečně. I když některé problémy s páteří jsou výsledkem úrazu, nemoci, anebo vrozené vady, většině problémů se zády se dá předejít. Bolest zad neznamená rovnou operaci. Změňme pohled na bolestivý stav, přičemž se zaměříme na celkové posílení, zlepšení pružnosti a zvýšení kondice. Vhodnou metodou na zlepšení stavu páteře je Wartonův program, který se opírá o základní body:

- staňme se **štíhlí**, aby páteř nemusela nosit a vyvažovat nadbytečnou hmotnost
- budme **ohební**, aby páteř dosáhla plný potenciál pohybového rozsahu
- zůstaňme **silní** ve všech částech těla, aby páteř snesla zátěž při ohýbání se a otáčení, anebo při jejich kombinacích
- snažme se o **svalové vyvážení těla**, aby záda nemusela kompenzovat svaly, které jsou ochablé, anebo zkrácené
- zůstaňme **zdraví**, aby nám nemoci a nedostatek živin neoslabily kosti, anebo nepřekazily naše aktivity
- nepodceňujme **kardiovaskulární sílu**, aby se nedostavily problémy s vytrvalostí
- ukažme, že jsme **bystří**, abychom se vyhýbali situacím, ve kterých by se naše záda mohla nadměrně namáhat či zranit

Proč nás bolí páteř?

Když se ozve bolavá páteř, nejde o nic příjemné. Hůře se vám spí, hůře se vám sedí v práci a hůře se vám dělá i cokoli jině z běžných činností. Pro svoje dobro nečekejte, kdy bolest odezní a vy budete zase ta šťastná osoba bez takovýchto starostí. Postavte se problému přímo a bolesti páteře jednoduše porazte. Pokud jste ještě vlastní záhadu bolavé páteře nerozlouskli, je možné, že se klasické chyby dopouštíte právě teď. Sedíte při počítači, hledíte do monitoru a hlavu máte v nepřírozeném předklonu. Určitě víte, že by měla být v jedné ose s páteří a když se i dostane do jiné pozice, tak jen čas od času. Pravidelný předklon, ke kterému dochází zejména v sedavém zaměstnání, už ale může zanechat svoje následky a bolesti jsou na světě. Problémy může způsobit i nesprávné spaní, kdy hlavu směřuje polštář, zlé pohybové návyky či psychický stres. Příčiny bychom mohli jmenovat i dále, ale pro začátek celkem postačí uvolňující cviky na šíji a ramena a určitě pocítíte, že s uvolněním fyzických starostí mírně povolí i ty psychické.

6. 2 VYBRANÉ UVOLŇUJÍCÍ CVIKY NA PÁTEŘ

1. cvik

Posaďte se, ruce dejte na kolena anebo spojte za zády. Buďte uvolnění, nadýchněte se a s výdechem uklánějte hlavu do strany. V krajní pozici chvíli setrvejte, nadýchněte se a vydýchněte a s nádechem se vraťte do výchozí polohy. Stejně procvičte i druhou stranu šíje.

2. cvik

Pokud chcete procvičit také svaly okolo lopatek, ruce spojte za hlavou a opakujte cvik číslo jedna. Hlavu můžete zaklonit také dopředu a také tak v krajní pozici chvíli setrvejte.

3. cvik

Lehněte si na záda, narovnejte nohy a ruce uložte podél těla. Uvolněte se a s výdechem zvedejte hlavu a bradu tlačte co nejvíce k hrudníku. Cvik dělejte pomalu, aby jste pocítili obratel po obratli a když pocítíte bolest, zbytečně bradu dále netlačte.

4. cvik

Také tento cvik můžete obměnit rukama založenýma za hlavou. Zvedejte se podobně jako v prvním případě, ale tentokrát už jde nahoru i část páteře, protože vám pomáhá síla rukou. Pokud chcete dát důraz také na bederní část pokrčte nohy v kolenou a pomocí rukou se zvedejte.

5. cvik

V poloze ležmo můžete zkusit také ty nejjednodušší relaxační cvičení. Ve výchozí pozici s narovnanýma nohama i rukama naklánějte hlavu do boků a každý cvik procíťte. Celkem stejně můžete postupovat, i když ležíte na břiše. Ramena držte na podložce a hlavu otáčejte do stran.

<http://wanda.atlas.sk/cviky-pre-chrbticu-bez-bolesti/wellness-a-fit/fitness/762439.html> .



6. 3 PŘETRVÁVAJÍCÍ BOLESTI ZAD






Většina z nás jednou začne trpět bolestmi zad a člověk nemůže čekat, že se jim úplně vyhne. Je tu však řada možností, jak můžete svým záďům pomoci předcházet bolesti a snížit tak jejich opakování. Při dodržování **doporučených rad** sice neočekáváme úplné odstranění bolesti zad, ale bolest můžeme pravidelným zařazováním vhodných cvičení zmírnit, čímž sami přispějeme ku zkvalitnění svého života.

- I když bolesti zad určitě omezují pohyblivost, je velmi důležité zůstat aktivními. Pokud při vykonávání sportovní činnosti cítíte bolesti v zádech, přestaňte se sportováním na pár dní. Pokud vás už záda nebolí, potom můžete se sportováním pokračovat, ale vždy se snažte vyvarovat náhlých pohybů. Až bolest ustoupí úplně, fyzická aktivita a cvičení mohou pomoci záda posilnit a zamezit tak návratu bolesti.
- Čím více na svoji bolest myslíte, tím více ji vnímáte. Proto se snažte myslet na jiné věci a věnujte se nadále v maximální možné míře běžným činnostem. Buďte nadále aktivními, přičemž se vyhýbejte prudkým pohybům, doskokům, anebo pohybu se změnou směru.

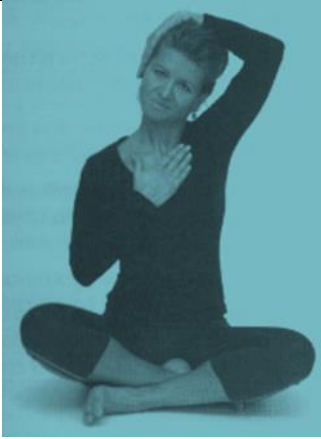
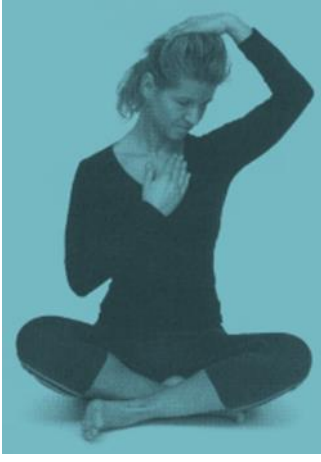

Většina problémů s bolavými zády souvisí s nedostatečnou relaxací, či už po sportovním výkonu, anebo po jednostranném zatížení v práci. Na odstranění bolestí v zádech můžeme v odborné literatuře, internetu, anebo v jiných zdrojích najít množství cviků, které po konzultaci s odborníkem můžeme cvičit sami (Stackerová, 2011). Z nenáročných a pro seniory vhodných relaxačních cvičení nabízíme krátký soubor cvičení. Obrázky s popisem jsou převzaté od autorky.

Tab. 1 Relaxační cvičení na záda

	<p>Cvičení na stoličce, sed rozkročný s nohama na šířku pánve, chodidla mírně vytočené do stran, trup v mírném předklonu, hlava volně svěšená, paže opřené lokty o stehna.</p>
	<p>Cvičení na stoličce, sed rozkročný na šířku pánve v přední části stoličky s nohama nataženýma, záda opřená o opěradlo, tělo uvolněné, paže volně vysí vedle těla.</p>

	<p>Cvičení s fit míčem, v kleče mírně rozkročném, rukama obejmeme míč a položíme tělo na horní část, hlavu volně pootočenou na jednu stranu položíme na balon.</p>
	<p>Cvičení s fit míčem, v leže na zádech na fit míči, v podřepu máme hlavu volně v mírném záklonu, nohy pokrčené, chodidla mírně vytočené do stran stojí pevně na podložce.</p>
	<p>Cvičení s fit míčem, v leže na zádech přes celý fit míč, s prohnutou bedrovou a krční páteří, máme hlavu volně v mírném záklonu, nohy pokrčené, chodidla mírně vytočené do stran stojí pevně na podložce.</p>
	<p>Cvičení s fit míčem, ve vzporu klečmo s pažemi ve vzpažení a s oporou na fit míči, máme hlavu volně spuštěnou. Následuje několik hlubokých nádechů a výdechů.</p>
	<p>Vleže na zádech při výdechu zvedáme hlavu, ramena a předloktí. Ruce sevřeme v pěst, současně mírně pokrčíme nohy a zvedáme špičky chodidel směrem ke kolenům, krátká výdrž a uvolnění s výdechem s postupným zaujetím výchozí polohy na zádech.</p>

	<p>V podpoře klečmo, kolena jsou opřená o podložku na šířku pánve, hlavu máme uvolněnou a střídavě jí otáčíme do stran s nádechem a výdechem.</p>
	<p>Vsedě klečmo na patách, ruce v zapažení za tělem opřeme o podložku, pohybem boků a stehem s nádechem pomalu přejdeme do kleku, hlava je volně v záklonu.</p>
	<p>Vsedě klečmo na patách, ruce sepne v zapažení za tělem, pozvolna se předkláníme a současně zapažujeme, čelem se dotkneme podložky s výdechem a zpět se pozvolna znovu dostáváme do sedu, paže volně pustíme za sebe s postupným výdechem.</p>
	<p>Vsedě klečmo na patách, máme ruce v bok, předkloníme se s výdechem, přechod hrudníku a hlavy do záklonu provádíme s výdechem.</p>

	<p>Vsedě zkřížmo, pravou ruku pokrčíme v lokti a dlaň opřeme o podklíční oblast, druhou ruku vzpažíme a uchopíme hlavu shora a natahujeme do strany, potom cvičíme také na druhou stranu.</p>
	<p>Vsedě zkřížmo, pravou ruku pokrčíme v lokti a dlaň opřeme o podklíční oblast, druhou ruku vzpažíme a uchopíme hlavu na temeni a natahujeme dopředu, potom cvičíme také na druhou stranu.</p>
	<p>Vsedě zkřížmo, paže dáme v týl, hlavu v předklonu taháme dopředu, lokty vedeme spolu na šířku ramen směrem k zemi, bradu přitlačíme na hrudník.</p>

Bolesti zad jsou doprovodným jevem současného způsobu života, který se vyznačuje nedostatečným pohybem a celkovou nedostatečnou relaxací, či už po sportovním výkonu, anebo po jednostranné orientované práci. Vhodným prostředkem na odstranění bolestí v zádech je vhodné posilování celého těla. V seniorském věku dochází k postupnému ochabování svalové hmoty, čímž se stává páteř zranitelnější, proto je pro zachování celkové

fyzické aktivity potřebné něco udělat. Relaxační cvičení zaměřené na záda jsou vhodnou alternativou pro zlepšení celkového stavu organismu.

Při všech posilovacích, kompenzačních, či relaxačních cvičeních musíme důsledně přihlížet na celkový tělesný stav, jako i na věkovou kategorii, pro koho chceme cvičení adresovat. Přetěžování organismu, případně zařazování organismu pro určitou věkovou kategorii, může vést k poškození svalů, kloubů, kostí, čímž bychom tělesnými cvičeními dosáhli opačný efekt, než jsme předpokládali, což není cílem naší práce.

7 STREČINK – JEHO PODSTATA A VÝZNAM

7.1 VÝZNAM, CHARAKTERISTIKA A DRUHY STREČINKU

Samotné slovo strečink pochází z anglického slova stretch anebo stretching, co v překladu znamená natahování, napínání, prodlužování.

Strečink je možné proto charakterizovat jako soubor cviků zaměřených na svalstvo celého těla, které mají za úlohu účinně zlepšit pohyblivost svalů a vazivového tkaniva, protáhnout svaly po rozechlání, anebo po fyzické námaze se snahou snížit riziko zranění anebo úrazu, zmenšit svalové napětí a bolest a předcházet chronickým bolestivým stavům pohybového aparátu, zregenerovat a zrelaxovat organismus.

Z fyziologického hlediska jde vlastně o cílenou kontrakci a uvolnění svalstva, kterého podstatu tvoří molekuly bílkovin - aktin a myosin jako základní složky svalových vláken. Kontrakce a relaxace – smršťování a uvolňování svalstva je aktivní biochemický a biofyzikální proces, ve kterém hraje úlohu vápník, bílkoviny a energie z přeměny ATP – adenosintrifosfátu, který představuje primární zdroj energie pro buňku. Při kontrakci se vytvoří příčné můstky, kterými se přitáhne do sebe aktin a myosin. Při natažení se příčné můstky polámou a natažení se uskutečňuje ve značné míře mechanickým pasivním odtažením aktinu a myosinu.

Svaly můžou zaujmout tři základní polohy:

- **polohu klidovou**, při které aktin a myosin nejsou do sebe zasunuté,
- **polohu kontrakce**, při které je aktin zasunutý do myosinu,
- **polohu natažení**, ve které se aktin a myosin od sebe odtáhnou.

7.2 FÁZE STREČINKU

První fází při strečinku je napínání. Z fyziologického hlediska jde při strečinku o izometrickou kontrakci, při které se nemění délka svalu, ale jeho napětí. Takto se při napnutí svalu vytvoří velké množství tepla. V tom je první význam napínání.

Druhou fází je uvolnění svalu. Je to přechodní fáze mezi napínáním a natažením.

Třetí vlastní fáze je natažení svalu. Jde o značné natažení svalu a setrvání v natažení okolo 20 až 30 sekund.

<http://fyzioterapia.net/2012/04/fyziologicka-charakteristika-strecingu/>

Pravidla využití strečinku

1. rozsah pohybu při strečinku přizpůsobujeme možnostem jednotlivce nakolik každý člověk disponuje různou úrovní pohyblivosti
2. necvičíme do bolesti a přes bolest
3. necvičíme švihem ani kmitem
4. cvičíme pomalu, kontrolovaně a precizně
5. během cvičení dýcháme pravidelně a klidně
6. cvičíme v pohodlném oblečení, které nás neomezuje v pohybu
7. při volbě cvičení postupujeme od jednodušších k náročnějším
8. strečink zařazujeme pravidelně jako součást pohybové aktivity
9. strečinkové cvičení můžeme cvičit bez náčiní (overball, fit míč...) a náradí (lavičky, žebřiny...), anebo s jejich využitím
10. při věkové kategorii seniorů nevyužíváme cvičení, které výrazně zatěžují klouby a páteř

7. 3 DRUHY STREČINKU

Šebej (1991) rozeznává:

1. Dynamická – švihová metoda

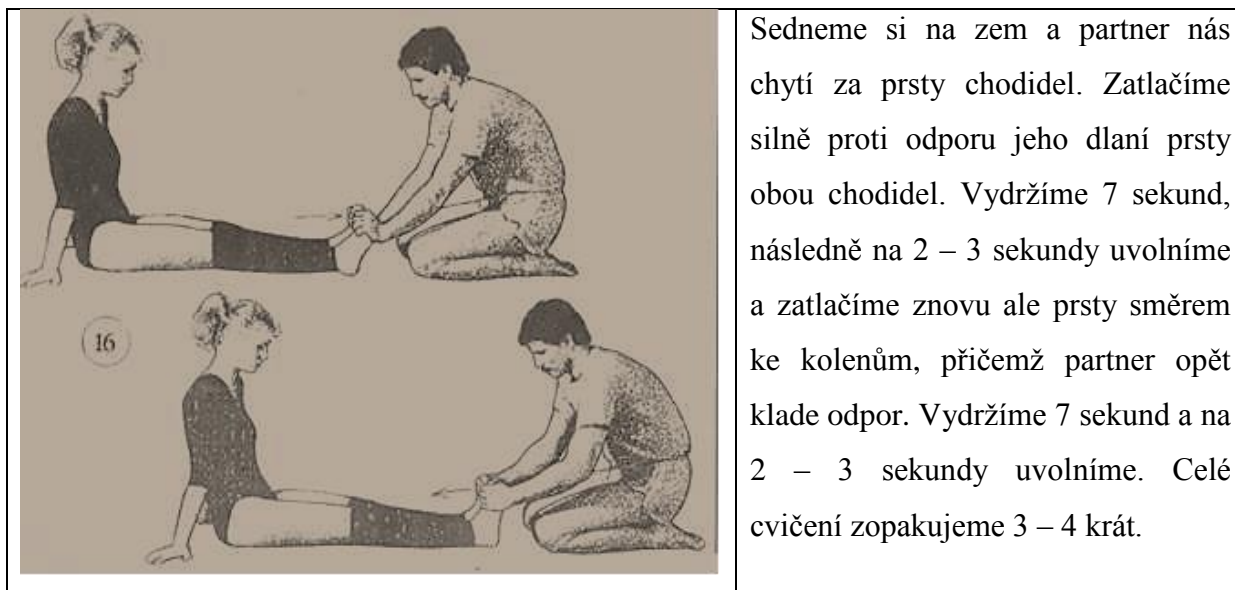
Nejméně účinná ze všech metod, někdy má spíše opačné účinky. Využívá se spíše jako dynamické rozcvičení, ale až po rozehrání a rozcvičení jinou, vhodnější formou strečinku.

2. Statická metoda

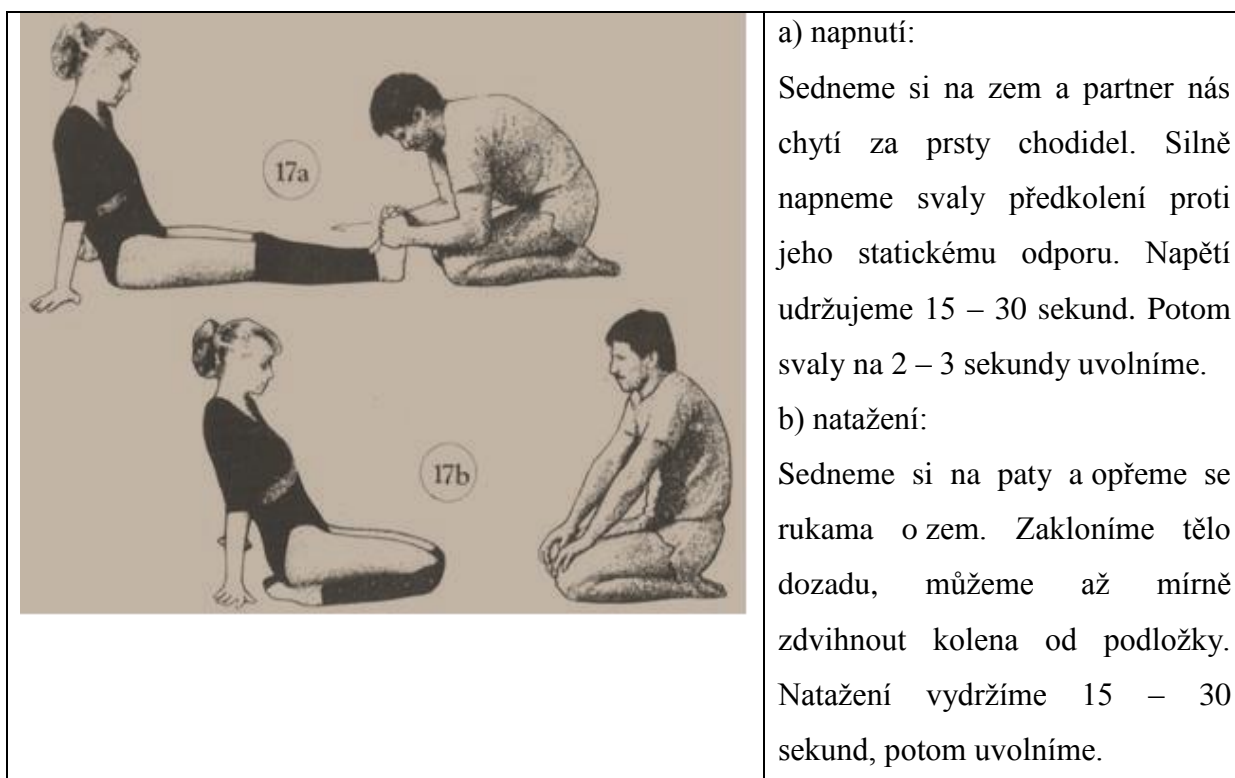
Jedná se o pomalé natahování a setrvání v dosažené poloze. Je účinná a osvědčená na dosažení většího rozsahu pohybu a na uvolnění.

3. Metody PNF

Nejúčinnější v porovnání s ostatními metodami strečinku. Nejúčinnější, ale zároveň nejnáročnější je Holtova metoda 3-S, kterou je možné charakterizovat jako izometrickou kontrakci natahovaného svalu, po kterém následuje stažení (koncentrická kontrakce) – obr. 1 (16). Izometrická kontrakce znamená, že se sval napíná proti pevnému odporu – nezkracuje se. Koncentrická kontrakce znamená aktivní zkrácení svalu o určitou vzdálenost vlastní silou. Sölvebornova metoda je jednodušší, využívá izometrickou kontrakci s následným natažením svalu – střídání napnutí s následným natažením – obr. 2 (17a, 17b). Nejméně namáhavá je Andersonova metoda, ve které výhoda spočívá v zařazení klidové fáze.



Obr. 7 (16) Holtova 3 – S metoda



Obr. 8 (17a, 17b) Sölvebornova metoda

Soubor strečinkových cvičení bez pomůcek byl vybrán z publikace Strečink od Mudr. Ramíka (2010).





Cvičení vykonáváme pomalu bez zadržování dýchání, každé z nich můžeme opakovat vícekrát, podle vlastního pocitu a potřeby. Cvičení realizujeme buď před zátěží v rámci





rozcvičení se 7 sekundovou výdrží v napnutí a potom natáhneme a uvolníme během dalších 7 sekund. V případě, že cvičení využíváme na uvolnění po zátěži, výdrž v polohách prodloužíme na 10 sekund.




Tab. 2 Soubor strečinkových cvičení



	<p>Vsedě na stoličce anebo na zemi přeložíme nohu přes nohu a rukou taháme špičky prstů směrem dolů až do pocitu tahu v nártu a v předkolení.</p> <p>Druhou variantou je přitahování špičky nohy směrem nahoru – ke kolenu. Cvik opakujeme i s druhým chodidlem.</p>
	<p>Ve stoji rozkročném pravou nohou vpřed se opřeme o stoličku, anebo o stěnu. Zadní nohu máme napnutou, patou na zemi. Natahujeme zadní nohu, koleno je napnuté a špičky noh směřují dopředu. Pohybem těla dopředu směrem k opoře zvyšujeme tah na zadní nohu a natahujeme lýtko. Pokud nemáme možnost využít oporu, opřeme se dlaněmi o stehno přední nohy. Cvik opakujeme i na druhou nohu.</p>
	<p>Ve stoji mírně rozkročném pravou nohou zanožíme a stejnou rukou ji uchopíme za nárt. Jako oporu využijeme stoličku, anebo stěnu a přitáhneme patu skrčené nohy k zadku. Cítíme tah na přední straně stehna. Při cviku se nepředkláníme a koleno natahované nohy směřuje kolmo na zem. Cvik opakujeme i na druhou nohu.</p>

	<p>Ve stoji přednožíme a položíme nohu na stoličku. Druhá noha zůstává na zemi na celé ploše chodidla. Položíme si ruce na stehno přednožené nohy a pomalu přecházíme do předklonu, přičemž cítíme napětí na zadní straně stehna. Natahovaná noha je v koleni napnutá. Cvik opakujeme i na druhou nohu.</p>
	<p>V lehu na zádech pokrčíme nohu přednožmo a opřeme chodidlem o zem. Uchopíme ji z vnitřní strany nad kolenem a pomalu spouštíme do strany a mírně zatlačíme směrem k zemi. Natahujeme vnitřní stranu stehna bez vytáčení pánve. Cvik opakujeme i na druhou nohu.</p>
	<p>Ve stoji mírně rozkročně vykročíme jednou nohou vpřed a ruce dlaněmi opřeme o stehno. Přecházíme do předklonu do pocitu napětí na zadní straně stehna. Po uvolnění cvičení zopakujeme stejnou nohou ale s větším předklonem. Potom cvik opakujeme i druhou nohou.</p>
	<p>Ze stoje uděláme velký krok vpřed do výpadu, přičemž se snažíme pánví dostat co nejnižší. Rukama se opřeme o zem a natahujeme svaly v oblasti třísel a beder. Stojíme na celém chodidle a ruce jsou souběžné s chodidlem. Cvik opakujeme i druhou nohou.</p>

		<p>Ve stoji mírně rozkročném máme volně spuštěné ruce podél těla. Vykonáváme úklon trupem do strany, přičemž se nepředkláníme. Úklon můžeme ještě zvýšit, ale stále se díváme vpřed. Můžeme si pomoci i rukou, kterou pro intenzivnější cvičení táhneme vedle nohy k zemi. Cvik opakujeme i na druhou stranu.</p>
		<p>Ve stoji mírně rozkročném si dáme ruce v bok a rotujeme trupem do pocitu tahu v křížové části zad a boku. Pokud chceme cvičení zintenzivnit přidáme i rotaci krku. Cvik opakujeme i na druhou stranu.</p>
		<p>Ve stoji mírně rozkročném máme ruce v bok. Vykonáváme úklon hlavou směrem k ramenu až do pocitu tahu v krčních svalech. Úklon můžeme ještě s výdechem prohloubit, ale dáваме pozor, aby se k ramenu dostávalo při cvičení ucho, ne brada. Cvik opakujeme i na druhou stranu.</p>
		<p>Ve stoji mírně rozkročném máme ruce v bok. Vytáčíme hlavu směrem k rameni až do pocitu tahu v krčních svalech. Při tomto cvičení směřuje brada nad rameno. Cvik opakujeme i na druhou stranu.</p>

	<p>Ve stoji mírně rozkročném natahovanou ruku ohneme v lokti – předpažíme pokrčmo – na úroveň ramena, druhou rukou uchopíme loket a zatlačíme pokrčenou paži dozadu nad rameno. Při cvičení nevytáčíme trup. Cvik opakujeme i druhou paží.</p>
	<p>Ve stoji mírně rozkročném natahovanou ruku ohneme v lokti – upažit pokrčmo nahoru – a upažíme do pravého úhlu, přičemž dlaň a předloktí opřeme o sloup, zárubni. Stejnou nohou mírně přednožíme vpřed až pokud nepocítíme mírný tah na přední straně ramena. Při cvičení se neprohýbáme v kříži, trup je stále vzpřímený. Cvik opakujeme i druhou paží.</p>
	<p>Ve stoji mírně rozkročném natahovanou ruku ohneme v lokti, upažit pokrčmo nahoru – a upažíme do pravého úhlu, dlaň směřuje vpřed a prsty ruky uchopíme horní část dveří, zárubni. Stejnou nohou mírně přednožíme vpřed, až pokud nepocítíme mírný tah na přední straně ramena. Při cvičení se neprohýbáme v kříži, trup je stále vzpřímený. Cvik opakujeme i druhou paží.</p>
	<p>Ve stoji mírně rozkročném stojíme proti opoře – stěně, sloupu. Natahovanou paži opřeme dlaní o oporu ve výšce pasu a druhou rukou ji podepřeme za loket. Rukou lehce tlačíme do loktu, čímž napínáme celou přední stranu natahované paže. Cvik opakujeme i druhou paží.</p>

	<p>Ve stoji mírně rozkročném stojíme zády k opoře – žebřiny, tyč. Natahovanou paží upažíme pokrčmo nahoru, uchopíme prsty oporu. Vykročíme nohou, která je stejná s procvičovanou paží vpřed až do pocitu napětí v – mírného tlaku v rameni. Cvik opakujeme následně i druhou paží.</p>
	<p>Ve stoji mírně rozkročném vzpažíme skrčmo za tělem, ohneme paži v lokti a druhou volnou rukou ji uchopíme za loket. Mírně zatlačíme do loktu a natahujeme zadní část paže až do mírného tahu. Hlavu nepředkláníme a prsty natahované paže směřují kolmo k zemi. Cvik opakujeme i druhou paží.</p>
	<p>Ve stoji mírně rozkročném mírně předpažíme dolů a vložíme ruku vrchní částí do dlaně druhé. Spodní ruka jemně zvedá vrchní a natahujeme zápěstí, přičemž jsou obě paže v loktech napnuté. Cvik opakujeme i na druhou ruku.</p>

	<p>Ve stoji mírně rozkročném stojíme zády k opoře – žebřiny, tyč... Natahovanou paží zapažíme a dlaní a prsty uchopíme oporu. Vykročíme nohou, která je stejná s procvičovanou paží vpřed až do pocitu napětí v – mírného tlaku v rameni. Cvik opakujeme následně i druhou paží.</p>
	<p>Ve stoji mírně rozkročném předpažíme níže a vložíme jednu ruku vrchní částí do dlaně druhé. Spodní rukou vytváříme tlak na zápěstí ohnuté ruky směrem nahoru. Potom cvik opakujeme druhou rukou.</p>

Jelikož jakýkoli pohyb člověka je závislý od svalové práce a svalové kondice, je o to potřebnější a nevyhnutelné věnovat se i v seniorském věku jejich přípravě na zátěž. Využíváme proto strečinkové cvičení, které mají za úlohu účinně zlepšit pohyblivost svalů a vazivového pojiva, protáhnout svaly po rozcvičení, anebo po fyzické námaze se snahou snížit riziko zranění nebo úrazu, zmenšit svalové napětí a bolest a předcházet chronickým bolestivým stavům pohybového aparátu, zregenerovat a zrelaxovat organismus.

Rozsah pohybu při strečinku přizpůsobujeme možnostem jednotlivce, nakolik každý člověk disponuje různou úrovní pohyblivosti, necvičíme do bolesti a přes bolest a necvičíme švihem ani kmitem. Nezapomínáme na pravidelné dýchání.

8 PILATES CVIČENÍ

8.1 VZNIK, VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA PILATES CVIČENÍ

Pilates cvičení jako soubor cviků byl sestavený Josephem Pilatesem, který zkombinoval v systému cvičení duchovní orientaci, dechové cvičení z jógy s cvičeními z gymnastiky. Jde vlastně o zapojení těla a mysli současně, které výsledkem má být efektivní, účinné a vyvážené cvičení. Vznik cvičební metody se váže na 20 léta 20 století s jejím prvotním názvem kontrologie. Sám studoval tělesnou výchovu a byl mnohostranným sportovcem a bojovníkem za povinnou tělesnou výchovu. Autor metody, ji před sto lety vyvinul jako soubor 34 originálních cviků, které doposud nikdo neviděl a zároveň je seřadil do cyklů, tzv. kreací. Jeden cvik navazuje na druhý, přičemž cvičit se dají i několikrát po sobě.

Podstatou Pilatesových cvičení je duševní soustředění při procvičování na sebe navazujících cviků, které v doporučeném počtu opakujeme a snažíme se zdokonalovat každý jeden detail pohybu. Slouží na udržování kondice, ne však jako náhrada za trénink. Na rozdíl od jiných typů pohybu se zaměřuje na kvalitní provedení každého cviku, počet opakování se dostává do pozadí. Cvičí se na podložce anebo pomocí náčiní, kterým je například fit míč. Pilates cvičení považujeme za jeden z nejučinnějších prostředků, jak předejít, ale i zbavit se bolestí zad.

Pilatesovou metodu je možné charakterizovat pomocí několika následných znaků:

- je to systém na sebe navazujících cvičení
- je to forma umění vycházející z tance a bojových umění
- představuje rovnoměrné natahování, procvičení a posílení celého těla
- doplňuje pravidelnou pohybovou a sportovní činnost
- spojuje pohyb s myslí, vnímáním celého těla a s dýcháním
- spojuje v sobě šest základních principů:

1. dýchání (dýcháme pravidelně, nepřerušovaně, nadechujeme se v přípravné fázi na pohyb a vydechujeme během vykonávání pohybu. Nádech nosem, výdech ústy)

2. koncentrace (soustředíme se na cvičení, na svoje tělo, na každý detail pohybu, nenecháme se rozptylovat)

3. kontrola (kontrola pohybu mysli, jeho naplánování a důkladné vykonání)

4. centrum (je to základ pro všechny pohyby charakterizovaný jako oblast se středem v okolí pupíku obepínající pas v rozpětí od spodních žeber až po pánev)

5. přesnost (vykonávat každé cvičení co nejlépe a nejdokonaleji)

6. plynulost (plynulost a návaznost jednotlivých pohybů)

Pilatesové cvičení jako každé jiné zahrnuje cvičení pro začátečníky, mírně pokročilé i pokročilé. Začínáme tedy jednoduššími cviky, které po dokonalém zvládnutí nahrazujeme těžšími. Během prvních 4 – 6 týdnů uplatňujeme začátečnický program a postupně přidáváme cvičení z programu pro mírně pokročilé. Vždy cvičíme v pohodlném oblečení, v klidu, při příjemné hudbě. Důležitá je pravidelnost, na začátku se doporučuje cvičit každý den. Hodinu před cvičením nejíme. Pokud cvičení způsobuje bolest, přestaňte cvičit. Je však podstatné rozlišit úsilí, které je nevyhnutelné pro cvičení a námahu, která může tělu ublížit.

Úvodní program pro začátečníky cvičení s vlastní vahou těla pomůcek vybraný z publikace Pilatesové cvičení, Ungarová (2003).

Cvičení vykonáváme pomalu bez zadržování dýchání, soustředění na každý pohyb.

Začneme prvním „**testovacím cvičením**“, které slouží jako startovací cvičení pro uvědomění si všech detailů nevyhnutelných ke každé části pohybu. Důležité je naučit se pohyb analyzovat a neustále ho zdokonalovat na základě popisu a vést k dokonalejšímu vykonávání.

Tab. 3 Testovací cvičení Pilates





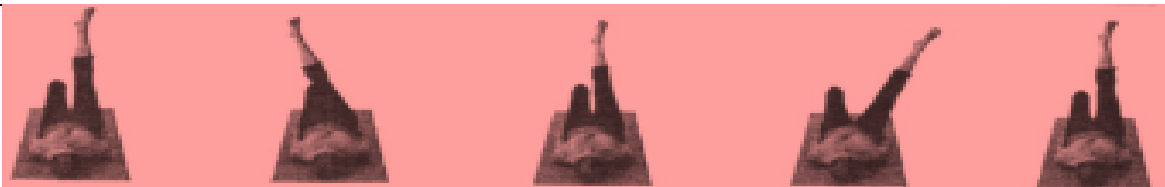
Vleže na zádech pokrčíme kolena a paže položíme na podložku dlaněmi na zem. Třikrát se pomalu nadýchneme, přičemž klademe důraz na přitáhnutí pupíku k páteři. Při dalším nádechu zdviháme hlavu, ramena a paže od podložky. Při výdechu zdviháme od podložky páteř, obratel po obratli a tlačíme chodidla k podložce. Nohy jsou pevně při sobě a ohnuté do pravého úhlu. Posadíme se vzpřímeně a stáhneme a uvolníme břišní svaly.

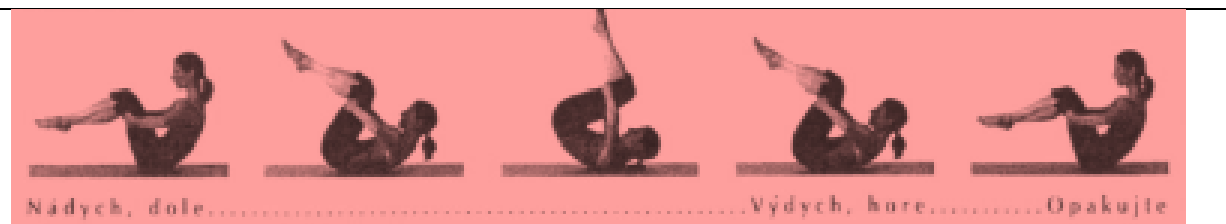
Pokud jsme zvládli cvik, pokračujeme tím, že si lehneme zpět na podložku a kolena přitáhneme k hrudníku.

V případě, že se nedokážeme zdvihnout, pomůžeme si rukama, kterými se chytíme za spodní část stehen. Pokud zvládneme uvedený cvik můžeme přejít k úvodnímu programu.

8.2 ÚVODNÍ PROGRAM PRO ZAČÁTEČNÍKY

Tab. 4 Pilates pro začátečníky

 <p>Nádech počas 5 kmitov.....Výdech počas 5 kmitov.....Odpočívajte si</p>
<p>STOVKA</p> <p>Vleže na zádech pokrčíme kolena a prítáhneme je k hrudníku. Páteř je po celé délce na podložce. Zdviháme hlavu a ramena, paže natáhneme rovnoběžně s podložkou a přednožíme tak, aby se prsty noh nacházely nad úrovní kolen. Rytmicky kmitáme pažemi, přičemž nádech a výdech střídáme pravidelně po 5 kmitech. Vykonáme 5 dechových sérií – spolu 50x. Postupně počet můžeme zvyšovat na 10 sérií. Vyhýbáme se mělkému dýchání.</p>
 <p>Dýchajte prirodzene.....3-krát sa nadýchnite.....Opakujte</p>
<p>OHÝBÁNÍ DOZADU</p> <p>Sedíme vzpřímeně s chodidly na podložce a roznožíme na šířku boků. Dlaněmi se chytíme zadní části stehen a stáhneme a uvolníme břišní svaly. Tlačíme záda k podlaze a páteř opisuje písmeno C. 3x se zhluboka nadýchneme a vrátíme se do původní pozice, přičemž ještě více stáhneme břicho. Cvik opakujeme 3x.</p>
 <p>Nádech, prvý polkruh.....Výdech, druhý polkruh.....Opakujte</p>
<p>KROUŽENÍ NOHOU</p> <p>Vleže na zádech přednožíme pravou nohou a levou pokrčíme s přitlačením chodidla na zem. Nadýchneme se a kroužíme nohou směrem dovnitř, přičemž se bok nesmí oddělit od podložky. Při výdechu dokončíme kruh. Kruh opíšeme 5x ve směru i proti směru hodinových ručiček a opakujeme celý cvik levou nohou.</p>



KOLÉBKA

Vsedě roznožíme na šířku boků a dlaněmi si zespodu chytíme stehna. Nohy se nedotýkají podložky. Převalíme se dozadu a zakulatíme záda. Hlavu držíme v mírném předklonu a stáhneme břicho. Nadýchneme se a uděláme kolébku se zdvihnutými boky a lopatkami na podložce. Potom vydýcháme a vrátíme se do původní polohy. Opakujeme 6 – 10x.



PROTAHOVÁNÍ NOHOU

Vleže na zádech přitáhneme nohy k hrudníku a kotníky uchopíme rukama. Zdvihneme hlavu a ramena od podložky a bradu tlačíme k hrudníku a přitahujeme s výdechem kolena k sobě. Spodní část zad a zadek zůstávají na podložce. Při nádechu přednožíme obě nohy a paže natáhneme rovnoběžně s podložkou. Při výdechu zpevníme břicho a kolena klesají k hrudníku. Cvik opakujeme 5 – 8x.



OHÝBÁNÍ ZAD

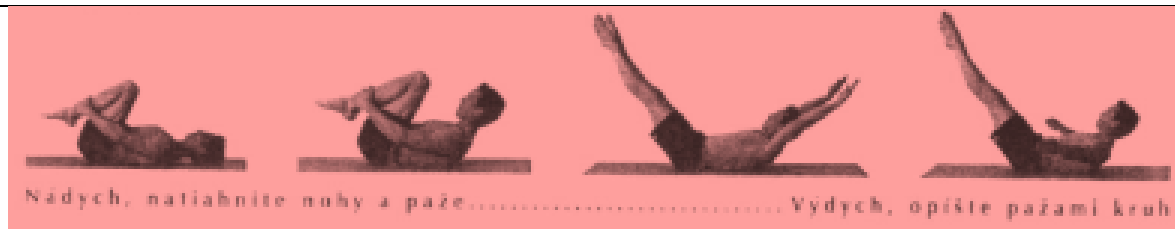
Sedíme vzpřímeně a roznožíme na šířku boků s předpažením na úrovni ramen. Kolena jsou mírně pokrčená a chodidla napnutá. S výdechem skloníme hlavu mezi paže a zaoblíme jen vrchní část zad. Hlavu předkloníme ještě více, přičemž paže neklesají. Při nádechu se postupně narovnáme do původní polohy. Cvik opakujeme 3 – 5x.



PŘEDKLÁNĚNÍ

Vleže na zádech natáhneme paže za hlavu nad úroveň uší. Nohy jsou jedna při druhé

s nataženými chodidly. Předpažíme nad úroveň očí, zdvihneme hlavu, brada směřuje k hrudníku. Břicho je napnuté. S nádechem se zvedneme z podložky pomalu obratel po obratli a prsty taháme k chodidlům. Při předklánění vydechujeme a stahujeme břicho a nadechujeme se při pohybu nazpět. Cvik opakujeme 3 – 5x.



NATAHOVÁNÍ NOHOU

Vleže na zádech přitáhneme kolena k hrudníku a dlaněmi se chytíme za kotníky. Hlavu a ramena zdvihneme z podložky a soustředíme se na stáhnutí břišních svalů. Při nádechu přednožíme, zapažíme pod úhlem 45°. S výdechem každou paží opišeme polokruh a kolena opět přitáhneme k hrudníku, vrátíme se do výchozí pozice. Cvik opakujeme 5 – 10x.



PŘEDKLÁNĚNÍ

Postavíme se krok od stěny a přitlačíme k ní hlavu, záda i sedací svaly. Předkláníme se a odtahujeme nejprve od stěny hlavu, ramena, přičemž paže volně visí při těle. Stahujeme břicho. Postupně odtahujeme i záda a ještě více stahujeme břišní svaly. Hlava a paže volně visí. Pažemi opišeme čtyři kruhy v obou směrech a postupně se narovnááme, obratel po obratli do výchozí polohy. Cvik opakujeme 1 – 2x.



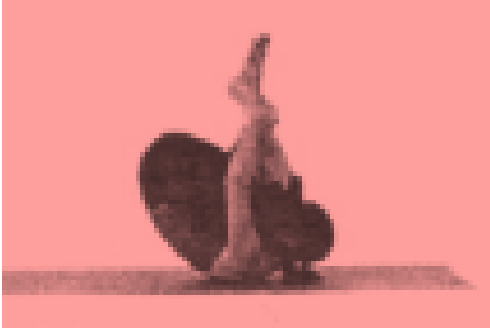

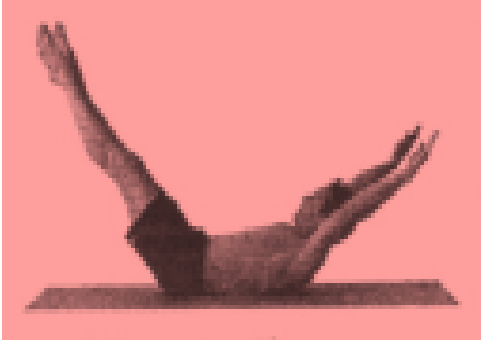

STOLIČKA





Postavíme se krok od stěny a přitlačíme k ní hlavu, záda i sedací svaly. Vypneme hrudník a ramena přitlačíme ke stěně. Stahujeme a uvolňujeme břicho. Následně pokrčíme kolena a předpažíme. Přecházíme do podřepu, až dokud nohy nesvírají pravý úhel. Dýcháme pravidelně a v pozici setrváme 3 – 5 sekund. Při pohybu zpět stahujeme a uvolňujeme břišní svaly, připažíme. Cvik opakujeme 2 – 3x.


8. 3 PROGRAM PRO MÍRNĚ POKROČILÉ

Tab. 5 Pilates pro mírně pokročilé

	<p>STOVKA</p> <p>Vleže na zádech pokrčíme kolena a přitáhneme je k hrudníku. Páteř je po celé délce na podložce. Zdviháme hlavu a ramena, paže natáhneme rovnoběžně s podložkou a přednožíme tak, aby se prsty nohou nacházely nad úrovní kolena. Rytmicky kmitáme pažemi, přičemž nádech a výdech střídáme pravidelně po 5 kmitech. Vykonáme 5 dechových sérií – spolu 50x. Postupně počet můžeme zvyšovat na 10 sérií. Vyhýbáme se mělkému dýchání.</p>
	<p>PŘEDKLÁNĚNÍ</p> <p>Vleže na zádech natáhneme paže za hlavu nad úroveň uší. Nohy jsou jedna při druhé s nataženými chodidly. Předpažíme nad úroveň očí, zdviháme hlavu, brada směřuje k hrudníku. Břicho je napnuté. S nádechem se zvedneme z podložky obratel po obratli a prsty taháme k chodidlům. Při předklánění vydechujeme a stahujeme břicho a nadechujeme se při pohybu nazpět. Cvik opakujeme 3 – 5x.</p>
	<p>KROUŽENÍ NOHOU</p> <p>Vleže na zádech přednožíme pravou nohou a levou pokrčíme s přitlačením chodidla na zem. Nadýchneme se a kroužíme nohou směrem dovnitř, přičemž se bok nesmí oddělit od podložky. Při výdechu dokončíme kruh. Kruh opišeme 5x ve směru i proti směru hodinových ručiček a opakujeme celý cvik levou nohou.</p>

	<p>KOLÉBKA</p> <p>Vsedě roznožíme na šířku boků a dlaněmi si zesponu chytíme stehna. Nohy se nedotýkají podložky. Převalíme se dozadu a zakulatíme záda. Hlavu držíme v mírném předklonu a stáhneme břicho. Nadýchneme se a uděláme kolébku se zdvihnutými boky a lopatkami na podložce. Potom vydýcháme a vrátíme se do původní polohy. Opakujeme 6 – 10x.</p>
	<p>NATAHOVÁNÍ NOHY</p> <p>Lehneme si na záda pomalu, obratel po obratli. Zdvihneme hlavu a ramena a levé koleno přitáhneme k hrudníku a uchopíme levou rukou nad nártem a pravou pod kolenem. Pravou nohu přednožíme ve 45° úhlu nad podložku. Přednožíme střídavě, nadýchneme se při zdvihání hrudníku a vydýcháme při přitáhnutí nohy k hrudníku. Nakonec přitáhneme k hrudníku obě nohy. Cvik opakujeme 5 – 10x.</p>
	<p>NATAHOVÁNÍ NOHOU</p> <p>Vleže na zádech přitáhneme kolena k hrudníku a dlaněmi se chytíme za nártý. Hlavu a ramena zdviháme z podložky a soustředíme se na stáhnutí břišních svalů. Při nádechu přednožíme, zapažíme pod úhlem 45°. S výdechem každou paži opišeme polokruh a kolena opět přitáhneme k hrudníku, vrátíme se do výchozí pozice. Cvik opakujeme 5 – 10x.</p>
	<p>NATAHOVÁNÍ NAPNUTÉ NOHY</p> <p>Začínáme konečnou polohou předcházejícího cviku – kolena přitážená k hrudníku a hlava a ramena zdvihnutá. Dlaněmi uchopíme kotník pravé nohy a levou přednožíme. Pravou nohu 2x přitáhneme k tělu a stahujeme břicho. Nohy vystřídáme bez pohnutí trupu. Cvik opakujeme 5 – 10x.</p>

	<p>PROTAHOVÁNÍ NAPNUTÝCH NOHOU</p> <p>Vleže na zádech položíme ruce pod hlavu – ruce na sebe bez překřížení prstů. Lokty směřují do stran a trup je přitlačený k podložce. Nohy jsou v přednožení pokrčmo. Zdviháme hlavu a ramena, stahujeme břišní svaly spolu a zároveň přednožíme oběma nohama. Nohy necháme mírně klesnout, vydržíme 3 sekundy a s výdechem přednožíme zpět. Cvik opakujeme 5 – 10x.</p>
	<p>KŘÍŽEM – KRÁŽEM</p> <p>Vleže na zádech položíme ruce pod hlavu a lokty směřují do stran. S nádechem se zdviháme a natočíme se do jedné strany, jednu nohu natahujeme před sebe a loket pravé ruky směřuje k levému kolenu. Vydržíme 3 sekundy a s výdechem otáčíme do opačné strany. Cvik opakujeme 3 – 5x.</p>
	<p>OHÝBÁNÍ ZAD S NAROVNANÝMA NOHAMA</p> <p>Sedíme vzpřímeně a roznožíme na šířku boků s předpažením na úroveň ramen. Nohy jsou narovnané a chodidla napnutá. S výdechem skloníme hlavu mezi paže a zaoblíme páteř a stáhneme břišní svaly. S nádechem se postupně vracíme do výchozí polohy. Cvik opakujeme 3 – 5x.</p>
	<p>PŘÍPRAVA NA HOUPACÍ KŘESLO</p> <p>Posadíme se a stáhneme břicho. Z vnitřní strany uchopíme nohy za kotníky a nadzdvihneme je, snažme se udržet rovnováhu. S nádechem nohy přednožíme a narovnáme v roznožení. S výdechem nohy přitáhneme k tělu. Cvik opakujeme 2 – 3x. Následně nohy spojíme a opět narovnáme a zopakujeme 2 – 3x.</p>

	<p>VÝVRTKA</p> <p>Vleže na zádech přednožíme, dlaně a ramena tlačíme k podložce. S nádechem nohy posouváme doprava, přičemž levá strana zůstává pevná. Nohama opisujeme kruh a stahujeme břicho. Kruh dokončíme a to stejné zopakujeme na opačnou stranu. Cvik opakujeme 2 – 3x na každou stranu.</p>
	<p>PILKA</p> <p>Vsedě rozkročném rozpažíme. Nadýchneme se a vytočíme se trupem do jedné strany bez posouvání nohou. Sedíme vzpřímeně. S výdechem se předkloníme a malíčkem pravé ruky se dostáváme k chodidlu levé nohy. Vydříme 3 sekundy a s nádechem se narovnáme. Opakujeme na druhou stranu. Cvik opakujeme 2 – 3x.</p>
	<p>OHÝBÁNÍ KRKU</p> <p>Vleže na břicho položíme dlaně pod ramena a nohy pevně držíme při sobě. Zdvihneme hlavu a horní část zad, přičemž ruce svírají 90° úhel. Hlavu vytáčíme do strany a mírně vytahujeme krk. Potom hlavu předkloníme a krouživým pohybem vytáčíme na opačnou stranu. Cvik opakujeme 1 – 2x.</p>
	<p>VYKOPÁVÁNÍ NOHOU</p> <p>Vleže na břicho jsme opřeni o předloktí, ruce jsou sevřené v pěsti a zapřené o sebe. Hrudník zdvihneme a stáhneme břicho. Nohy jsou spojené. Jednou zanožíme pokrčmo a 2x rychle kmitáme. Stahujeme sedací svaly a nohy vystřídáme. Nádech – jedna noha, výdech druhá. Cvik opakujeme 4 – 5x.</p>
	<p>VYKOPÁVÁNÍ NOHAMA</p> <p>Vleže na břicho dlaně za zády vytočíme nahoru a vytvoříme z nich miskou. Hlava setrvává tváří na podložce. Zanožíme pokrčmo oběma nohama a kmitem vykopneme rychle 3x. Vydýcháme a paže i nohy naráz</p>

	<p>narovnáme a zdvihneme od podložky. Celý cvik zopakujeme i na druhou stranu – vytočíme hlavu na opačnou stranu a cvik ukončíme sedem na paty a předpažením. Cvik opakujeme 2 – 3x na obě strany.</p>
	<p>NATAHOVÁNÍ KRKU</p> <p>Vleže na zádech položíme ruce pod hlavu. Roznožíme na šířku boků, nadýchneme se a zdviháme trup nahoru postupně – hlava, ramena a zpevňujeme břicho. V předklonu vydýcháme a stahujeme a uvolňujeme břicho. S nádechem se vyrovnáme a ohýbáme se obratel po obratli až do vzpřímené polohy. Paže zůstávají za hlavou. Sedací svaly stáhneme a s výdechem si leheme do počáteční polohy. Cvik opakujeme 5 – 8x.</p>
	<p>VYKOPÁVÁNÍ NAHORU – DOLŮ</p> <p>Vleže na boku jsou nohy vychýlené dopředu. Hlava se opírá o ruku. Pravou nohu unožíme s nádechem bez toho, aby se posunuly boky. Nepředkláníme se dopředu. S výdechem nohu přinožíme zpět k patě. Cvik opakujeme 5 – 10x na každou stranu.</p>
	<p>SKLÁDAČKA</p> <p>Vleže na zádech přednožíme pokrčmo a zapažíme s rukama nad podložkou. Nohy narovnáme před sebe v 45° úhlu. Nadýchneme se a stáhneme břišní svaly. S výdechem zdviháme hlavu a ramena, paže jsou rovnoběžně s nohama, přičemž se zvedáme postupně obratel po obratli. Stahujeme břicho a pomalu si leheme zpět. Cvik opakujeme 2x.</p>
	<p>TULEŇ</p> <p>Chodidla vsedě přitáhneme k sobě a uchopíme přes vnitřní stranu vnější stranu kotníků. Převážíme se dozadu a zvedneme se těsně nad zem. Roztáhneme kolena a stáhneme břicho. Pomalu se pustíme na záda jako při kolébce až dokud se lopatky nedotknou země. Tleskneme</p>

	3x patami o sebe a vrátíme se do výchozí polohy. Cvik opakujeme 5 – 8x.
--	---

Uvedené cvičení pro mírně pokročilé jsou komplexně zaměřená na celé tělo. Obsahují i cviky z programu pro začátečníky, na které navazují další – složitější. Jejich pořadí je potřebné dodržovat, jde o návaznost jednotlivých cviků, které později cvičíme jako jeden celek bez přerušování.

Mezi vhodné prostředky, které napomáhají celkovému prodloužení „mladosti“ jsou i posilovací a zpevňující cvičení a jejich zařazení do denního režimu seniora. Jedním z druhů jsou Pilatesové cvičení, které napomáhají udržet tělo v kondici, ale při pravidelném cvičení snižují a rehabilitují bolesti páteře.

Při Pilatesových cvicích je důležité soustředění a propojení pohybu s myslí. Vytrácí se opodstatněnost počtu opakování a pozornost se věnuje spíše dokonalému vykonání pohybu – cviku. Středobodem celého cvičení je centrum síly soustředěné v okolí pupíku.

9 PSYCHOMOTORICKÉ HRY

9.1 VZNIK, CHARAKTERISTIKA A VÝZNAM PSYCHOMOTORICKÝCH HER

Vznik psychomotoriky se váže na 20. léta, kdy se objevila ve Francii jako součást léčebné tělesné výchovy. Vyvinula se z přirozeného tělocviku, rytmické gymnastiky, různých tanečních směrů a pantomimy za podpory hlavně lékařů, terapeutů, ale i psychologů a sociologů. Rozmach zaznamenala až v 50. letech v Německu, kde ji začal používat J. Kiphard v psychiatrické léčbě. Od té doby došlo k značnému vývoji a přizpůsobení psychomotoriky měnícím se podmínkám společnosti.

Termín psychomotorika je propojením mezi psychikou a motorikou, takže mezi duševními procesy a tělesnými procesy. Můžeme hovořit o vzájemném působení a ovlivňování pohybové, vzdělávací a emocionální sféry ve vztahu k chování jedince v psychosociálním kontextu (Dvořáková, 2006). Odbor psychomotoriky je v zahraničí studijním i profesním oborem a uplatňuje se ve školách i mimo školy v práci s dětmi i dospělými, kteří mají komunikační a vztahové problémy, poruchy chování, koncentrace pozornosti, vnímání, podléhají stresu a pod. Psychomotorika je součástí pohybu a tedy součástí tělesné výchovy a sportu. Jde o podporu iniciativy, samostatnosti a tvořivosti formou hry a zábavy, přičemž musí respektovat úroveň pohybových schopností cvičenců, psychické vlastnosti a charakteristiky týkající se vztahů s jinými lidmi.

Pomocí vhodných cvičení a her je možné dosáhnout harmonickou osobnost z hlediska fyzického, psychického i společenského, za předpokladu zachování vlastní individuality. Hlavní úlohou cvičení a her je získat co nejvíce zkušeností vnímání pohybu z oblasti **vlastního těla** (poznat jeho funkci, reakce, ovládat ho a chápat...), z oblasti **materiální** (prostředí a předměty jejich využití a přizpůsobení svým potřebám...) a z oblasti **společenské** (poznávat a porozumět jiným, pomoci, komunikovat, kooperovat.....).

V současné době má psychomotorika dvě významné větve: lékařskou a pedagogickou. Pedagogická se vztahuje na pedagogický proces související s psychomotorikou v mateřských, základních a speciálních školách, v zájmové tělesné výchově v různých klubech dětí a též u starších osob - seniorů. V rámci hodin lektori – učitelé vybírají cvičení a hry s cílem vyvolat u cvičících jen příjemné pocity a chuť dále se věnovat pohybovým činnostem. Hry mají nesoutěžní charakter, cvičenci se z hry nevylučují, dostávají příležitost dále pokračovat, každý soutěží sám za sebe.

9. 2 ZÁSADY PSYCHOMOTORICKÝCH HER

1. každá hra musí být dopředu promyšlená a má navazovat na předcházející téma
2. před začátkem hry seznámit cvičence s používáním náčiní a náradí,
3. jasně určit a vysvětlit pravidla
4. hru vždy vyhodnotit a nechat prostor i pro hráče na vyjádření
5. využíváme i hudbu a přizpůsobujeme její rychlost na základě typologie hry

V psychomotorice využíváme různé druhy pomůcek, které jsou možné rozdělit do třech kategorií:

1. Typické – klasické náčiní a náradí (míče, švihadla, kolky, lavičky, žebřiny, žíněnky apod.)
2. Netypické – předměty denní potřeby (kuchyňské nádobí, koberce, deky, plachty, uzávěry od PET lahví, noviny, kolíky na prádlo apod.)
3. Specifické – psychomotorické pomůcky (vozičky, pedály, padák, balóny, chůdy, podložky pod poháry apod.)

9. 3 ROZDĚLENÍ HER

Podle prvního dělení rozlišujeme dle části hodiny, ve které se využívají na:

1. Hry na úvod, na zahřátí (není určena jen na rozehrání, dodržování pravidel, spolupatičnost ve skupině, vytrvalost, myšlení, schopnost reakce a koncentrace, ale i na procvičení hrubé a jemné motoriky, rovnováhy, koordinace, vnímání.)
2. Tematické aktivity, hry (Využívají se během hlavní části hodiny – tréninku, mají silný zážitkový charakter. Můžeme pro ně využít náradí v tělocvičně a drobný materiál a cvičící dostanou prostor na vlastní aktivitu a fantazii.)
3. Relaxační hry (zařazujeme je před koncem vyučovací hodiny ve formě masáže ve dvojici, anebo vypravovaného příběhu, který sami tvoří)
4. Hry na závěr (krátká hra spojená s rozlučkou)

Druhé dělení se odvíjí od obsahové stránky her:

1. Seznamovací hry
2. Hry s využitím pomůcek
3. Relaxační hry

Při výběru her a cvičení bychom měli postupovat vždy od jednodušších ke složitějším a jen po zvládnutí základního cvičení zvyšovat náročnost pohybovou i psychickou. (Novotná – Blahutková – Ottmárová, 2006).

Soubor her a psychomotorických cvičení vybrané z publikace Novotná – Blahutková - Ottmárová (2006).

Tab. 6 Soubor pohybových a psychomotorických her

<p>Novinová vojna</p> <p>Hráči si vyrobí z novin papírové koule. Rozdělí se do dvou družstev. Družstva se postaví na palební čáry vzdálené od sebe asi 2 metry. Na povel učitele se začíná vojna. Ten, koho koule zasáhne, je vyloučený z boje. Do boje se může vrátit, pokud posbírá 5 papírových koulí. Pravidla této hry je možné měnit podle vyspělosti hráčů.</p>
<p>Naháněčka s novinami</p> <p>Hráči vytvoří dvojice a vezmou si novinovou dvojstránku, anebo balón. Ve dvojici se postaví bokem k sobě a noviny si dají např. mezi ramena. Určená dvojice hráčů jsou chytači, kteří nahánějí ostatní dvojice. Tato hra může mít množství obměn, např. noviny můžeme nahradit nafouknutým balónkem, hráči se mohou dotýkat lokty, břichem, zády... Pokud nahradíme noviny balónkem, doporučujeme, aby hráči při hře měli ruce za zády, aby si nemohli balónek přichytávat.</p>
<p>Pes a kočka počítají</p> <p>Noviny rozmístíme po prostoru a tím vytvoříme domečky. Do každého domečku se nastěhují dva hráči – pes a kočka. Na znamení, anebo hudbu běhají hráči volně po prostoru. Když jim dáme pokyn, anebo přerušíme hudbu, pes a kočka se vracejí domů. V domečku se musí dotýkat tolika částmi těla, jaké číslo jim určíme. Všechny části těla musí být v domečku. Namísto novin můžeme použít obruče, švihadlo, podložky na vytvoření domečku a pod.</p>
<p>Připni kolíček</p> <p>Každý hráč si připne na svoje oblečení určitý počet kolíčků. Na pokyn si je navzájem berou a připevňují si je na svoje oblečení. Vítězí ten, kdo za určitý čas má na svém oblečení nejvíc kolíčků. Obměnou hry může být, když hráči připevňují svoje kolíčky spoluhráčům a vítězí ten, kdo se první zbaví kolíčků.</p>
<p>Straky</p> <p>Každý hráč si vytvoří z kolíčků v tělocvičně svojí kupku. To jsou hnízda a hráči jsou straky. Na pokyn si hráči – straky berou navzájem z libovolného hnízda kolíčky (po jednom) a přenášejí si je do svého hnízda. Vítězí ten, kdo má ve svém hnízdě nejvíc kolíčků. Těžší variantou je přenášení kolíčků pomocí jiného tak, že hráč musí kradený kolíček přenést k svojí hromádce pomocí kolíčku – bez dotyku rukou.</p>

Na barvy

Cvičící sedí v kruhu. Každý má v ruce jeden kolíček určité barvy. Jeden stojí uprostřed kruhu a zahlásí barvu, např. červená. Všichni hráči, kteří drží v ruce červený kolíček vstanou a vymění si místo. Stojící se snaží zaujmout místo některého hráče. Kdo zůstane bez místa, jde do středu kruhu. Hru můžeme hrát i tak, že hráči jsou rozmístěni v tělocvičně na protilehlých stranách a přebíhají z jedné strany na druhou.

Chamtivci

Vysypeme uzávěry z PET lahví na podlahu, hráči na signál vyběhají ze stanoviště a snaží se posbírat co nejvíce uzávěrů a přinést je zpět na stanoviště. Vítězí ten, kdo má nejvíce uzávěrů. Hra má několik obměn, např. na stanovišti může být skupina hráčů, z které vždy vybíhá jen jeden hráč, který když doběhne, může běžet druhý, anebo hráč sbírá jen určitou barvu uzávěrů, anebo hráči sbírají vždy jinou barvu....

Kolotoč

Jeden hráč si sedne do středu plachty, do sedu skrčmo. Ostatní hráči chytí plachtu a běží po obvodu. Tým hráče sedícího ve středu roztočí jako na kolotoči. Sedícího hráče nezdviháme s plachtou ze země.

Děšť

Uzávěry z PET lahví vysypeme do středu tělocvičny. Hráči mají za úlohu je rychle vyházet do vzduchu tak, aby co nejméně uzávěrů leželo na zemi.

Automat

Hráči přenášejí na určenou vzdálenost pomocí kolíčků různé předměty - papírové koule, plastové poháry, noviny, papírové tácky... Hru je možné hrát i tak, že všichni hráči dostanou stejný počet předmětů a ty musí za určený čas přenést na určené místo. Vyhrává ten, kdo to dokáže nejrychleji. Dáváme pozor, aby si při uchopování předmětů hráči nepomáhali druhou rukou. Uchopovat předměty můžeme i kolíčkem v nedominantní ruce.

Frčky

Družstva mají na startovací čáře stejný počet uzávěrů. Na povel se „frčkováním“ snaží přemístit uzávěry co nejrychleji do určeného prostoru. Obměnou hry je, když označíme barvy uzávěrů určitou bodovou hodnotou, za její dopravení do určeného prostoru hráči získávají příslušný počet bodů.

Házení kolíčků

Do přiměřené vzdálenosti dáme před hráče koš (vědro). Hráči z určeného místa hází do koše (vědra) kolíčky. Kolíčky můžeme házet i podle barev do příslušné barevně označené nádoby.

<p>Věšení prádla</p> <p>Hráči stojí v řadě vedle sebe, před sebou má každý z nich určitý počet kolíčků. Ve výšce očí mají před sebou nataženou dlouhou gumu (švihadlo), kterou drží dva spoluhráči. Na pokyn se každý hráč snaží upevnit dominantní rukou svoje kolíčky na gumu (švihadlo). Obměnou je, používat nedominantní ruku. Dbáme na to, aby hráči pracovali jen jednou rukou.</p>
<p>Chůze s uzávěrem</p> <p>Hráči si položí na každý nárt uzávěr a pohybují se chůzí po prostoru tak, aby jim uzávěry nespadly.</p>
<p>Klobouky</p> <p>Každý hráč si postaví pohárek na hlavu a snaží se s ním přecházet, posadit se, lehnout si, atd. Obměnou hry je balancovat ve stoji s pohárkem na pokrčené přednožené noze, na rameni v podřepu, vsedě apod. Balancování s pohárkem je možné i např. v chůzi bokem, vzad, s obratem, v podřepu, v rovnovážných postojích. Taktéž je možné balancovat s více pohárky naráz. Všechny předcházející cviky můžeme cvičit otočeným pohárkem dnem vzhůru, anebo opačně.</p>
<p>Žonglování</p> <p>Každý hráč má jeden pohárek a jeden míček. Jednou rukou si nadhazuje míček nad hlavu a chytá ho do pohárku. Nadhazovat můžeme různým způsobem, např. pod rukou, pod nohou. Obměnou hry je, když má hráč dva pohárky a přehazuje si míček z jednoho do druhého různým způsobem, do pohárku chytá míček odražený od země, od stěny.</p>
<p>Dvojčata</p> <p>Hráči si ve dvojici bokem k sobě sepnou kolíčky části oblečení (tričko, tepláky, ponožky...). Takto spojeni se pohybují v prostoru tělocvičny. Cvičení se dá realizovat i v trojici a čtveřici.</p>
<p>Řetěz</p> <p>Dvojice hráčů vytvoří z kolíčků (např. 10 kusů) řetěz. Úlohou hráčů je přenést ho na určené místo bez toho, aby se řetěz roztrhl. Hráči mohou řetěz tahat za sebou po zemi. Počet kolíčků v řetězu určíme podle vospělosti hráčů.</p>
<p>Balónový tanec</p> <p>Dvojice mají balón mezi sebou v úrovni pasu, čela, hrudníku a pod. Tancují na hudbu. Při tanci můžou dělat obraty vpravo a vlevo, snaží se udržet balón mezi sebou. Vyhrává dvojice, které balón během znění hudby nevypadne.</p>
<p>Přehazovaná ve dvojicích</p> <p>Hráči si ve dvojicích přehazují tenisový míček z pohárku do pohárku. Cvičí dominantní i nedominantní rukou. Hru může hrát i více hráčů v jedné skupině. Po zvládnutí zvětšujeme vzdálenost, na kterou hráči hází míčkem. Hra se dá hrát i jako přehazovaná přes síť.</p>

<p>Kloboukový tanec</p> <p>Hráči sedí v kruhu, každý má na hlavě klobouk (pohárek od jogurtu). Když začne hrát hudba, každý hráč si bere pohárek od hráče po pravé ruce. Komu pohár spadne, má trestní bod. Obměnou je, když si hráči berou pohár od hráče po levé ruce anebo sedí v kruhu za sebou.</p>
<p>Nadhazovaná</p> <p>Dvojice drží jeden kobereček za rohy. Pomocí něj nadhazují a chytají míč. Obměnou může být odražení míče o stěnu, dvě dvojice si přihrávají míč, atd. Obměnou může být použití balónu.</p>
<p>Výměna v kruhu</p> <p>Skupina hráčů v kruhu si na hudbu odbíjí balónky nad sebe. Při přerušení hudby odbíjí balónek co nejvýše a snaží se vyměnit si místo s protilehlým cvičencem v kruhu.</p>
<p>Kočka a myš</p> <p>Hráči sedí v kruhu, větší míč představuje kočku a menší myš. Kočka se snaží dohonit myš, míče směřují po kruhu. Jejich směr je možné na znamení změnit. Pokud nemáme velký a menší míč, můžeme použít barevné overbally.</p>
<p>Cvičení s overbally</p> <p>Cvičící sedí v kruhu a každý má míč. Na výzvu si začínají podávat míč určeným směrem a zároveň přijímají míč od souseda z opačné strany. Cvičení se dá realizovat také ve stoji anebo vleže na zádech.</p>
<p>Balancování</p> <p>Balancování s nafouknutým balónem: hlava, ruka, rameno, předloktí, noha, atd. Balancování s balónkem můžeme cvičit v mírném pohybu, anebo při překonávání překážek. Balónek odbíjíme nad sebe různými částmi těla (hlava, ruka, rameno, noha, koleno, pata, loket, atd.). Odbíjení balónku hlavou, rukou, ramenem, kolenem atd., to všechno vsedě, vleže.</p>
<p>Relaxace</p> <p>Každý hráč má svůj míč a krouživým pohybem masíruje oblast kloubů dolních i horních končetin, steh. Potom si ve dvojicích masírují záda.</p>

Psychomotorika se využívá v oblasti lékařské a pedagogické. Pedagogická se vztahuje na pedagogický proces související s psychomotorikou v mateřských, základních a speciálních školách, v zájmové tělesné výchově v různých klubech dětí a též u starších osob - seniorů. Obsahem jsou cvičení a hry s cílem vyvolat u cvičících jen příjemné pocity a chuť dále se věnovat pohybovým činnostem. Hry mají nesoutěžní charakter, cvičenci se ze hry nevylučují, dostávají příležitost dále pokračovat, každý soutěží sám za sebe.

Termín psychomotorika je propojením mezi psychikou a motorikou, takže mezi duševními procesy a tělesnými procesy. Můžeme hovořit o vzájemném působení a ovlivňování pohybové, vzdělávací a emocionální sféry ve vztahu k chování jedince v psychosociálním kontextu v různém prostředí.


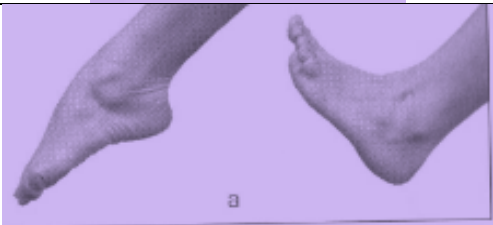
10 CVIČENÍ OVLIVŇUJÍCÍ KLOUBOVOU POHYBLIVOST






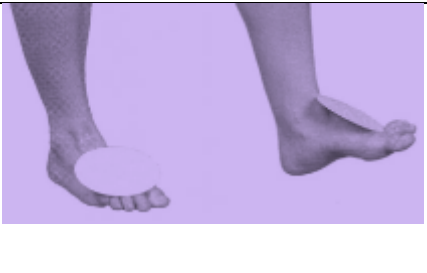
Tak jako člověk podléhá přirozeným procesem stárnutí, podléhají mu i pro každého z nás důležité klouby. Tento neodvratný stav však můžeme oddálit pomocí vhodných pohybových programů a cvičení, zaměřených nejen na udržování kloubové pohyblivosti, ale i na posílení svalstva celého těla, které vede později k menší zátěži na klouby. Jelikož klouby jsou pasivním pohybovým aparátem, všechny šlachy a vaziva pomáhají zpevňovat samotný kloub. Proto nesmíme zapomínat ani na jejich posilování. Nejčastěji se setkáváme s opotřebením chrupavky, které se nazývá artróza. S přibývajícím věkem se zhoršuje vyživování chrupavky, schopnost chrupavky udržovat a vázat vodu a vytvářet mazivo se snižuje a tím se zvyšuje riziko vzniku artrózy. Jedním z doprovodných rizikových faktorů vzniku artrózy mimo nadváhy, genetických predispozicí, či nesprávné stravy a výživy je i nedostatek pohybové aktivity. Proto je potřebné cvičit pravidelně i speciální cvičení posilující svaly a klouby.



Soubor ovlivňujících kloubovou pohyblivost je vybraný z publikací Schwichtenberg (2008). Cvičení vykonáváme pomalu bez zadržování dýchání, každé z nich opakujeme 5 - 8 krát, v závislosti od jejich zvládnutí a náročnosti. Nezapomínáme na pitný režim během cvičení a na správné pravidelné dýchání.

10.1 KOTNÍKOVÉ KLOUBY

Tab. 7 Soubor cvičení na kotníkové klouby



	<p>Ze stoje spojně zanožíme jednou nohou a položíme chodidlo na podložku. Posuneme zanoženou nohu vzad až do polohy, kdy se začíná zdvihat pata od podložky. Z této maximální polohy pomalu posouváme chodidlo malými pohyby vpřed a vzad, přičemž pata zůstává na zemi. Noha je napnutá.</p>
	<p>Střídavě přepínáme a přitahujeme špičku nohy směrem nahoru ke kolenu. Potom kroužíme s nohou dovnitř i ven, případně děláme pohyb ve tvaru osmičky.</p>

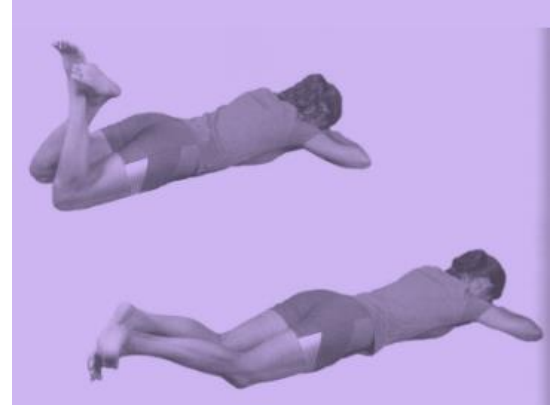

	<p>Střídavě zvedáme vnější a vnitřní stranu nohy.</p>
	<p>Chodidlo položíme na podložku a snažíme se co nejvíce roztáhnout prsty od sebe. Můžeme procvičovat obě nohy naráz, anebo postupně.</p>
	<p>Ze stoje spojného přejdeme do stoje přednožného pokrčmo vzad pravou, paže máme volně podél těla, zavřeme oči a snažíme se udržet rovnováhu po dobu jedné minuty.</p>
	<p>Postavíme se na dva podfouknuté overbally a přejdeme do mírného podřepu... Pomalu přenášíme váhu těla střídavě na paty a potom na špičky chodidel.</p>
	<p>Postavíme se na dva podfouknuté overbally a přejdeme do mírného podřepu... Pomalu přenášíme váhu těla střídavě na patu jedné nohy a zároveň špičku druhé nohy.</p>
	<p>Ve stoji mírně rozkročném položíme na nártu obou nohou malý předmět. Snažíme se přemístit na určené místo bez toho, aby nám předměty z nártů spadly. Potom to zkusíme bez zrakové kontroly.</p>

		<p>Cvičení děláme ve dvojici – umístíme na nártý chodidel dlouhou tyč. Pohybujeme se chůzí nejprve vpřed a vzad a potom i do stran a snažíme se tyč udržet na nártech. Těžší variantou je chůze jednoho cvičícího vpřed a druhého vzad.</p>
		<p>Vytvoříme dvojice a postavíme se čelem k sobě. Rovnováhu udržujeme tak, že se držíme navzájem jednou rukou. Do prstů na nohách uchopíme konce švihadla, anebo špagátu a snažíme se s ním kroutit do vnější i do vnitřní strany.</p>

10. 2 KOLENNÍ KLOUBY

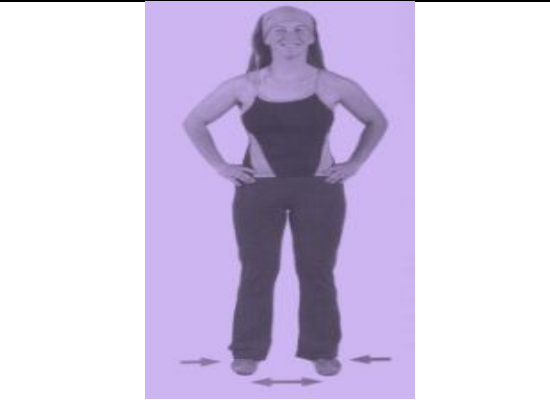

Tab. 8 Soubor cvičení na kolenní klouby





	<p>Vleže na zádech si omotáme okolo nártu švihadlo a nohou přednožíme. Celou nohu napínáme až do maximální svislé polohy, přičemž si můžeme pomoci pažemi. Můžeme ještě připojit přitáhnutí špičky směrem ke kolenu, čímž natáhneme i lýtkové svaly.</p>
	<p>Vleže na zádech držíme pevně míč – overball mezi kolena a nohy jsou od sebe vzdálené na šířku boků. Pánví hýbeme nahoru a dolů.</p>


	<p>Vleže na břicho zanožíme pokrčmo a překřížíme nohy. Tlačíme spodní nohou proti vrchní, pohyb realizujeme směrem k sedacím svalům. Potom nohy vyměníme a tlačíme zase vrchní nohou do spodní směrem k zemi.</p>
	<p>Postavíme se jednou nohou na podfouknutý overball, nebo balanční podložku. Druhou nohou opisujeme ve vzduchu kruhy, přičemž stehno a koleno zůstávají během pohybu ve stabilní poloze.</p>

10. 3 KÝČELNÍ KLOUBY

Tab. 9 Soubor cvičení na kýčelní klouby




	<p>Pokusíme se ve stoji mírně rozkročném posouvat nejprve chodidla směrem od sebe a k sobě. Směrem od sebe bude pohyb velmi nepatrný.</p>
	<p>V stoji spojném uděláme výpad vpřed. Špička přední nohy je první, koleno je až za ní. Zadní noha je během celého cvičení napnutá. Nakloníme se do jedné strany a uděláme úklon. K lepšímu provedení cviku si pomůžeme vzpažením protilehlé paže, která směřuje přes hlavu na stranu úklonu. Při cvičení podsadíme pánev a stáhneme břišní svaly.</p>





	<p>Postavíme se oběma nohama na podfouknutý overball a napodobňujeme chůzi, přičemž si pomáháme pažemi. Chodidla nezdviháme, jen přenášíme váhu. Nejprve začínáme pomalým pohybem a postupně zrychlujeme.</p>
	<p>Postavíme se zády ke stěně a opřeme si celé chodidlo kolmo o stěnu. Tlačíme celým chodidlem do stěny. Koleno pravé nohy je ohnuté minimálně.</p>
	<p>Vleže na zádech přitáhneme koleno jedné nohy k hrudníku maximálně do příjemné polohy. Podržíme asi 20 sekund. Druhá noha zůstává natažená na zemi. Potom vyměníme druhou nohu.</p>
	<p>Lehneme si na záda, přednožte pravou, přičemž noha zůstává napnutá. Patu druhé nohy intenzivně tlačíme směrem k zemi.</p>

	<p>Vleže na zádech zkřížíme nohy přes sebe a kolena zůstávají od sebe. Nohy odtahujeme od sebe proti odporu, potom kolena přitáhneme k hrudníku a zpevníme břišní svaly. Kyčelní část nesmí být ve vzduchu.</p>
---	---

10. 4 PÁTEŘ

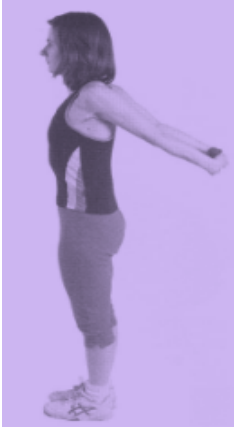



Tab. 10 Soubor cvičení na páteř

	<p>S výdechem ukloníme hlavu, s nádechem ji vrátíme zpět do vzpřímené polohy. Pro intenzivnější úklon zůstaňte v úklonu během výdechu i nádechu. Uvolníme ramena.</p>
	<p>S výdechem otáčíme hlavu do stran, vydržíme a potom otočíme do druhé strany</p>
	<p>Vleže na zádech si položíme nohy na fit míč. Otáčíme míčem na oba směry střídavě. Pomáháme si zpevněním břišních svalů a sedacích svalů.</p>

	<p>Vkleče na kolenou se opřeme dlaněmi o zem. Nejprve otočíme jednu paži do strany nahoru a podíváme se za ní, potom ji natáhneme na opačnou stranu po zemi před tělem co nejdále. Paže střídáme a opakujeme několikrát.</p>
	<p>Ve dvojici se postavíme oproti sobě a uchopíme opačné konce expandérů, ty jsou napnuté. Pažemi veslujeme.</p>
	<p>Vleže na zádech si přitáhneme kolena k hrudníku. Kolébáme se ze strany na stranu, potom vpřed a vzad. Masírujeme tím spodní polovinu zad.</p>
	<p>Vkleče se vytáhneme co nejvíce vpřed a pomalu necháme klesat zadek na paty. Během cvičení udržujte vzpřímenou polohu trupu. Položte čelo na zem. Paže spustíme podél těla a uvolníme tím šíji.</p>

10. 5 RAMENNÍ KLOUBY

Tab. 11 Soubor cvičení na ramenný kloub

	<p>Ve stoji spojném zapažíme a spojíme si za zády paže dlaněmi do sebe. Přejdeme do hlubokého předklonu a pomalu se vrátíme zpět.</p>
	<p>Ve stoji mírně rozkročném vzpažíme pravou rukou. Otočíme palcem směrem od těla ohneme paži v lokti. Posouváme ruku po zádech co nejdále směrem dolů. Potom upažíme levou rukou a palcem ji vytočíme směrem dolů, ohneme paži v lokti a opět posouváme po zádech co nejdále směrem nahoru. Pokud se podaří, ruce za zády spojíme.</p>
	<p>Upažíme ve stoji mírně rozkročném a palec ruky směřuje vpřed. Děláme malé, ale rychlé rotační pohyby – kruhy. Během cvičení otáčíme palec ruky směrem nahoru a dozadu.</p>
	<p>Hrudní částí páteře se položíme na fit míč. Hlavu máme mírně zdvihnutou a střídavě tlačíme lokty směrem dolů, proti odporu míče, potom nahoru až tak, že se oba lokty dotknou.</p>



Ve vzporu klečmo se opřeme oběma rukama o podfouknutý overball. Rychle přenášíme váhu z jedné ruky na druhou.

Jelikož jakýkoliv pohyb člověka je závislý od svalové práce a svalové kondice, je nevyhnutelné věnovat se i v seniorském věku posilování a zvyšování nejen svalové vytrvalosti a síly, ale i pohyblivosti kloubů správným výběrem vhodných cvičení, čímž eliminujeme možnosti vzniku nemocí týkající se kloubů.

11 VYBRANÉ SPORTOVNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY V PŘÍRODĚ PRO SENIORY

11.1 VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA POHYBOVÝCH AKTIVIT PRO SENIORY

S přibývajícím věkem dochází v organismu postupně ke změnám, které jsou příznakem tělesného i psychického opotřebování. Změny jsou sice nevyhnutelné, ale jejich míra a rychlost, se kterou nastupují, nejsou vždy stejné. Proces stárnutí můžeme významně ovlivnit především přiměřenou psychickou a fyzickou aktivitou, či správnou výživou. Přibývání zdravotních problémů můžeme úspěšně eliminovat prostřednictvím vhodného cvičení, či pohybové aktivity, přiměřené věkové skupině, která je vykonává.

http://www.unipo.sk/public/media/files/docs/fz_veda/svk/dokument_145_31.pdf

Pokud člověk touží po aktivním a plnohodnotném životě i v seniorském věku, musí si uvědomit, že nejlépe se dá život vychutnat, když je člověk zdravý, plný sil a životní vitality. Senioři mají v mnohých případech na pohyb a aktivní cvičení dostatek času, přičemž na druhé straně stojí před vícero specifickými překážkami. Únavu z cvičení, případně nezvládnutí cviku uvádějí jako důvod, proč necvičit. Vyřešit tento problém můžeme snížením intenzity, případně zařazením jednodušších cvičení do pohybové činnosti. Taktéž společné cvičení ve skupině pomůže udržet odhodlání a pravidelnost při cvičení.

Eliminace překážek

tvoří základní krok pro další efektivní a pravidelnou pohybovou činnost. Překážky na cestě k přiměřené fyzické aktivitě seniorů můžeme odstranit pomocí **základních zásad** či pravidel, jejich dodržování přispívá k vědomí, že všechno se zdá lehčí – dostupnější – trvajících.

Pro bezproblémové zvládnutí základní eliminaci překážek bychom měli dodržovat následné doporučení:

- pomalejší účinek cvičení- začít s cviky lehkými, náročnost zvyšovat postupně
- přístup- uvědomění si pozitivního přínosu cvičení, najít přitažlivý typ aktivity
- nepohodlí- střídat intenzitu a rozsah cvičení, cvičit vícekrát denně, vyvarovat se přetížení
- tělesné postižení- volit vhodně upravené cvičení, využívat pomoc fyzioterapeuta
- poruchy rovnováhy- využívat vhodné cvičební pomůcky, s cílem zvýšení bezpečnosti při cvičení
- strach z úrazu- důraz klást na silové cvičení a cvičení na rozvoj rovnováhy

- síla zvyku - začlenit cvičení do pravidelného denního cyklu
- zlé počasí- cvičit doma, využívat kluby pro seniory
- nemoc a vyčerpání- vybrat škálu cvičení s různým stupněm náročnosti
- chronické onemocnění- začátek každé pohybové aktivity konzultovat s lékařem
- Mezi **základní - doporučené** cvičební aktivity pro seniory, které jsme podrobně rozebírali v jiných kapitolách naší práce, patří:
- aerobní trénink
- silový trénink
- cvičení na zlepšení stavu páteře
- cvičení rovnováhy
- cvičení na zlepšení, či prevenci zdravotních těžkostí

11. 2 SPORTOVNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY V PŘÍRODĚ

Pohybová aktivita je komplexní součást lidského chování. Při nedostatku pohybu dochází v organismu k nežádoucím změnám, jako např. k úbytku svalové hmoty, ke zkrácení vazivových struktur svalů, ke změnám struktury kostry a k negativnímu ovlivnění všech metabolických pochodů v lidském těle.

Pohybová aktivita má zásadní význam pro zabezpečení kvalitního života a psychické pohody. Zdraví prospěšný pohyb můžeme realizovat v přírodě i v tělocvičně. Oboje má samozřejmě svoje výhody a nevýhody.

Pohyb v přírodě je pro každého, jen třeba dodržovat správnou intenzitu, frekvenci cvičení a dobu trvání cvičení.

Jednou z výhod cvičení v přírodě je její dostupnost. Příroda nám navíc může nabídnout duševní zážitek z krajiny při pohybu, poznávání nových míst a čerstvý vzduch.

Cvičení v přírodě dává potenciál pro mnohé tělovýchovné aktivity, ze kterých vybíráme nejčastější a nejvhodnější pro seniory:

- chůze - kondiční chůze
- chůze s hůlkami- nordic walking
- jízda na kole
- plavání a pohyb ve vodním prostředí
- vybrané netradiční pohybové aktivity

http://www.cviceniscukrovkou.cz/?pg=pohybove_aktivity_v_prirode_i_telocvicne-

Chůze je ideální pohybovou aktivitou pro naprostou většinu z nás. Vykonávat ji je možné téměř kdykoliv a kdekoliv. Je proto velká škoda, že kvůli sedavému způsobu života současné populace ji mezi lidmi pomalu, ale jistě ubývá. Na rozdíl od běhu nijak dramaticky nezatěžuje velké nosné klouby (kolenní a kyčelní), její technika není nijak náročná a pokud si vyrazíme "zachodit" s přáteli, může to být i aktivita velmi příjemná. Při nepříznivém počasí je možné k chůzi využít tzv. běžecké pásy, kterými je dnes vybavená každá lepší posilovna. Základními pravidly pro vykonávání chůze (ale i dalších aerobních aktivit) jsou vhodné intenzita, frekvence a trvání činnosti. Optimální je věnovat se chůzi (i ostatním aerobním pohybovým aktivitám) třikrát týdně po dobu 40-60 minut. Samozřejmě záleží na vaší fyzické kondici, zdravotním stavu a předcházející trénovanosti. Jako pro každou pohybovou aktivitu i zde platí: začínat pomalu a postupně přidávat jak dobu trvání, tak i rychlost. Pokud si zvolíte chůzi na běžícím páse, je dobré vědět, že zhruba od rychlosti 6,5 km / hod. vás pás nutit k běhu. A to je v každém případě nežádoucí. Pokud si budete chtít i potom zvyšovat intenzitu, vyberte chůzi do kopce.

Nordic walking, jinak severská chůze je o něco intenzivnější odnož kondiční chůze. Jedná se o chůzi s hůlkami, které jsou velmi podobné klasickým lyžařským hůlkám a které plní podobnou funkci jako při běžeckém lyžování. Dochází tedy k intenzivnějšímu zapojení paží, ramen a zádového svalstva, co umožní odlehčení pohybového aparátu dolních končetin. Při používání hůlek se neustále střídá napětí s uvolněním svalstva paží a ramen a tak se zvyšuje prokrvení celé horní části těla. Více zapojených svalů má za následek zvýšení spotřeby energie až o 20% oproti kondiční chůzi při takměř stejné intenzitě. Další výhodou hůlek je, že zároveň můžou sloužit jako opora v členitém terénu či pro zvýšení jistoty chůze pro osoby, které si nejsou v terénu úplně jisti svojí rovnováhou. Pro nordic walking platí stejná pravidla jako u klasické chůze.



Obr. 9 Nordic walking (<http://www.nordixx.com/nordic-walking-poles/>)

Jízda na kole je cyklistika s rekreačním, sportovním, turistickým, anebo dopravním zaměřením.

Dnes je na Zemi asi miliarda kol, které jsou ekologickým a v některých oblastech důležitým druhem dopravy. Cyklistika patří k nejkrásnějším, ale fyzicky náročnějším sportem. Cykloturistika, jako součást cyklistiky, používá **speciální cykloturistické vybavení**, které obsahuje nejméně:

- kolo s dostatečně robustní konstrukcí, přizpůsobenou na umístění nákladu
- nosiče batohů: zadní a přední nosič
- vaky (brašny): dostatečně prostorné a odolné proti vlhkosti
- cyklopřívěs na přepravu dětí nebo nákladu
- nářadí umožňující opravu a údržbu kola, včetně opravy defektu duše
- osvětlení
- cyklistický počítač pro sledování najetých kilometrů a jiných parametrů
- stan na přenocování, popřípadě na uložení kola

<http://nutrcoach.cz/cyklistika-a-starnuti--c113>

O pozitivním zdravotním přínosu vhodně dávkovaného cyklického pohybu u seniorů není pochyb. Kolo anebo stacionární cyklistický trenažér (rotoped, ergometr) patří mezi nejoblíbenější (anebo aspoň nejrozšířenější) formy aerobní zátěže. Jízda na kole - či už v přírodě anebo "indoor" v rámci spinningové lekce, návštěvy fitness centra či domácího šlapání při televizní obrazovce přináší našemu organismu mnoho pozitivního. Velkou předností cyklistiky je skvělá možnost regulace intenzity a objemu zátěže, velmi šetrný vliv na klouby dolních končetin a relativní bezpečnost. Jízda na kole může zpomalit proces stárnutí a předčasný nástup srdečně cévních onemocnění, cukrovky 2. typu, obezity či dokonce některých psychických poruch.



Obr. 10 Jazda na bicyklu (<http://nutrcoach.cz/cyklistika-a-starnuti--c113>)

Plavání je oblíbená pohybová aktivita, která je často doporučovaná jako velmi vhodné cvičení pro osoby v seniorském věku, anebo osoby s nadváhou a přidruženými onemocněními. Dochází při něm totiž k odlehčení všech nosných kloubů a zatížení většiny velkých svalů. Je to tedy pohybová aktivita velmi šetrná k celému pohybovému ústrojí. Lidé, kteří pravidelně plavají, rozhýbou svoje srdce a krevní oběh, a tak jim hrozí menší riziko, že se u nich rozvine srdečně- cévní onemocnění. Pozitivně působí i na zvětšování kloubové pohyblivosti, na oběhový i dýchací systém. Aby jsme mohli plavání využívat jako formu cvičení pro zdraví, musíme mít alespoň dobře zvládnutou plaveckou techniku. Nestačí se jen

45 minut koupat. Nutné je po tuto dobu plavat s doporučenou intenzitou (při doporučené tepové frekvenci), co ne každý zvládne. Stejně tak je nutná správná technika s pravidelným vydechováním do vody. Vyvarujeme se tak přetížení svalů v oblasti krční páteře. Proto se pobyt vo vodě považuje spíše za výborný regenerační prostředek, než za aerobní trénink. Pro zvýšení energetického výdeje je velmi vhodná například chůze ve vodě, různé hry či vodní cvičení.

Plavání je sportovní disciplína, kterou je možné vykonávat v každém věku a bez ohledu na to, či má někdo nadváhu, anebo problémy s klouby. Dalším plusem je, že se vyrovná vytrvalostnímu i silovému tréninku, anebo se při něm procvičí většina svalů.

K základnímu vybavení na plavání patří:

- plavky
- osuška
- koupací čepice
- šlapky
- plavací brýle

Pro seniory je nejnadhěji zvládnutelný plavecký styl znak, neboť chrání páteř a svaly šíje, protože při něm není třeba potápět hlavu. Plavecký styl prsa patří k těžším plaveckým technikám. Pokud nemá plavec zvládnutou dobře techniku, dochází ke stáhnutí svalstva šíje, čímž se tento plavecký styl stává bolestivým. I přesto, se však v plaveckých kurzech tento styl učí nejčastěji. Pokud nemá plavec problém s potápěním hlavy do vody, stává se plavecký způsob kraul jednoduchým, neboť nedochází ke strnutí šíje, pohyb nohou nahoru- dolů - nahoru - dolů vychází z kyčelního kloubu. Při pravidelném tréninku brzy zjistíte, že jste stále vytrvalejší a rychlejší. Po určitém čase hravě přeplavete bez přestávky 1 000 m a více. (Tarsago, 2015).



Obr. 11 Plavání (<http://www.plaavanie.estranky.sk/>)

Přehled **pozitivního účinku** aerobních aktivit chůze, bicyklování a plavání na funkční stav lidského těla a oddálení rozvoje poruch látkové výměny souvisejících se stárnutím organismu.

1. Srdce a krevní oběh:

- zvýšení výkonnosti a hospodárnosti srdečné činnosti
- udržení či zvýšení hodnoty maximálního srdečného výdeje
- pokles klidové i zátěžové tepové frekvence
- udržení, resp. zvýšení hodnoty VO₂max (maximální spotřeba kyslíku vyjádřená v ml / kg / min)
- pokles klidových hodnot tlaku krvi
- zvýšení kapilarizace myokardu a kosterních svalů (většina zásobování svalů kyslíkem a živinami)
- fyziologické zmnožení hemoglobinu (hemoglobin se zúčastňuje přenosu kyslíku z plic do tkání a odvodu CO₂ z buněk do plic)
- zpomalení aterosklerotického procesu (kornatění tepen)
- nižší tendence na trombózy

2. Plíce a dýchací systém

- zvýšení (udržení) vitální kapacity plic a maximální minutové ventilace
- zefektivnění hlubokého "břišního" dýchání

3. Látková výměna, spotřeba energie a složení těla

- zvětšení velikosti a zvýšení počtu mitochondrií a oxidačních enzymů
- udržení citlivosti tkání k účinku inzulínu (nižší riziko rozvoje "stařecké cukrovky")
- udržení vhodného poměru mezi "hodným" (HDL) a "zlým" (LDL) cholesterolem
- udržení nízkých hodnot krevních tuků (triacylglycerolů)
- udržení vyšší sekrece růstového hormonu a pohlavních hormonů
- brzdění poklesu rychlosti bazálního metabolismu
- zvýšení celkového energetického výdeje
- udržení vyššího podílu aktivní tělesné hmoty (svalové hmoty)
- minimalizace nárustu tukové tkáně - rozvoje nadváhy a obezity

4. Pohybový aparát

- zpomalení ztrát svalové hmoty
- zpomalení úbytku síly svalů
- zpomalení úbytku kostní hmoty (ochrana před osteoporózou)
- udržení flexibility, elasticity kosterních svalů, šlach, vazů a kloubů
- udržení rozsahu pohybů

- nižší riziko úrazů a zranění (více silnějších svalů, vyšší obratnost a pohyblivost)

5. Imunitní systém

- podpora obranyschopnosti organismu

6. Psychika, stresová zátěž, duševní výkonnost

- pozitivní naladění
- vyšší odolnost vůči psychické zátěži
- udržení kognitivních a mentálních funkcí do nejvyššího věku

Z výše uvedeného přehledu je více než zřejmé, že pravidelná fyzická činnost zdatně přispívá k udržení dobrého stavu mnohých orgánů a tělesných funkcí. Jízdu na kole můžeme zařadit mezi činnosti s nejvyšším potenciálem ochrany proti stárnutí. Stárnout začínáme už v třetí dekádě svého života. Čím dříve začneme tento neodvratný proces brzdit, tím delší a především zdravější podzim života nás čeká.

<http://nutrcoach.cz/cyklistika-a-starnuti--c113>

11. 3 NETRADIČNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY

Všechny dále popsané a uváděné sporty patří do skupiny netradičních pohybových aktivit, vycházejí z materiálních a prostorových možností, které máme v našich podmínkách k dispozici. Nabízené hry jsou ověřené v praxi právě u vzpomínané věkové kategorie v rámci organizovaných soutěží a sportovních dní.

11. 3. 1 Šipky



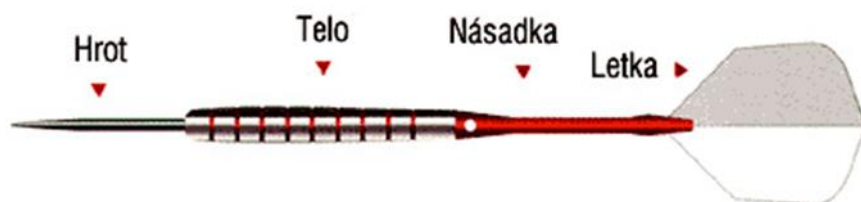
Obr. 12 Šipky (<http://www.e-sipky.sk/>)

Velkou výhodou této hry je, že ji můžeme hrát v každém věku a nejsou prostorově, ani finančně příliš náročné, proto je může hrát kdokoliv a prakticky, kdekoliv – doma, v kanceláři, v klubu, a samozřejmě také v přírodě. Slušnou hráčskou úroveň je možné dosáhnout rychle a díky jednoduchým pravidlům a různým typem her mohou být šipky zábavné, zajímavé a každý si vybere typ a způsob hry, který mu plně vyhovuje. Hra se

šipkami je i vynikající duševní a fyzickou relaxací <http://www.e-sipky.sk/sk/sipkovy-sport-pravidla>.

Výstroj a hrací prostor

Šipka se skládá z hrotu, těla, násadky a letky.



Obr. 13 Šipka (<http://www.e-sipky.sk/>)

Hrot bývá ocelový – pro klasické šipky, anebo plastový pro elektronické šipky. Oba se však liší od sebe také hmotností. Šipky se dělí i podle tvaru těla na základě toho, kde mají těžiště.

- barrel: těžiště je uprostřed a největší váha je soustředěná u těžiště
- torpedo: těžiště je vpředu
- straight: těžiště je uprostřed a váha je rozložená rovnoměrně po celé délce

Terče na elektronické šipky jsou vyrobené z plastu. Na povrchu terče je umělé síto z malých otvorů, do kterých se šipka s plastovým hrotem může zapíchnout. Obvykle jsou tyto terče vybavené elektronikou, která umožňuje volbu hry, počítání skóre apod. Tím se výrazně zvětšuje škála nabízených her a jejich variant her. Takové terče jsou buď nástěnné - vhodné pro domácí využití anebo stojanové. Terče pro klasické šipky s ocelovým hrotem jsou vyráběné z různých materiálů. Jsou to terče papírové, které se velmi rychle ničí anebo sisalové, tvořené ze štětín rostliny agave sisalana.

Technika pohybu – odhodu hovoří, že stojná noha, tedy noha, kterou stojíte na čáře je identická s rukou, kterou házíte. Tedy praváci stojí pravou nohou na čáře a leváci levou. Hrací prostor by měl být alespoň 3m dlouhý, vzdálenosti terče od odhodové čáry je 2,37 m a od země 1,73 m. Hází se třemi šipkami, avšak každou šipkou zvlášť.

<http://www.1dartclub.sk/O-nas/59/Ako-hrat-sipky/>

11. 3. 2 Frisbee



Obr. 14 Frisbee (<http://bratislava.sme.sk>)

Frisbee anebo létající talíř už dávno nejsou jen součástí letní dovolenkové výbavy. Z rekreační zábavy - házení lehkého plastového talíře, se vyvinul seriózní sport. Zajímavostí ve frisbee je, že neexistují rozhodčí. Po zápase se zvyknou hráči obou družstev postavit do kruhu a rozhovorem o zápase či zajímavých momentech zvýraznit svůj fair play postoj k soupeři.

Hrají spolu dvě sedmičlenné družstva na hřišti s délkou 64 m a šířkou 36 m. Na obou stranách hřiště se nacházejí 23 m dlouhé koncové zóny. Cílem hry je skórovat, chytit talíř v soupeřově zóně. Ten se pohybuje jen přihráváním mezi hráči, nesmí se s ním běžet. Vítězí tým, který získal více bodů. Z individuálních disciplín jsou populární: hod na dálku, hod na cíl, či freestyle (volná sestava) <http://bratislava.sme.sk/c/1264760/predkom-frisbee-boli-plachtiace-kolacove-podnosy.html>.

Základní techniky házení a chytání létajícího talíře

Backhand

Disk držíme palcem na horní ploše a ostatními prsty na dolní ploše. Prsty jsou ohnuté a přidržují disk proti dlani za jeho obruč z vnitřní strany. Hod začínáme překročením pravé nohy na levou stranu nápřahem ruky a ohnutím zápěstí k předloktí. Tělo se dostává bokem ke směru hodu a hlava je otočená stejným směrem. Oči pozorují cíl. Prudkým švihem zápěstí vpřed s následným zastavením tohoto pohybu a rozevřením prstů disk odhodíme. Aby disk letěl rovně, musíme závěrečný pohyb zápěstí vést ve vodorovné rovině.

Forehand

Palcem přidržujeme disk na horní ploše. Ukazovák a prostředník jsou natažené /anebo skrčené/ a opřené o obruč z vnitřní stany. Ostatní prsty jsou volné natažené mimo disk. Hod začínáme vykročením nohy do strany nápřahem předloktí a zápěstí. Nápřah zápěstí je natažený do maximální polohy vzad a odtud je ihned vykonaný do pohybu vpřed. Prsty

(ukazovák a prostředník) strkají do vnitřní hrany disku a roztáčí ho. Pohyb zápěstí a předloktí s diskem ukončíme prudkým zastavením paže vedle těla. Ruka se přes osu těla dostává se setrvačností až po odhození disku. Disk vypouštíme v rovině vodorovné se zemí anebo mírně nakloněný od těla.

Upside down /Forehand nad hlavou/

Hod při kterém držíme disk stejně jako při forhende. Nápřah a odhození však uděláme nad hlavou a disk letí ve vzduchu obráceně (horní plochou dolů). Další používané hody jsou jen aplikací výše uvedených způsobů házení disku. Rozdíl je v místě a úhlu jeho vypuštění. Úhel naklonění disku určuje křivku dráhy jeho letu. Disk tedy můžeme házet do cílového místa přímo anebo obloukem okolo případné překážky.

Chytání

Stejně důležitou činností jako házení je chytání disku. V první řadě je třeba zdůraznit, že pokud pravidla neurčují jinak, je výhodnější disk chytat dvěma rukama. Nejvhodnějším způsobem je chytání mezi ruce. Může se to provést dvěma způsoby. Buď dále před tělem s rukama nataženýma dopředu, kdy prsty obou rukou ukazují jedním směrem. Disk chytáme mezi dlaně. Anebo při těle, když jsou lokty vytočené do stran. Prsty rukou potom směřují proti sobě. Disk chytáme mezi dlaně a předloktí. Proletění disku mezi rukama zabraňuje tělo hráče, o které se disk zastaví. Pro oba tyto způsoby chycení platí, že pokud disk letí nízko, je potřebné se přikrčit a pokud letí vysoko, je potřebné vyskočit, aby chycení bylo uskutečněné ve výšce hrudníku. V této pozici dostáváme ruce do optimální polohy pro chytání. Pokud není jiná možnost, může se disk chytit i do jedné ruky. Pokud letí disk pod úroveň prstů chytajícího hráče, chytáme ho s prsty dolů a palcem nahoru. Pokud letí disk nad touto rovinou, je to naopak. Nesmíme však zapomínat na rotaci disku. Je třeba předvídat její směr, správně nastavit ruku a disk prsty včas stlačit. Při chytání disk vždy sledujeme až do okamžiku, kdy ho získáme úplně pod kontrolu. Nedokonalé pozorování většinou znamená chybu a pád disku na zem <http://szf.sk/node/86>.

11. 3. 3 Petanque



Obr. 15, 16 Petanque (<http://www.guliver.sk>)

Petanque je francouzská společenská hra pro dvě 1-3 členné družstva, které se snaží umístit - hodit koule co nejlíže k cíli, kterým je dřevěná kulička, tzv. prasátko.

Petanque je hra, která se hraje v týmech anebo jednotlivci proti sobě. Je to jedna z mála her, kterou může hrát kdokoliv, kdo dokáže zdvihnout přibližně 700g kovovou kouli a hodit ji do vzdálenosti 6 – 10 metrů, co při její hmotnosti není problém ani pro starší lidi. Při hodu je důležitá stabilní pozice a natrénované házení pod rukou (ne z otevřené dlaně – viz obrázek).



Obr. 17 (<http://www.guliver.sk>)

Při „kutálení“ se koule hází maximálně 3 m od házeného kruhu, aby se k prasátku dokutálela. Při jemném lobu je koule vhozená asi do poloviny vzdálenosti mezi místem odhodu a požadovaným umístěním. Jiným způsobem hodu je vyhození koule obloukem. Čím vyšší je oblouček, tím menší je vzdálenost, po které se bude koule po dopadu pohybovat.

Petanque se hraje s ocelovými koulemi a dřevěnou kuličkou nazývanou košonet anebo prasátko. Koule se vyhazují z kruhu s průměrem asi 50 cm, kruh musí být vzdálený minimálně 1 metr od všech překážek anebo hranic hřiště. Při odhodu musí obě nohy spočívat

na zemi a v kruhu až do doby, pokud hozená koule dopadne na hřiště. Žádná jiná část těla se nesmí dotýkat

země uvnitř kruhu.

Proti sobě můžou hrát dvě družstva (každý hráč má dvě a více koulí). Cílem hry je umístit více vlastních koulí blíže k prasátku jako soupeř. Na začátku hry vylosují hráči družstvo, které začne a začínající hráč vyhodí z kruhu prasátko. Vzdálenost prasátka od místa odhodu musí být 6 – 10 metrů a nesmí dopadnout blíže jako metr od všech překážek a hranic vymežující hřiště. Prasátko musí být z místa odhodu viditelné.

Družstvo získává tolik bodů, kolik koulí je na konci hry blíže k prasátku, než nejbližší koule soupeře. Novou hru začíná vhozením prasátka družstvo, které vyhrálo předcházející hru <http://www.guliver.sk>.

Jakýkoliv pohyb a sport vhodný pro seniory je pro ně přínosem. Do této kategorie patří i některé netradiční sporty, které jsou zajímavé a přitažlivé svojí jednoduchostí a fyzickou nenáročností. Proto i netradiční sporty mají svoje místo v denním režimu aktivních seniorů.

I fyzicky nenáročná pohybová aktivita a sport přináší komplexní působení na organismus člověka po fyzické i psychické stránce. Je to způsob relaxace a oddechu spojeného s radostí, spokojeností, sebedůvěrou, sebekontrolou a zážitky, co vede seniora k aktivnímu přístupu k životu a zdraví.

Ve všeobecnosti pro pohybové aktivity platí, že jsou jednou z forem tělesné výchovy. Jsou důležitou složkou tělesného i duševního rozvoje, zasahující do mnohých dalších činností člověka. Navzájem se liší:

- svým bohatstvím v měnících se podmínkách
- svým uplatněním v běžném životě
- vynalézavostí a vlastním výběrem intenzity jejich vykonávání
- svojí přitažlivostí, citovým vzrušením a zaujetím
- eventuální soutěživostí, bojem o vítězství, zdoláváním překážek
- kolektivní činností

Jejich společný cíl:

- zdravotní - pozitivní vliv na lidský organismus
- sociální – sbližují lidi při jejich vykonávání
- poznávací – seznamování se s novými zajímavými místy

11. 3. 4 Zahradní krocket

Zahradní krocket je ideální nenáročná hra pro jakoukoliv věkovou kategorii. Účelem hry je na travnatém hřišti dostat míček pomocí „kladívka“ – dřevěné palice přes všechny branky a dotknout se tyčky zapíchnuté v zemi - cílový kolík. Případně můžeme stanovit na úvod i jednodušší pravidla, kde vyhraje ten hráč, který přejde předepsanou dráhu na co nejméně dotyků – šťouchů. Krocket je velmi často zaměněn s kriketem.

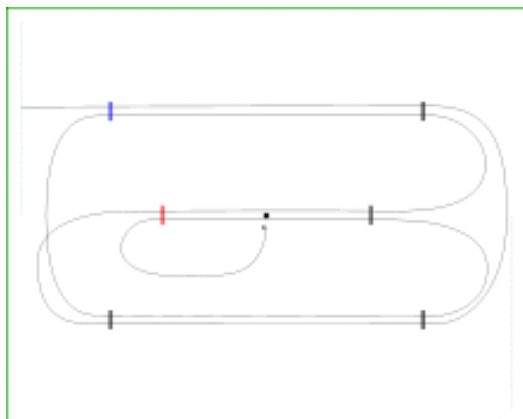
Krocket je soutěžní hra a pro rodiny s dětmi, která je stará několik staletí. Původ hry se však přesně nezjistil, nakolik se s jejím vznikem spojuje mnoho příběhů. Krocket měl vzniknout okolo roku 1300 ve Francii pod názvem Pall Mall. V roce 1600 se prý hra dostala do Skotska a Anglie (1851), kde se hra stala populární. Na začátku to však byla hra pro ženy. Hra postupně nabírala na popularitě a stávala se součástí zahradních aktivit až se dostala do klubů v Anglii. Odtud se hra dostala i do Ameriky. V roce 1900 byl krocket představen jako olympijský sport <http://sk.01282.com/recreation/croquet/1011001304.html>.



Obr. 18, 19 Zahradní krocket (<http://sk.01282.com/recreation/croquet/1011001304.html>)

Pravidla

Pravidla mezinárodního krocketu jsou dost složité a náročné. Naštěstí existuje množství různých variant pro hru. Mezi nejrozšířenější patří americký, zahradní a golfový krocket.



Krocketový kurt s naznačeným pořadím branek je obdélníkového tvaru s rozměry 32 x 25,6m. Kurt může být i menší, ale musí být zachovaný poměr stran. Rozestavíme 6 branek s výškou 10cm a cílový kolík ve středu hřiště. K dispozici máme čtyři hrací koule s modrou, černou (zelenou), červenou a žlutou. Kladívka jsou dřevěná.

Ve hře soupeří dvě družstva, kde každé z nich má k dispozici dvě koule, jedno s modrou a černou, druhé červenou a žlutou. V dvojhře (singl) hraje jeden hráč se dvěma koulemi, ve čtyřhře (deblu) má každý ze čtyř hráčů svojí vlastní kouli. Vyhrává to družstvo, jednotlivec, který jako první projde oběma koulemi v určeném pořadí přes všechny branky a zasáhne kolík.

Los určí, která strana začne hrát první. Nevylosovaná strana potom určuje, co si nezvolila strana vylosovaná. Koule se do hry odbíjejí z kterékoliv ze startovacích čar. Během prvních čtyř tahů musí být do hry zahráné všechny čtyři koule. Strany se střídají v odbíjení, přičemž před každým tahem se hráči dohodnou, který z nich bude právě hrát – tento hráč se jmenuje striker. Během jednoho tahu se stále hraje s tou stejnou koulí. V jednom tahu se zahrává nejméně jeden úder, další může získat pokud strikerova koule projde brankou a získá bod, anebo trefí jinou kouli – roquet. Po projedení všemi brankami se z koule stává pirát, který buď zasáhne cílový kolík, anebo může zůstat ve hře a tu ovlivňovat pohybem.

Body se tedy získávají za projedení branky správným směrem. Bod může koule získat i v případě, že projde brankou, přestože se s ní nehrálo. V tom případě ale za to nikdo nezískává úder na víc. Koule získává bod i při dotyku o kolík. Skóre strany je potom součet bodů koulí a výsledné skóre se určuje rozdílem získaných bodů soupeřících stran.

Roquet je zásah jiné koule strikerovou koulí. Po zásahu striker získává dva údery - krokovací a pokračovací. Při zásahu více koulí při jednom úderu se za roquetovanou považuje jen první zasažená živá koule. Strikerova koule může nejprve projít brankou a potom roquetovat jinou. Po roquetování si ale nemůže při tom stejném úderu zapsat i body za projedení branky.

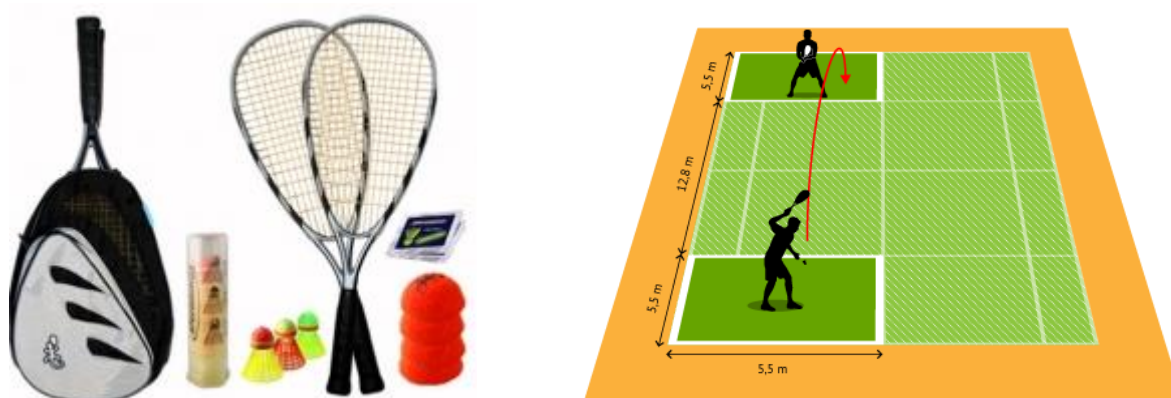
Krokování je přemístění strikerové koule těsně ke kouli roquetované. Následuje úder do vlastní koule, během kterého se obě musí aspoň zachvět, ne však přemístit. Při krokování může strikerova koule projít brankou, nebo roquetovat, projít další brankou nebo roquetovat další kouli. Po krokovacím úderu následuje jeden pokračovací úder. Pokračovací úder může být vždy jen jeden, i když projde dvě branky. Pokud projde koule brankou při krokovacím úderu, následuje úder pokračovací.

Kterákoliv koule pokud opustí hřiště, se ihned po skončení úderu umístí na boční čáru co nejbližší k místu, kde opustila hřiště. Výjimkou je samozřejmě koule, která právě roquetovala

jinou kouli, protože se musí přemístit kvůli následnému krokování.
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Krocket>

Nejjednodušší variantou hry je snaha přejít určenou dráhu jednotlivci, anebo družstvu, přičemž za projití branky má k dispozici další úder. V polovině dráhy musí svojí kouli zasáhnout kolík a pokračuje ve hře, pokud se mu to podaří. Po projití druhé poloviny dráhy musí trefovat do ostatních hracích koulí a potom ukončuje svoji hru poslední ranou do kolíku na startu – cíli. Vyhrává ten, kdo projde postavenou dráhu jako první.

11. 3. 5 Speedbadminton



Obr. 20 Speedminton – vybavení a kurt - www.speedminton.sk

Speed badminton anebo speed badminton, případně speedminton vznikl v Německu. V roce 2001 skupina německých sportovců spojila to nejlepší z tenisu, badmintonu a squashe. Vytvořili novou hru, která je ideální pro děti a dospělé každého věku a stupně zručnosti. Je to nový, rychlý raketový sport využitelný i jako rekreační, ale i jako soutěživý. Ke hře potřebujeme jen speciální rakety, košíky (Speedery) a kurty - dva čtverce 5,5x5,5 metrů vzdálené 12,8 metrů od sebe. Obrovskou výhodou je, že tato sportovní aktivita se dá vykonávat kdekoliv a kdykoliv, protože jí vyhovuje, tráva, písek, sníh a díky speciálním svíticím tyčinkám, které se zavádějí do košíku, ji můžeme hrát také v noci. Speed badmintonový kurt kopíruje rozměrově rohové čtverce tenisového kurtu pro čtyřhru. Ve hře speed badmintonu se nepoužívá žádná síť. Speed badminton však nabízí i jiné alternativy jeho hraní, například různými typy košíků – speedrů s rozdílnou rychlostí letu a délkou doletu, jako i množství přípravných cvičení, které se dají používat i při rozcvičení či rozehřátí. Při správném úderu, může rychlost speedmintonového košíku přesáhnout **250 km/hod**, co klade značné nároky na postřeh, obratnost a sílu hráče.

Speedbadminton byl vymyšlený Němcem Billem Brandesem. Hra je navenek podobná badmintonu, ale hraje se s těžším košíkem, co zaručuje vyšší stabilitu ve větru a rychlejší hru. Hru nejprve nazval jako shuttleball. V roce 2001 byla však přejmenovaná na speed badminton anebo speedminton a to podle jména firmy Speedminton, která je hlavním výrobcem vybavení pro speedbadminton. První oficiální Mistrovství Evropy se konali v roce 2011 v Chorvatsku, kde startovalo více jak 300 hráčů z dvaceti krajin.

Na Slovensko se speed badminton dostal v červnu v roce 2008 díky Tiborovi Nešťákovi, který založil Speedminton® Slovakia. Postupně propagoval speedbadminton na různých kulturních a sportovních akcích a byl jedním ze zakladatelů Slovenské asociace speed badmintonu – SASB – (Azor, 2012).

„Speed badminton je výjimečná forma pro jakýkoliv tělovýchovný program. Mimo toho umožňuje studentům rozvíjet koordinaci a součinnost rukou a očí. Tato hra vám dává možnost sportovat venku, nepotřebujete velkou tělocvičnu a všichni studenti můžou být zapojeni.“ - Steve Burgess, P. E. Teacher, California, USA“ - www.speedminton.sk.

Pravidla

Hrací plocha

Jeden kurt se skládá ze dvou hracích polí ve tvaru čtverce, které mají rozměry 5,5 m x 5,5 m . Hrací pole jsou umístěné proti sobě ve vzdálenosti 12,8 m.

Oficiální velikost a vzdálenost hracích polí je možné přizpůsobit vašim potřebám a podmínkám.

Speed Badmintonový kurt se vyznačuje: pomocí přenosných čar - Easy Court (trvanlivé nylonové čáry s ukotvením do země).

Základní myšlenka hry: Každý hráč stojí ve svém hracím poli a snaží se ho bránit. Odráží speeder (košík) a snaží se ho dostat na zem do soupeřova čtverce. Není potřebná žádná síť.

Dvojhra

Hra končí, když jeden z hráčů dosáhne 16 bodů. Pokud je skóre nerozhodné při stavu 15:15 anebo vyšším, hra pokračuje, pokud jeden z hráčů nedosáhne dvojbodový rozdíl. Zápas se hraje na tři vítězné sety.

Podání

Hráči vylosují, kdo bude podávat první. Podání se mění po každém třetím podání. Každé podání se počítá. Pokud je skóre nerozhodné za stavu 15:15, podání se mění po každém bodu. Podání je možné ze středu hracího pole (podání jen zdola) anebo zpoza zadní hrací čáry (podání zdola anebo shora – s výskokem anebo bez. Strana, která prohrála má v další hře vždy první podání.

Počítání bodů

Každé rozehraní se počítá jako bod (mimo podání, které se muselo opakovat). Body se přidělují v následujících případech:

- chybné podání
- Speeder (košík) se dotkne země
- Speeder (košík) přistane v hracím poli (anebo na jedné z čar) a není možné ho odrazit zpět
- Speeder (košík) přistane mimo hracího pole (out)
- ten stejný hráč trefí Speeder (košík) dva krát po sobě
- hráč se dotkne Speedra (košíku) tělem

Pokud hráč vrátí Speeder (košík), který letí do outu, takový úder je akceptovaný a hra pokračuje. Hráči si vyměňují strany po každé hře (game), aby byly zabezpečené stejné herní podmínky (vítr, světlo ap.). Pokud je nutná pátá hra (ty-break), hráči si vymění strany hned, jak některý z nich dosáhne osm bodů.

Čtyřhra

Hrací plocha

Hrací plocha pro čtyřhru je stejná jako při dvojhře.

Hra

Hra končí, když jedna ze stran dosáhne 16 bodů. Pokud je skóre nerozhodné při stavu 15:15 anebo vyšším, hra pokračuje, pokud jedna ze stran nedosáhne dvojbodovou výhodou. Zápas se hraje stejně jako dvojhra na 3 vítězné sety.

Při čtyřhře stojí oba hráči jednoho týmu v jednom kurtu (čtverci). V každém týmu je jeden hráč pro přední prostor a jeden pro zadní prostor.

(dále přední a zadní hráč). Zadní hráč nesmí nikdy během výměny speedra stát svojí zadní nohou před zadní nohou předního hráče. Toto platí jako chyba a vede ke ztrátě bodu provinilého týmu. Pozice se mění vždy před podáním, to znamená, že při vlastním podání se hráč stává zadním hráčem. Bodování a výměna stran je jako při dvojhře.

Podání a výměna

Losováním se určí, která dvojice má první podání. Podávající hráč má jako při dvojhře tři podání za sebou. Podávající hráč je považovaný za zadního hráče. Jeho týmový partner tedy musí při podání stát před ním. Když všichni čtyři hráči vystřídali svoje podání, následuje opět první, který podával. První podání dalšího setu má ta dvojice, která v předchozím setu prohrála.

http://www.sasb.sk/administrator/events/SpeedBadminton_rules.pdf

11. 3. 6 Lukostřelba



Obr. 21, 22 Lukostřelba (www.strelba.sk/index.php?menu=luk)

Lukostřelba anebo střelba z luku je praktické lovecké a vojenské umění a z něho vzniklé sportovní odvětví, kterého tradice je stará desítky tisíc let. Jde o samostatné sportovní odvětví respektive o specifický olympijský sport.

Ve všeobecnosti dnes můžeme lukostřelbu zařadit do sportovních činností, kterých cílem je co nej přesněji střilet z různých vzdáleností do terče a zásahy získat co nejvíce bodů. Terč pro sportovní lukostřelbu - jak je zřejmé, každý závodník touží po trefě "do žlutého" – viz obrázky www.strelba.sk/index.php?menu=luk



Obr. 23 Terč (www.strelba.sk/index.php?menu=luk)

Historie

Lukostřelba vznikla začátkem 16. století před naším letopočtem a od té doby se stal luk jednou z nejpoužívanějších zbraní vůbec. Používal se v armádě, na ochranu a též na lov (Think Quest, n. d.). Postupně byly luky jako zbraně nahrazeny kušemi a zbraněmi na střelný prach. Schopnosti ovládat luk se stávaly stále vzácnějšími, využívanými při obřadech a občas při lovu. Lukostřelba se poprvé objevila na Olympijských hrách v roce 1900, avšak o pár roků později byla zrušená kvůli nejednotným pravidlům. Až v roce 1972 se mezi disciplínami znova objevila. Lukostřelba je podobně jako například, sáňkování, curling, Tae kwon-do a další disciplíny, netypickým sportem v moderních Olympijských hrách.

Zajímavostí je postavení lukostřelby v Japonsku, kde její vojenské využití postupně přerostlo do exaktně definovaného bojového umění nazývaného Kyudo. Faktem je, že ve středověkém Japonsku byl luk zbraní samurajů. Lukostřelba nezůstala jen bojovým uměním, ale přenesla se i do náboženských obřadů. Významné místo jí patří v Zenové filozofii kdy střelba z luku je jednou z cest k poznání a klíčem k "diamantové bytosti."

Jako sport je dnes lukostřelba soutěží mezi střelci, kteří střílejí na kruhový terč v různých vzdálenostech (Think Quest, n. d.). Dnešní luky a šípy se však od těch ze středověku značně liší. Na Olympiádu se používá takzvaný zvrtný luk, protože jeho konce jsou zahnuté směrem dopředu, dají se složit a jsou vyráběné ze dřeva a laminátu. Tyto luky se navíc můžou vybavit různými doplňky, jako jsou například měřidla, či stabilizátory. V dnešní době už lukostřelba tak jako mnoho jiných sportů využívá nejnovější materiály jako karbon, dural, a podobně. Příkladem jsou středy (madla) luku, které se jejich konstrukce změnila z dřevěných na matematicky konstruované slitinové.

Pravidla

Střílí se venku a i v hale. Každý terč má 10 kruhů různé bodové hodnoty, přičemž střed má hodnotu 10 bodů a venkovní 1 bod. Při zásahu 2 zón se započítá vždy ta s vyšším počtem bodů. Pokud se soutěžícímu podaří trefit šíp, počítá se bodová hodnota trefeného šípu. Pokud šíp netrefí cíl, soutěžící dostane 0 bodů. Aby se eliminovala možnost stejného výsledku ve středním kruhu se nachází ještě jeden kruh zvaný X10. Počet bodů je stále 10, ale při nerozhodném výsledku vyhrává hráč, který má víc šípu v kruhu x10 (Think Quest, n.d.)

www.wikipedia.sk

Lukostřelba se člení na několik kategorií, jako střelba z olympijského luku, která umožňuje střílet velmi přesně i na delší vzdálenosti, střelba z moderního kladkového luku, který je konstrukcí

určitým přechodem mezi sportovním lukem a kuší, střelba z tradičních luků, jako i střelba z replik historických luků, např. longbow. Lukostřelba jako i jiné sporty má mnoho podob a různých soutěžních disciplín. Tyto se odvíjejí zejména od typu použitého luku, které se historicky vyvíjely. Každý typ luku má však svoje příznivce a proto existují soutěže pro všechny kategorie luků.

Každý typ luku je zařazen ve své soutěžní kategorii, ve které střelci soutěží navzájem. Typů luků je poměrně hodně, rozlišují se malými či většími odlišnostmi různých doplňků luku či požadovanou technikou střelby. Je nelogické, aby soutěžily proti sobě např. olympijský luk a longbow, protože olympijský luk je při zvládnuté technice a zkušeném střelci na delší vzdálenosti určitě přesnější luk vzhledem na použité materiály a doplňky luku.

Z luku se střílí na barevné terče na lukostřeleckých hřištích, anebo na terče rozestavené v terénu (3D lukostřelba, terénní lukostřelba). **Lukostřelba je životní styl**, skvělý sport a v každém případě dobrý koníček a způsob jak příjemně trávit volný čas. Lukostřelba, pokud už střelec střílí několik let, má podobné atributy jako meditace, protože soustředění při výstřelu je víc než jen mechanická a automatická činnost, nejlepší střelci umí doslova výstřely ovládat a prožívat. Výstřely z luku umožňují zlepšovat sebekontrolu a sebedisciplínu. Stále více lidí si nachází cestu k tomuto královskému sportu, se kterým je možné začít prakticky v každém věku. Je to sport téměř pro každého a v každém věku a není až tak finančně náročný jako mnohé jiné střelecké sporty, pokud hovoříme o rekreační lukostřelbě. www.strelba.sk/index.php?menu=luk.

Jakýkoliv pohyb a sport vhodný pro seniory je pro ně přínosem. Do této kategorie patří i některé netradiční sporty, zajímavé a přitažlivé svojí jednoduchostí a fyzickou nenáročností. Proto i netradiční sporty mají své místo v denním režimu aktivních seniorů.

Při netradičních sportovních hrách a aktivitách nesehrává vždy podstatní roli kondice, ale spíše schopnost soustředit se na danou činnost, technika vykonávané činnosti, postřeh, periferní vidění, jemná motorika člověka.

12 CVIČENÍ PŮSOBÍCÍ NA CELKOVOU POHYBLIVOST PÁTEŘE – SPINÁLNÍ CVIČENÍ

12. 1 SPINÁLNÍ CVIČENÍ

Jsou to aktivní cvičení, při kterých se využívá v podstatné míře dýchání. Působí relaxačně a významně přispívají ke zlepšení stavu páteře.

Cvičením se postupně zapojují do činnosti a posilují svalové skupiny podél páteře, obratle se dostávají do správné polohy a vykonává se reflexní automasáž.

Postupným věkem se vazy a šlachy obklopující páteř pozvolna zkracují, čímž nepatrně zkracují i páteř a dochází k zahuštění rosolovitých jader meziobratlových plotének v páteři. Postupně se snižuje celková pohyblivost páteře, přicházejí bolesti zad, anebo znehybnění – seknutí v zádech. Zatímco se vzpamatujeme, máme přiskřípnutý nerv v páteři, čímž ztratíme funkčnost. Lidé, co to zažili, vzpomínají nejprve pocit tlaku, potom svíravý pocit a nakonec bolest. Vyhnout se takovému zhoršenému stavu se prakticky nedá, ale vhodnými cvičeními můžeme tento stav oddálit a zároveň eliminovat časný nástup bolesti páteře (Wharton, 2007).

12. 2 ZÁKLADNÍ POLOHY

Cviky se vykonávají:

- **vleže na zádech**

ruce mírně od těla, volně položit na podložku, celé tělo uvolnit, oči zavřít a volně dýchat.

V této poloze je páteř odlehčená a obratle netlačí na sebe. Při vykonávání cviků se spirálovitě rotuje páteř, při tom se napíná, pohyby působí na nervovou soustavu a zlepšuje krevní oběh. Cvičením se procvičí zvláště každá část páteře.

- **vleže na břicho**

ruce jsou pod bradou (ukazovák a prostředník jedné ruky obejmě zápěstí druhé ruky), dolní končetiny jsou natažené o stopu od sebe. Při torzním pohybu jde brada tím směrem, jako paty nohou.

- **vsedě**

poloha vychází ze sedu, ruce se opírají o podložku vedle těla. Cvičení jsou podobné, jako při cvičení v leže na zádech.

Spinální cvičení mají svůj základ ve starověké józe a dodnes se též nazývají i „krokodýlí cviky“.

Při cvičení je třeba dodržovat tyto zásady:

- cviky je nutné vykonávat jen po hranici bolesti
- cviky je nejlépe pro pocit relaxace a uvědomování si pohybu provádět se zavřenými očima a soustředit se na páteř
- ze začátku nezadržovat dech, později cvičit se zadržným dechem podle instrukcí při každém cviku
- překroucení z jedné polohy do druhé má trvat 5 sekund
- každý cvik je třeba vykonávat 3 – 5 krát na každou stranu
- důležité je dodržet pořadí cviků, které jsou seřazené tak, že rotační pohyb páteře se stále zvětšuje
- svaly, které se nezúčastňují na pohybu musí zůstat co nejvíce uvolněné
- cviky se nedoporučují při vážných poruchách páteře, po operacích páteře, proto v tomto případě je třeba o vhodnosti cvičení se poradit s lékařem

<http://www.svetvomne.sk/index.php?com=content&mod=db&task=show&id=2619>

Základní pohyb vychází z pohybu hlavy vždy opačně jako pohyb pánve a nohou.

Hlava - vpravo, pánev a nohy - vlevo.

Hlava - vlevo, pánev a nohy - vpravo.

Při **správném vykonávání** cviků se má pánev vytočit tak, že musíte ležet téměř na boku, nohy jsou pánví jen tahané a uvolněné. Hlavou je třeba dotknout se ramena na opačné straně a to v momentě, kdy končí pohyb pánve. Lopatky při cvičební poloze v eže na zádech a na břiše nezdvíhat od podložky. Pohyb nesmí probíhat příliš rychle. Cvičení vykonáváme 2 – 5x. (Šebej, 1991).

12. 3 VYBRANÉ SPINÁLNÍ CVIČENÍ VLEŽE NA ZÁDECH

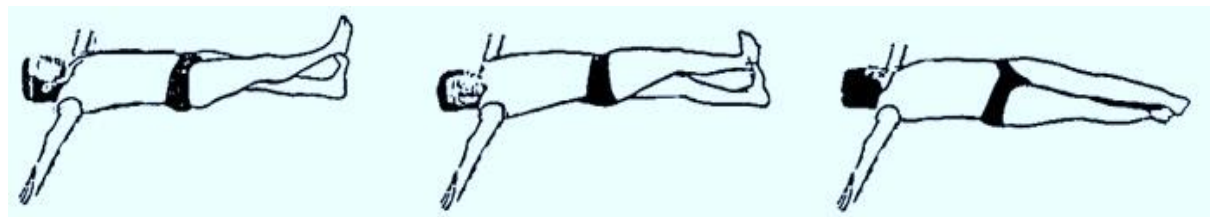
Tab. 12 Soubor cvičení vleže na zádech

Vleže na zádech po několika nádeších a výdeších, zadržíme dech a pomalu otáčíme hlavu vpravo, pánev a pohyb noh vlevo, zpět do základní polohy, volně dýcháme. Ten stejný cvik vykonáme na opačnou stranu.



Vleže na zádech překřížit nohy tak, že pravou nohu položit na levou / patu pravé nohy položit

mezi palec a druhý prst levé nohy /. Po několika nádeších a výdeších, zadržet dech a pomalu otočit hlavu vpravo, pánev a pohyb nohou vlevo, zpět do základní polohy, volně dýchat. Ten stejný cvik vykonat na opačnou stranu. Obměna - nohy překřížit opačně.



Vleže na zádech nohy pokrčit v kolenou, roznožit. Po několika nádeších a výdeších, zadržet dech a pomalu otočit hlavu vpravo, spustit obě dvě kolena vlevo na podložku, tak aby se pravé koleno dotýkalo levé paty. Zpět do základní polohy, volně dýchat. Ten stejný cvik vykonat na opačnou stranu.



Vleže na zádech pravou nohu pokrčit v kolenu, založit pod natažené koleno levé nohy. Po několika nádeších a výdeších, zadržet dech a pomalu otočit hlavu vpravo, koleno spustit přes nataženou nohu vlevo – vytočit vlevo. Zpět do základní polohy, volně dýchat.

V té stejné poloze vykonat cvik na opačnou stranu.



Vleže na zádech nohy pokrčit v kolenou. Po několika nádeších a výdeších, zadržet dech a pomalu otočit hlavu vpravo, spustit obě dvě kolena vlevo na podložku. Zpět do základní polohy, volně dýchat. Ten stejný cvik vykonat na opačnou stranu.

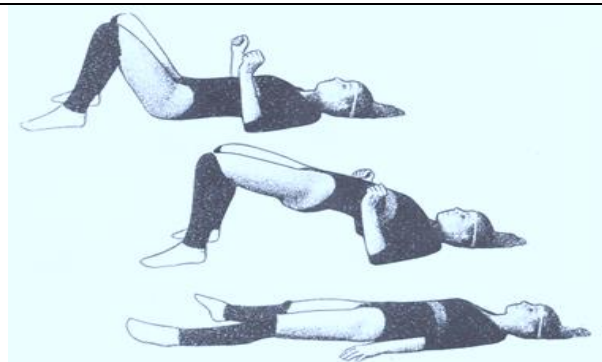
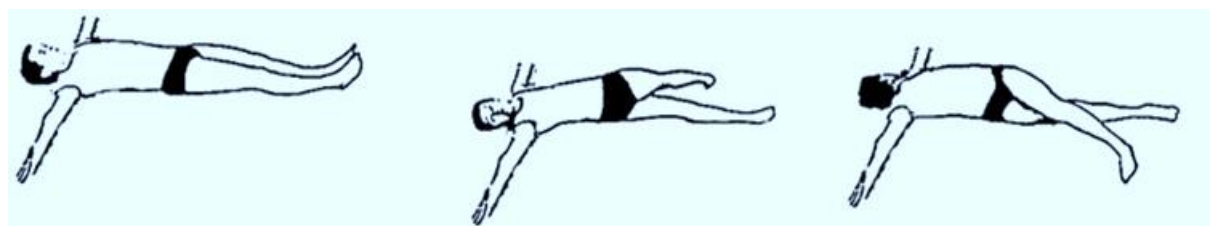


Vleže na zádech nohy pokrčit v kolenou, přitáhnout je k hrudníku. Po několika nádeších a výdeších, zadržet dech a pomalu otočit hlavu vpravo, spustit obě dvě kolena vlevo

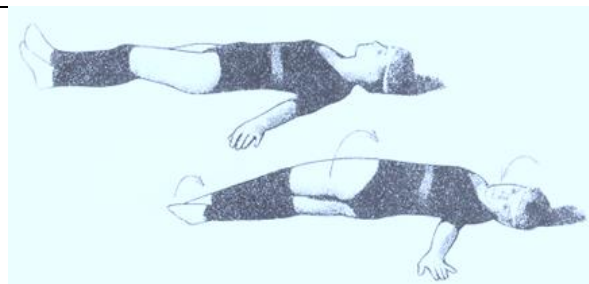
na podložku. Zpět do základní polohy, volně dýchat. Ten stejný cvik vykonat na opačnou stranu.



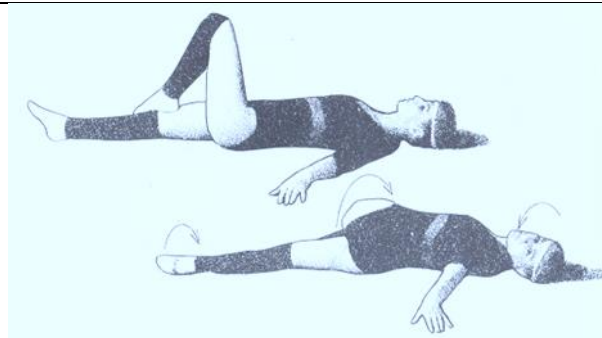
Vleže na zádech po několika nádeších a výdeších, zadržte dech, pomalu otočit hlavu vpravo, pravou nohu přeložit přes levou nohu. Zpět do základní polohy, volně dýchat. Ten stejný cvik vykonat na opačnou stranu, přičemž levou nohu překřížit přes pravou.



Vleže na zádech pokrčit nohy v kolenu se současným nádechem tak, aby chodidla zůstaly na zemi. Následně ohnout paže v loktech tak, aby předloktí směřovaly nahoru. Zadržte dech a zatlačte lokty i nohy do země. Potom s výdechem uvolnit celé tělo.



Vleže na zádech přeložit nohu přes nohu tak, aby lýtková část jedné nohy spočívala na holeni druhé. Vytočit s výdechem nohy na opačnou stranu jako hlavu a cvičení zopakovat i na druhou stranu.











Vleže na zádech pokrčit nohu v kolenu tak, že chodidlo pokrčené nohy spočívá na kolenu druhé, natažené nohy. Vytočit s výdechem nohy na opačnou stranu jako hlavu a cvičení zopakovat i na druhou stranu.

Obrázky a cvičení přebrané z publikace Strečing (Šebej, 1991).

12. 4 VYBRANÉ SPINÁLNÍ CVIČENÍ VLEŽE NA BŘIŠE

Tab. 13 Soubor cvičení vleže na břicho

	<p>Základní poloha leh na břicho. Ruce položené pod bradou.</p>
	<p>Vleže na břicho vytočit paty v poloze mírně rozkročmo na opačnou stranu jako hlavu.</p>
	<p>Vleže na břicho vytočit paty v poloze spojné na opačnou stranu jako hlavu.</p>
	<p>Vleže na břicho vytočit paty v poloze s překříženýma nohama přes sebe na opačnou stranu jako hlavu.</p>
	<p>Vleže na břicho vytočit paty v poloze s prsty jedné nohy na patě druhé nohy na opačnou stranu jako hlavu.</p>
	<p>Vleže na břicho vytočit paty v poloze kdy koleno jedné nohy spočívá v podkolenní jamce druhé nohy na opačnou stranu jako hlavu.</p>
	<p>Vleže na břicho vytočit paty v poloze s pokrčenýma nohama kolmo na stehna na opačnou stranu jako hlavu.</p>
	<p>Vleže na břicho vytočit paty v poloze s pokrčenýma nohama kolmo na stehna, mírně roznožmo na opačnou stranu jako hlavu.</p>

Obrázky a cvičení přebrané z publikace Strečing (Šebej, 1991).

Věkem dochází ke změnám v organismu, čeho výjimkou není ani páteř, která ztrácí svoji ohybnost. Postupným dosedáním obratlů se nepatrně zkracuje a často dochází k přiskřípnutí nervu, čímž se páteř zablokuje a ztrácí svoji funkčnost. Tento stav je navíc bolestivý. Postupným pravidelným zařazováním vhodných cvičení udržujeme meziobratlové svalstvo v aktivním stavu, co příznivě působí na celkový stav a funkčnost páteře.

Při všech spinálních cvičeních musíme dodržovat základní pravidla správného cvičení, které vycházejí z plynulosti pohybu, správného dýchání, přičemž cvičení vykonáváme jen po hranici bolesti.

13 UVOLŇOVACÍ A KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

13.1 VÝZNAM UVOLŇOVACÍCH A KOMPENZAČNÍCH CVIČENÍ

Rychlý technický rozvoj v dnešní době vede k sedavému způsobu života, který přináší málo podnětů k všestranné pohybové aktivitě. Předměty rozvíjející intelekt jsou v dnešní době ve velkém nepoměru k předmětům rozvíjejícím pohyb, což vede k postupnému zhoršování fyzické zdatnosti a psychofyzické rovnováhy. Pohybový deficit se dnes podílí na řadě tzv. civilizačních onemocnění a poruch držení těla, které se později projevují degenerativními změnami na páteři. Poruchy držení těla jsou dnes velmi rozšířené a často je bagatelizujeme. Vhodným výběrem souboru cvičení můžeme těmto poruchám předcházet a taktéž je zmírňovat či upravovat. Jednou z možností, jak snižovat riziko uvedených negativních problémů, je pravidelně se věnovat kompenzačním cvičením. (kompenzace - vyrovnání) Je to variabilní soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních polohách. Cvičení můžeme účelně modifikovat využitím různého náčiní a náradí. **Kompenzační cvičení** napomáhá harmonizovat tělesný vývoj jedince a současně ovlivňuje i funkční stav vnitřních orgánů.

Pozitivní funkci s fyziologickým účinkem plní tyto cvičení tehdy, když se stanou součástí celoživotního pohybového procesu, při dodržování didaktických zásad a postupnosti jednotlivých cvičení. Efektivní výsledek dosáhneme následným dodržováním **zásad postupnosti**, kde na prvním místě je nutné důsledné **uvolnění**, po kterém zařadíme **natahovací** - strečinkové cvičení a potom zařadíme cvičení **posilovací**.

Při uplatňování uvolňovacích a kompenzačních cvičení, bychom měli dodržovat základní **didaktické zásady**, které vytvářejí prostor na efektivní zařazení cvičení do denního režimu prakticky pro všechny věkové kategorie, nevyjímaje kategorii seniorů:

- pravidelnost
- účelnost
- trvalost
- přiměřenost
- racionálnost

Pokud mají být cviky k uvolňování účinné, musí umožňovat dokonalou relaxaci procvičovaných svalů a přesné zacílení cvičebního účinku na struktury na které je cvik zaměřený. V zásadě platí, že cvičení je třeba začít uvolněním stuhnutých, málo pohyblivých svalů a kloubů. Potom následuje natažení zkrácených svalů a na závěr

posílení oslabených částí těla. Uvolňovací cvik už vlastně natahuje některé zkrácené svalové struktury a zároveň se zvyšuje napětí antagonistického svalu a tím nastává jeho posílení.

Účinky uvolňovacích cvičení

- rozhýbání, prokrvení kloubů a kloubových spojení, obratlů a meziobratlových plotniček
- procvičení svalů okolo kloubů
- natažení zkrácených svalů
- dráždění reflexních drah
- pohyb je pomalý, pozvolný, ne křečovitý
- vyvarovat se prudkým švihovým a násilným pohybům
- pohyb vykonávat zpočátku v menším rozsahu, rozsah postupně zvyšovat do krajní polohy
- při pohybu procítovat mírné napětí, ale ne bolest
- cvičit ve staticky méně náročných polohách, aby se omezilo napětí svalů při udržování rovnováhy

Účinky natahovacích cvičení

- obnovení normální fyzické délky svalů
- vyrovnání nepoměru mezi dominantními hyperaktivními a utlumenými svaly
- omezení blokády obratlů a kloubů (zkrácené svaly mají tendenci přetahovat obratle a klouby na svojí straně a tím způsobovat blokády)

Zásady natahovacích cvičení

- jako při uvolňovacích cvičení (pravidelnost, účelnost, trvalost, přiměřenost, racionálnost)
- využití metody – napětí- uvolnění- natažení
- v poloze, která nezpůsobuje bolest, ale jen mírné napětí, setrvat déle
- při intenzivnějším natahování zařadit mezi jednotlivé cvičení uvolňovací cviky, aby si svaly a klouby zvykly na nový rozsah pohybu
- účinek natažení trvá přibližně jeden den, proto je potřebné sval znovu procvičit – maximálně do 48 hodin <http://www.tuke.sk/ktv/sporty/kompenzacne-cvicenie>.

13. 2 VYBRANÉ JEDNODUCHÉ NATAHOVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Tab. 14 Soubor cvičení vleže na zádech


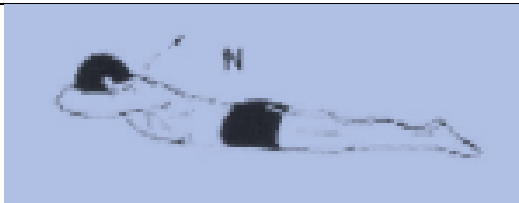

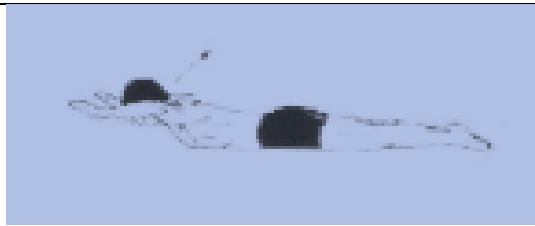
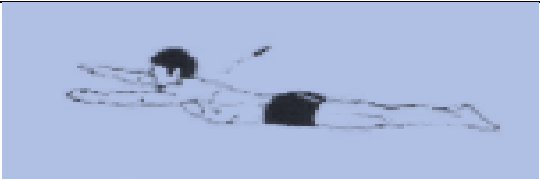
	<p>Vleže na zádech výdech, při nádechu nohy pokrčit, ruce překřížit na hrudi.</p>
	<p>Výdech vleže na zádech, při nádechu nohy pokrčit tak, aby se při pokrčení nedotýkaly podložky.</p>
	<p>Zdvižení trupu z lehu na zádech, posilujeme břišní a bederně-pánevní svaly, při zdvihu výdrž 2-3 sekundy.</p>
	<p>Natažení šíje zdvižením hrudníku, nohy vyrovnané, lokty od sebe, obměna s výdrží 2-3 sekundy.</p>
	<p>Natažení šíje zdvižením hrudníku, nohy vyrovnané, lokty tlačit k sobě.</p>
	<p>Natažení šíje zdvižením hrudníku s pokrčenýma nohama. Bederní a křížová páteř je přitlačena o podložku. Zpevňujeme střední část břišních svalů.</p>
	<p>Z lehu natažení šíje zdvižením jedné strany hrudníku vytáčením do stran, nohy zůstávají vyrovnané.</p>

	<p>Z lehu natažení šije zdvižením jedné strany hrudníku a vytáčením do stran, nohy pokrčené. Cvičením natahujeme příčné zádové svaly, břišní svaly.</p>
	<p>Z lehu na zádech zdvižením hrudníku, přitažení loktů ke koleni, jedna noha pokrčená, druhá napnutá – opakujeme i na druhou stranu.</p>
	<p>Z lehu na zádech zdvižením hrudníku přitahujeme loket k opačnému kolenu zohýbané nohy.</p>

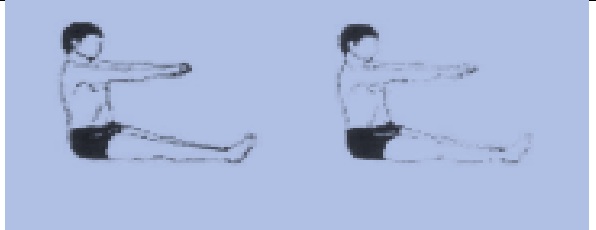

Tab. 15 Soubor cvičení vleže na boku






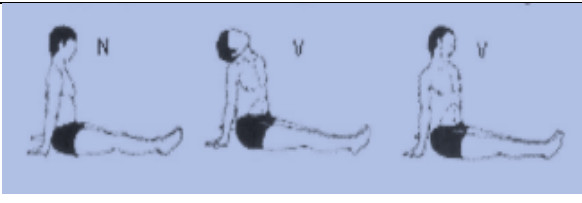

	<p>Leh na boku, spodní paže natažená, druhá paže pokrčená před tělem, opřená o podložku dlaní, horní noha natažená vedená do úkroku.</p>
	<p>Leh na boku, spodní paže natažená, druhá paže pokrčená před tělem, opřená o podložku dlaní, obě nohy natažené spojené a současně zdvižené nahoru.</p>
	<p>Leh na boku, paže natažené, natažení současně horní paže a horní nohy s dotykem prstů ruky o prsty nohy.</p>

Tab. 16 Soubor cvičení vleže na břicho

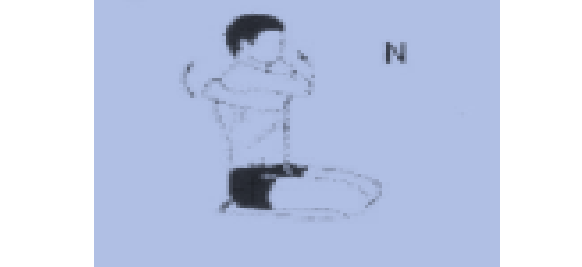
	<p>Vleže na břicho, čelem k podložce, nohy natažené na podložce, přičemž postupně zdviháme pravou – levou nataženou nohu.</p>
	<p>Vleže na břicho, čelem k podložce, nohy spojme natažené na podložce, záklon s rukama pod čelem.</p>
	<p>Vleže na břicho, čelem k podložce, nohy natažené na podložce, záklon s rukama v týl.</p>
	<p>Vleže na břicho, čelem k podložce, nohy natažené na podložce, záklon s rukama pokrčme v pravém úhlu.</p>
	<p>Vleže na břicho, čelem k podložce, nohy natažené na podložce, záklon s předpaženými rukama do tvaru písmena V.</p>

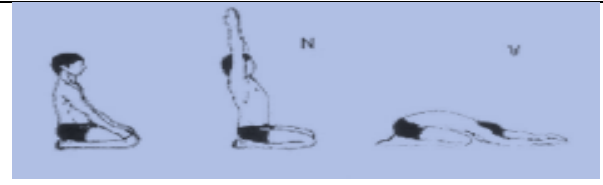
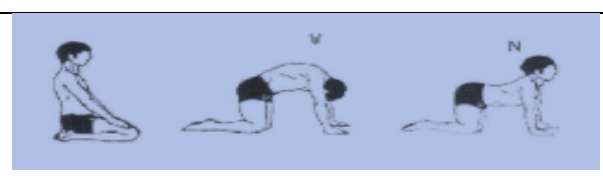
Tab. 17 Soubor cvičení vsedě s nataženýma nohama

	<p>Vsedě s nataženýma nohama, provádíme procvičování prstů nohou i rukou napínáním a uvolňováním.</p>
	<p>Vsedě s nataženýma nohama, kroužíme zápěstími nejprve do jedné strany, potom do druhé.</p>



	<p>Vsedě mírně roznožném, ruce vyrovnané opřené o podložku, postupné sklápění chodidel – střídavě- spolu.</p>
	<p>Vsedě spojném, ruce opřené o podložku, vytáčení trupu do stran s krátkou výdrží.</p>
	<p>Vsedě spojném s nataženými pažemi v předpažení paže střídavě natahovat nahoru-dolu (tahání lana)</p>
	<p>Uvolňování šíje – předklon a záklon hlavy.</p>
	<p>Uvolňování šíje – úklony hlavy do stran.</p>
	<p>Uvolňování šíje – kroužení hlavou s mírným záklonem.</p>
	<p>Natahování trupu úklonem do stran s krátkou výdrží.</p>

Tab. 18 Soubor cvičení vsedě na patách a v podpoře klečmo

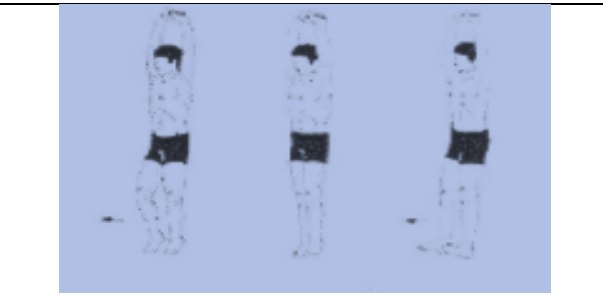

	<p>Natažení zad objetím zapažením zkřížmo vpředu.</p>
---	---

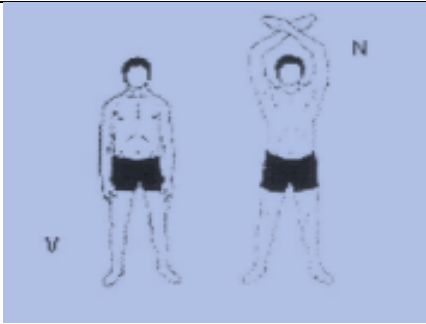

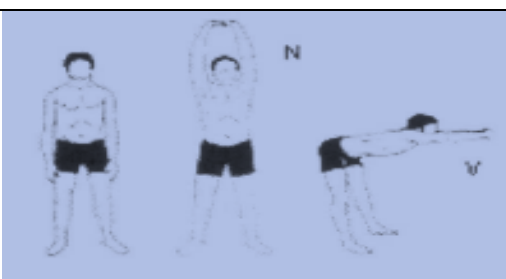
	<p>Ze sedu na patách, paže vzpažit a celý trup v předklonu položit na stehna nohou (zajíc).</p>
	<p>Ze sedu na patách, podpěr klečmo, vytáhnout záda – prohnut z záda (kočka).</p>

Tab. 19 Soubor cvičení v dřepu

	<p>Z dřepu přejdeme do stoje zpětného, hluboký předklon, paže vyrovnat podél nohou s dotykem o podložku (vstávání z dřepu).</p>
	<p>Chůze v této poloze posiluje kolenní a kyčelní klouby (vrání chůze). UPOZORNĚNÍ: V seniorském věku obě uvedené cvičení necvičíme při problémech s kolenními klouby.</p>

Tab. 20 Soubor cvičení ve stoji

	<p>Ze stoje mírně rozkročeného vzpažíme a uchopíme si navzájem ruce nad hlavou. Chůze střídavě na prstech a na patách.</p>
	<p>Ze stoje rozkročeného, paže vzpažit – nádech, hluboký předklon s výdechem.</p>

	<p>Ze stoje mírně rozkročeného, paže uvolněné – výdech, paže do vzpažení s překřížením - hluboký nádech.</p>
	<p>Ze stoje mírně rozkročeného, paže uvolněné – nádech, paže pokrčme na ramenou, vytočení trupu do strany - výdech, pokračování do předklonu s výdechem, paže zůstávají, pokrčme na ramenou, potom do stoje a nádechu (torzní vytáčení).</p>
	<p>Ze stoje mírně rozkročeného, paže uvolněné – výdech, paže do vzpažení vyrovnané se spojením - nádech, předklon s výdechem, paže zůstávají ve spojení.</p>

Všechny cviky velmi intenzivně posilují zádové svaly – od bederních až po šíjové a krční svaly, zlepšují pohyblivost ramenních kloubů a přispívají ke správnému držení těla (účinná prevence proti bolestem páteře). Léčivý účinek dosáhneme cvičením ve všech doporučených základních polohách. Cvičení vsedě se zkříženými nohama, případně vsedě na patách je vhodné při oslabeném zádovém svalstvu a při bolestech v páteři. Sed s vyrovnanými nohama více namáhá páteř, hlavně její kýčelní (křížovou) a bederní část, ale je příjemnější pro kyčelní klouby. V případě bolestivé páteře i kyčelních kloubů doporučujeme cvičení vsedě s vyrovnanými nohama s oporou zad (opřít se můžeme o stěnu místnosti, případně i o opěradlo stoličky). Při všech cvičeních vsedě je velmi důležité držení těla – pánví a bedry vyrovnáme mírným vztažením břišních svalů (neprohýbejme se v bedrech), horní část těla držíme vzpřímenou, ramena tlačíme dozadu, hlava je v prodloužení krční páteře, bradu mírně zdvihne nahoru, tělo je vzpřímené, svaly uvolněné.

Spontánní pohybová aktivita je řízená reflexně od narození. S přibývajícím věkem je tato činnost utlumovaná, čím se postupně zmenšuje svalová aktivita. Jednou z možností, jak tuto funkčnost svalů udržet na optimální úrovni je zařazení kompenzačních a natahovacích

cvičení do tělovýchovných aktivit prakticky pro všechny věkové kategorie, senioru nevyjímaje. Variabilitou zařazovaných cviků můžeme zabezpečit optimální zatížení svalstva a tím jeho udržení v optimálním stavu pro vykonávání tělesné činnosti.

Zařazováním vhodných uvolňovacích a kompenzačních cvičení do pravidelného cvičení, můžeme předcházet oslabení funkčnosti svalových partií a zároveň bolestem v opěrném a pohybovém systému člověka.

14 POSILOVÁNÍ A ZPEVNĚNÍ PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ TĚLA

14.1 PROBLÉMOVÉ PARTIE TĚLA U ŽEN

Ženy vždy hledají způsob, jak shodit něco z tělesného tuku či zpevnit určitou oblast. Mají pro to dobrý důvod: ukládání větší části tuku pod pasem, protože nosí děti, příroda jim dává tuk navíc jako energii pro plod v průběhu těhotenství. Ani horní část těla obvykle není taková, jako si ji ženy představují. Pro oba dva případy je tu řešení: pokud chcete vytvarovat svoje tělo, používejte posilování se zátěžemi. Měkké ramena a beztvare nohy potřebují oživit novými svaly. Mezi nejproblémovější části těla partiemi stehna - obzvlášť jejich zadní část - zadek. Při aktivním cvičení většinou dochází k vypracování břišních svalů a celé horní polovině těla předtím, než dojde ke spálení tuku ve spodních partiích. Je to unikátní vlastnost ženského těla, ale při cíleném cvičení na tuto oblast se dají dosáhnout pozitivní výsledky.

Pokud chcete v dané oblasti zhubnout / zmenšit obvod, tak vám žádný "zázračný" cvik nepomůže. Když máte cíl zhubnout, tak musíte spálit tuk, který se ukrývá na daném místě v podkoží. A toho dosáhnete dodržáním jednoduché nerovnice, podle které je příjem < výdej. Pokud upravíme stravu, pravidelně budeme cvičit a pokud to budeme dělat optimálně a efektivně, začneme spalovat přebytečné tuky. Nezapomínejme, že i nedostatečný pitný režim se může projevit hydratací a zvětšením obvodu břicha. Proto pijeme dostatek čisté vody každý den <http://fitnessgirl-lifestyle.blogspot.com/2014/05/problemove-partie-jak-na-ne.html>.

14.2 ZÁSADY CVIČENÍ

1) Pokud chceme danou oblast zpevnit, musíme cvičit tak, aby svaly k tomuto byly podněcované. To znamená, že nestačí jen početní série, ale musíme postupně přidávat zátěž. Toto platí zejména u partií jako jsou stehna, zadek, ramena.

2) Preferujeme komplexní cviky. Začínáme a upřednostňujeme vždy cviky, kde je zapojených více svalových skupin. Využíváme také izolované cviky na menší oblasti, jako je vnitřní / vnější strana stehna, různě zdvihání nohou v leže na zemi.

3) Nesoustředíme se na jednu svalovou partii, ale snažme se procvičit komplexně celé tělo. Pokud chceme podpořit spalování, zařadíme do cvičení navíc kardio cvičení - kolo, běh, chůze, orbitrek ...

4) Břicho cvičíme jako doplněk, ne jako základ. Zaměříme se na posilování středu těla, se zvýšením zátěže, přičemž břišní svaly budou pracovat o dost lépe a efektivněji jako při cvičeních jen se zvýšeným počtem opakování.

5) Vytrvalost a poctivost při cvičení se projeví i v těch nejproblémovějších oblastech těla.

Více komplexních cviků => více zapojených svalů => více spálených kalorií => lepší výsledky.

Tipy na vytvarování ženských problémových partií ve spodní části těla

1) Hlídejte si jídelní lístek. Pokud nezačnete dodržovat zásady zdravé výživy, k požadovaným výsledkům nikdy nedojdete. Strava je nejdůležitějším bodem při změně vzhledu vašeho těla. Můžete zdvihat věku přiměřenou váhu anebo dělat kardio cviky, ale nikdy nedojde k požadovaným výsledkům bez vylepšení vašich stravovacích návyků. Zdravá strava nemusí být nudná ani děsivá, určitě zjistíte, že i při dodržování zdravé výživy můžete jíst hodně velmi chutných pokrmů.

2) Musíte posilovat a vykonávat nezbytné cviky na spodní partie. Samotné aerobní cvičení vám ve vytvarování problémových partií neposkytne vytoužený výsledek. Při formování těchto partií je silové posilování vhodným doplňkem. Nejvíce rozšířeným mýtem mezi ženami je, že při posilování budou mohutné a neforemné, co samozřejmě není pravda. Opak je pravdou, abyste se zbavili tělesného tuku a dosáhli požadovaný výsledek, musíte neustále měnit váhu i typy posilovacích cvičení. Tento fakt obvykle ženy vyděsí a vyžene z posilovny. Když si totiž tělo uvědomí, že budete pravidelně zatěžovat spodní partie, adaptuje se a začne se formovat a zpevňovat.

3) Využívejte také aerobní cviky, které by měly být součástí cvičení, ale ne v rostoucím množství. Kardiovaskulární cviky jsou pro jakýkoliv cvičební plán absolutně nevyhnutelné. Intenzita cvičení pro seniorskou kategorii je určovaná cvičitelem a možnostmi jednotlivců. Problém je, že si většina žen myslí, že takovéto cvičení je klíčem ke štíhlé a zpevněné postavě, co je zavádějící. Po úpravě jídelního lístku a zvládnutí posilování, se můžeme pustit i do následujícího typu cviků například:

Stepper - tento přístroj je účinný na všechny svaly v dolní části těla; zkuste při každém kroku zařít zadeček a stehna. Při změně pozice těla se mění i oblast, která je v dané chvíli nejvíce namáhána. Cvičíme tváří dopředu, anebo stranou, se změnou délky kroků a pozici chodidel.

Běžecím páse - samotná chůze je skvělým kardiovaskulárním cvičením, ale když nastavíme tento přístroj na stoupání, jeho účinek je daleko větší, takže se spodní partie těla daleko více namáhají. Nastavíme přístroj, na co nejvyšší stoupání s rychlostí jakou sneseme, bez toho abychom se museli přidržovat. Poprvé se tento cvik může zdát velmi náročný, ale po malých dávkách zkusme pokračovat k cíli.

Slide - tento přístroj nás určitě přinutí tvrdě na sobě pracovat. Je hodně šetrnější ke kloubům než běhání a při cvičení se zapojí téměř každý centimetr těla. Cvičíme buď při nastavené stálé rychlosti, anebo je v určitých intervalech snižujeme anebo zvyšujeme. Uvedené cvičení je vhodné pro fyzicky zdatnějších seniorů s rozvinutými koordinačními schopnostmi.

4) Nebojte se vyzkoušet nové věci. Pokud máte pocit, že jste přestali dělat pokroky, potom je načase zariskovat a pár věcí změnit. Obvykle se doporučuje měnit cvičební plán každých 4 - 6 týdnů, v závislosti od pokroku. Zvolte si cviky, které jste nikdy nevyzkoušeli a zjistíte, jak na ně tělo reagují. Tyto změny se netýkají jen posilování, ale i kardiovaskulárních cviků. Velmi často totiž lidé opakují stále stejné cviky každý den ze strachu, že jiné by jim nepřinesli tolik užitku. Vyskočte si na jiný přístroj a téměř určitě uvidíte výsledky. Lidské tělo miluje změnu a odmění vás potom měnícím se tvarem těla.

5) Buďte trpěliví. Nejlepší výsledky nikdy nedosáhneme přes noc. Pokud vydržíte několik týdnů, potom jistě dojde k vytouženému výsledku. Nezapomínejte, pokud by formování spodní části těla bylo jednoduché, potom by se určitě nenazývalo "problémovou partií".

<http://www.usn.sk/skolenia-tipy/posilovanie-spodnych-partii-tela>





14.3 VYBRANÉ CVIKY NA PROBLÉMOVÉ PARTIE





Tak jako celé tělo, tak ani horní část těla obvykle není taková, jako si představují. Pro oba dva případy je tu řešení: pokud chcete vytvarovat svoje tělo, používejte nejprve posilovací cvičení s vahou vlastního těla a později posilování se zátěžemi – malé činky, expandery, overbally, fit míče, bosu....





Doporučená intenzita je 4 – 5 sérií po 15 – 20 opakováních pro fyzicky zdatné ženy a 3 – 4 série po 10 – 15 opakování pro méně zdatných. V tabulce 21 je uvedený počet opakování pro úplné začátečníky.



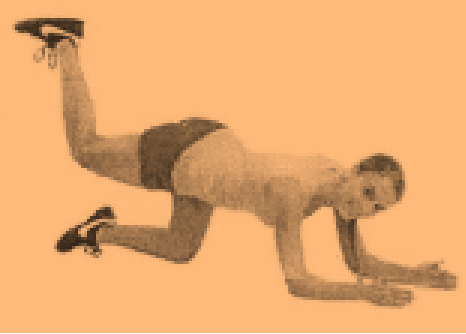

<http://rady-tipy-chudnutie.webnode.sk/news/jednoduche-cviky-ktorymi-vytvarujete-svoje-problemove-partie-postavy-aj-v-byte-/>



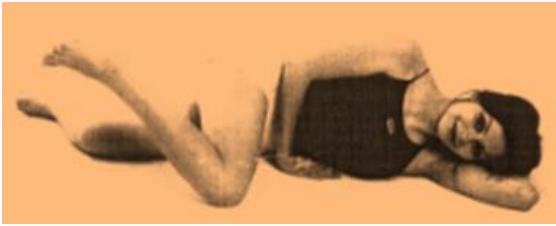

Tab. 21 Soubor cvičení na formování postavy


	<p>PAS A BOKY</p> <p>Lehněte si na záda a ruce rozpažte do stran a mezi kolena si vložte srolovaný ručník, polštářek anebo malý míč. Nohy zdvihněte tak, aby trup, stehna a lýtka svíraly pravé úhly. Kolena mírně nakloňte do jedné strany, přičemž hlavu obraťte druhým směrem. Opakujeme 10 krát na obě strany.</p>
	<p>BŘIŠNÍ SVALY</p> <p>Na podložku si položte ručník. Lehněte si na záda a cípy ručníku uchopte ve výšce čela. Lokty směřují ven, nohy jsou pokrčené. Horní část těla pomalu zdvihněte nahoru (asi 10 cm) a opět se vraťte do výchozí polohy. Hlava, krk a ramena přitom uvolněně klesají do ručníku. Udělejte 5 až 10 opakovaní.</p>
	<p>NOHY</p> <p>Vleže na zádech mírně nazdvihněte horní část těla. Jednu nohu si rukama přitáhněte k hrudníku a druhou zdvihněte ze země v přibližně 45 - stupňovém úhlu. Chodidlo pokrčené nohy opřete o koleno napnuté nohy. V této poloze nohy vystřídejte – pokrčenou narovnejte a nataženou pokrčte. Na každou stranu zopakujte 5 krát.</p>
	<p>VNITŘNÍ STRANA STEHEN</p> <p>Lehněte si na záda a chodidla postavte na zem. Mezi kolena si vložte polštářek anebo ručník a pevně ho sevřete. Napněte sedací svalstvo a pomalu, obratel po obratli, zvedejte páteř zdola nahoru až po úroveň ramen. Pomalu se vraťte do výchozí polohy. Zopakujte 5 krát.</p>

	<p>BOKY</p> <p>V poloze na boku se opřete o předloktí spodní ruky. Dbejte na to, aby loket byl rovně pod ramenem. Druhá ruka je položená na stehně. Zapřete se o loket, chodidla a boky vytáhněte nahoru. Horní ruku přitom zdvihněte nad hlavu. Chvilí zadržte a vraťte se do základní pozice. Zopakujte 3 krát a vyměňte strany.</p>
	<p>NOHY</p> <p>V poloze na zádech postavte nohy na chodidla. Křížová část páteře se dotýká země. Jednu nohu přednožíme a flexujeme chodidlo. A) Udělejte 5 malých kroužků doprava a 5 doleva, přičemž pohyb vychází z boku. Dávejte pozor, aby při cvičení zůstávala horní část těla pevně na zemi. Vyměňte nohy. Tento cvik můžete udělat i s napnutou špičkou chodidla. B)</p>
	<p>ZADEK</p> <p>V poloze na břiše zdvihněte horní část těla. Jemně nadzvedněte pánev a dbejte na rovná záda. Váha těla je teď rozložená na ramena a kolena. V rychlém tempu střídavě zakopávejte s napnutými špičkami chodidel směrem k zadku.</p>
	<p>ZADEK</p> <p>Lehněte si na břicho a čelo položte na zem. Ruce i nohy natáhněte do délky a mírně je otevřete. Nadzvedněte hlavu, pohled směřuje k zemi. Jednu ruku a protilehlou nohu zdvihněte asi 10 cm nad zem a zároveň je tahejte do délky. Vraťte je do výchozí polohy a vyměňte strany. Spolu udělejte 10 opakování.</p>

	<p>VNĚJŠÍ STRANA STEHEN</p> <p>Theraband – gumový expander si uvažte volně okolo kotníků, lehněte si na levý bok a napněte si nohy. Podepřete se levým loktem a pravou rukou položte před tělo. Mírně nazdvihněte pravou nohu a v malém rozsahu jí pohybujte nahoru a dolů. Kmítejte jednu minutu a vyměňte strany.</p>
	<p>BŘIŠNÍ SVALY</p> <p>Lehněte si na záda, pokrčte kolena a chodidla roztáhněte na šířku boků. Theraband napněte příčně přes boky a ruce položte podél těla. Zpevněte břišní a sedací svaly. Pánev vytlačte nahoru proti odporu, přičemž je důležité, abyste se neprohýbali v křížích. Napětí držte 10 sekund, potom nechejte zadek klesnout asi 1 cm nad zem. Cvičte 1 minutu.</p>
	<p>BOKY</p> <p>Konce therabandu svažte, postavte se na něj pravou nohou a natáhněte ho na levé stehno. Levé koleno tahejte proti odporu nahoru, přičemž pohyb má být plynulý a pomalý. Dbejte na narovnaná záda. Pokud máte problémy s rovnováhou, můžete se opřít o stěnu. Po jedné minutě cvičení vyměňte nohy.</p>
	<p>NOHY</p> <p>Posaďte se na podložku a ruce si opřete za zády tak, aby prsty směřovaly k tělu. Pravou nohu pokrčte a nataženou levou nohu zvedněte asi 10 cm nad zem. Pomalým pohybem ji ved'te do strany, chvíli zadržte a opět pomalu přinožte. Zopakujte 5 krát a vyměňte strany.</p>

	<p>NOHY</p> <p>Lehněte si na levý bok, podepřete se levou rukou a pravou ruku položte pro lepší stabilitu před tělo. Flexujte chodidla a zvedněte nataženou pravou nohu. Pomalým pohybem ji přednožte ve výšce boků, na pár sekund zadržte a opět ji pomalým pohybem vraťte do výchozí pozice. Neskládejte na zem. Udělejte 5 opakovaní na každou stranu.</p>
	<p>BOKY</p> <p>Postavte se rovně, zvedněte ruce a otáčejte se na pravou a levou stranu. Pravidelným cvičením budete mít krásný pas.</p>
	<p>NOHY A ZADEK</p> <p>V podpoře klečmo se podepřete lokty a napněte břicho. Zvedněte pravou nohu a koleno pokrčte v pravém úhlu. Flexovaným chodidlem kmítejte proti stropu (10 až 15 krát). Vyměňte nohy a spolu udělejte tři série. Zdatnější si můžou okolo kotníků připnout činky.</p>
	<p>VNĚJŠÍ STRANA STEHEN A ZADEK</p> <p>Vzpřímeně se postavte a ruce dejte v bok. Jednu nohu pomalu zvedněte do strany a opět ji spusťte, ale nepoložte na zem. Koleno přitom ukazuje směrem dopředu. Zopakujte 15 až 20 krát a vystřídejte nohy. Udělejte tři série.</p>

	<p>NOHY</p> <p>Ve stoji mírně rozkročném šířku ramen ruce dejte v bok. Pomalu se spouštějte dolů, jakoby jste si někam sedali, dokud stehna nejsou ve vodorovné poloze. Chvilí setrvejte v této poloze a opět se pomalu vzpřimte. Udělejte 10 až 15 opakování ve třech sériích. Při cvičení je důležité, aby pánev a zadek směřovaly dozadu a záda zůstávala rovná.</p>
	<p>VNITŘNÍ STRANA STEHNA</p> <p>Lehněte si na bok, pánev vysuňte dopředu. Spodní nohu pokrčte a horní kmítejte v rozpětí asi 10 cm nahoru-dolů. Špička chodidla směřuje k zemi. Dbejte na to, aby se pohybovala jen noha, ne boky a pas. Zpočátku cvik opakujte 20 krát, později až 50 krát. Potom se otočte a nohy vystřídejte.</p>
	<p>NOHY A ZADEK</p> <p>Zůstaňte ležet na boku, hlavu si položte na natažené rameno a obě nohy pokrčte v kolenou. Pánev je vysunutá dopředu, záda narovnaná. Horním kolenem překřižte spodní nohu a dotkněte se země tak daleko, jak jen dosáhnete. Potom nohu pomalu natáhněte do jedné roviny s tělem. Špička chodidla je opět napnutá a směřuje k zemi. Opakujte 10 krát, později 30 krát. Potom to stejné cvičte na druhou stranu.</p>
	<p>BOKY A PAS</p> <p>Zaujměte stoj rozkročný. Jednu ruku si položte na stehno, druhou natáhněte nahoru a vytahujte se do boku směrem za ní. V této poloze natáhněte ruku ještě několik centimetrů dále</p>

	a pohoupávejte horní částí těla. Opakujte 10 krát Opakujte deset krát na každou stranu.
	BŘICHO Natažená záda držte na zemi, ruce si dejte pod zadek. Překřižte nohy a snažte se zadek oddělit od podložky, potom uvolněte se a cvičte takto tři série.

I v seniorském věku vhodnou životosprávou a správným posilováním můžeme působit na upravení postavy. Vybranými cvičeními na problémové partie těla posilíme celkovou svalovou hmotu, co na druhé straně kladně působí na celkový stav organismu. Protože jakýkoliv pohyb člověka je závislý od svalové práce a svalové kondice, je nevyhnutelné věnovat se této problematice také v seniorském věku, čím aktivně přispějeme k pocitu spokojenosti a fyzické svěžesti.

15 KALANETIKA

15.1 CHARAKTERISTIKA KALANETIKY

Kalanetika je přebírána ze jména její zakladatelky - Callan Pinckney, Callan = **kalanetika**. Motivací pro vytvoření speciálních cvičení byly zdravotní problémy, které jí prováděly od narození. Narodila se s křivou páteří, problémy s kyčelními klouby a musela dlouho nosit dlahy na nohou. I navzdory tomu chodila na balet kvůli správnému držení těla. Později odešla z domu cestovala po mnohých krajinách, až zakotvila v New Yorku. V tomto období začala využívat na cvičení cviky z baletu a zjistila, že pokud cítí bolest, stačí jen změnit jemně polohu a bolest zmizí. Svoje zkušenosti potom přetavila do kompletního cvičebního programu a využívala ho v praxi.

Kalanetiku můžeme charakterizovat jako klidné cvičení při pomalé hudbě pro ženy i muže zaměřené na posílení a protažení celého těla. Napomáhá správnému držení těla a je vhodné pro všechny, kteří si chtějí vyformovat postavu z estetického i zdravotního hlediska bez velké aerobní námahy a bez činek. Při cvičení se klade důraz na přesnost a preciznost pohybu a postupně se zvyšuje počet opakování až po 100. Je ideální pro ty, kteří nemůžou anebo nechtějí začít s intenzivním cvičením, mají problémy s klouby anebo už celé roky necvičili, či mají velkou nadváhu. Základem cvičení jsou pomalé pohyby a cvičenci pracují s vlastní vahou. Pohyby dělají ve složité poloze s velkým počtem opakování. Kalanetika pomáhá zpevnit svalstvo, zvyšuje svalovou sílu, rovnováhu a flexibilitu a je možné ji cvičit v každém věku bez námahy kloubů. Na začátku je potřebné cvičit pod dohledem instruktora, později po zvládnutí techniky jednotlivých cviků i sami. Mnoho původních cviků má dnes novější modernější podobu s nezměněným účinkem. Existuje také takzvaná kardio kalanetika. Přestože je v porovnání s jinými aerobními aktivitami pomalá (hudba je přizpůsobená 110 až 120 - tým tepem za minutu), umožňuje lépe kontrolovat rozsah pohybu a zaměstnává více svalů. Kalanetika učí, jak lépe ovládat svoje tělo. Je vhodná pro ty, kterým „nevoní“ intenzivní a rychlé typy cvičení.

15.2 VÝHODY CVIČENÍ KALANETIKY

- je bezpečná a dostupná jakékoli věkové kategorii
- zřejmý je úbytek na centimetry z obvodů
- hodina kalanetiky dokáže nahradit až 20 hodin aerobiku
- cvičení je možné dělit na časové úseky – např. po 15 minutách

- vede ke zpevnění svalů a vytvarování problematických částí těla (břicho, nohy, boky) a celého těla
- s kardio kalanetikou dokážete zhubnout
- kalanetiku můžeme cvičit i doma
- dokáže eliminovat nesprávné držení těla a svalovou nerovnováhu
- zvyšuje sebevědomí a odbourává stres

Moderní kalanetika sice dodržuje všechny principy tradiční kalanetiky, ale více se soustředí na stabilizaci oblasti trupu, beder a pánve, inspiruje se i cvičením Pilates. V kalanetice se uplatňují zásady izolování svalů, plynulosti, přesnosti, uvolnění a změnil se i způsob dýchání. Důležitá je nejen kvalita a větší počet opakování, ale také zvětšování zátěže, které je možné dosáhnout používáním expandérů, činek, overballů a pod., které dělají cvičení intenzivnějším i zábavnějším.

15.3 STRUKTURA HODINY KALANETIKY

1. Ani při kalanetice nesmíme zapomínat na rozehrátí a rozcvičení organismu a jeho přípravu na zátěž.
2. Jádrem cvičení je samotné posilování a zpevňování těla s pomůckami anebo bez s počtem opakování a náročností závislou na zdatnosti a kondici cvičícího. Součástí je dobrá atmosféra a příjemná hudba.
3. Závěr patří kompenzačním a uvolňovacím cvičením.

<http://www.kalanetika-a.cz/kalanetika-nejucinnejsi-cviky/>; <http://aerobic.cvicte.sk/aerobic-1/je-kalanetika-este-stale-v-kurze>; <http://fitness.cvicte.sk/fitness-1/7-d-vodov-preco-sa-oplati-cvicit-kalanetiku>

15.4 JEDNODUCHÝ CVIČEBNÍ PROGRAM

Uvedený cvičební program je založený na pravidelném cvičení po menších dávkách. Díky němu si zformujete postavu už za dva týdny, přičemž je potřebné každý den opakovat předepsané cviky. Na procvičení celého programu postačuje půlhodinka, stačí, pokud si ji zařadíte do denního režimu a s dobrou náladou najdete v sobě vůli a sílu cvičit. Pokud už jednou začnete, nevynechávejte cvičení ani na jeden den, protože se zase vrátíte o krok zpět. Předepsaných cviků je šest a opakují se v předepsaném počtu.

1. Zadek a stehna

Lehneme si na zem a nohy si položte na postel tak, abychom je měly od pat až po kolena na posteli. Zvedáme pánev do vzduchu, a tak budeme posilovat stehna a bederní část. Cvik provedeme šestnáctkrát v jedné sadě (celkem deset sad). Dohromady tedy zvedneme boky sto šedesátkrát. Nebojte se, to číslo se zdá být hrozné, ale cvik sám o sobě není těžký a zvládneme ho i bez pravidelného tréninku.

2. Bříško

Nohy si necháme položené na posteli, dáme si ruce za hlavu a zdviháme se jako při sklápěčkách. Protože se tento cvik provádí znova v deseti sériích po šestnácti, nemusíme se zdvihát až úplně nahoru, stačí jemně kmitat.

3. Podbříško

Také spodní břišní svaly potřebují zpevnit. Zůstaneme ležet na zemi ve stejné pozici, ale teď do vzduchu zdviháme nohy. Záda jsou položena na tvrdé podložce. Nohy nikdy nepoložíme na postel. Opět opakujeme sto šedesátkrát.

4. Stehna

Lehneme si na bok, spodní nohu skrčíme do úhlu 90° a horní zvedáme nataženou. Každou nohou provedeme cvik ve třech sériích po šestnáctikrát.

5. Vnitřní strana stehna

Zůstaneme ležet na boku. Spodní nohu necháme rovně nataženou, horní pokrčíme v koleni a přehodíme přes tu spodní jako most. Zvedáme spodní nohu opět ve třech sériích po šestnáctikrát.

6. Boky

Klekneme si na zem, zdvihneme ruku nahoru do strany a natáhneme se za ní. Ve stejné chvíli si sedneme zadkem na opačnou stranu, směrem od ruky. Opakujeme v pěti sériích po šestnáctikrát.

Soubor zpevňovacích a posilovacích cvičení byl čerpaný z internetového zdroje <http://masaz.jagun.net/kalantika-sformovanie-postavy/> podle autorky_Leny Nevis.

15.5 ROZCVIČENÍ A POSILOVACÍ CVIČENÍ

Soubor následujících cvičení byl čerpaný z internetového zdroje <http://zeny.e15.cz/clanek/pro-zdravi/sestava-kalantiky-ve-trech-dilech-1>

Tab. 22 Soubor cvičení na rozcvičení a posilování

1. ROZCVIČENÍ

Ve stoji roznožném vzpažíme pravou a snažíme se vytáhnout co nejvýše. Stáhneme břicho a podsadíme pánev a pomalu se ukloníme vlevo do maximálního úklonu. Potáhneme ještě paži o centimetr dále a vrátíme se do původní polohy přes mírný předklon. Opakujeme i na druhou stranu.



Ve stoji spojném upažíme a držíme dlaněmi nahoru. Paže vedeme vedle těla do zapažení tak, aby se lopatky dostaly co nejbližší k sobě. Potom s nimi o centimetr zapažíme výše a vykonáváme zapažování v malém rozsahu pohybu. Cvikem zpevňujeme hrudní svaly a odstraňujeme ztuhlé svaly při lopatkách a šíji.



Ze stoje rozkročného se předkloníme, můžeme mírně pokrčit kolena. Oběma rukama uchopíme levou nohu na lýtku a na pěstě a lokty vytočíme dopředu. Rukama vytvoříme prostor, kam se snažíme sklonit hlavu. V této poloze počítáme do dvaceti a uvolníme se. Hned opakujeme i na druhou stranu bez narovnění. Zvedáme se obratel po obratli – pomalu. Cvikem natahujeme kolenní vazy, lýtka a záda.



Ve stoji mírně rozkročném máme uvolněná ramena, stáhneme břicho a podsadíme pánev. Hlavu předkloníme tak, aby brada směřovala do jamky mezi klíčovými kostmi. Otáčíme hlavu doprava, bradou nahoru, počítáme do pěti a opakujeme na opačnou stranu. Cvik opakujeme pětkrát na každou stranu.



Ve stoji mírně rozkročném máme uvolněná ramena, stáhneme břicho a podsadíme pánev. Uvolníme paže i ramena, kterými nepohneme, když začínáme hlavu otáčet do levé strany. V poloze setrváme pět sekund a opakujeme na druhou stranu. Cvik opakujeme pětkrát na každou stranu.



2. POSILOVACÍ A ZPEVŇOVACÍ CVIČENÍ

BŘICHO

1. Vleže na zádech pokrčíme kolena a chytíme se oběma rukama vnitřní strany stehů, lokty tlačíme nahoru. Pažemi předpažíme tak, aby byly rovnoběžně s nohama, a zvedáme se nahoru o centimetr, pomalu pravidelně. Cvik opakujeme co nejvíce krát až po 100 opakování.



2. Náročnější obdoba předcházejícího cvičení, kde chybí opora, protože obě nohy jsou nad zemí. Pažemi předpažíme tak, aby byly rovnoběžně s nohama, a zvedáme se nahoru o centimetr, pomalu pravidelně. Cvik opakujeme co nejvíce krát až po 100 opakování.



3. Jinou variantu předcházejících cvičení. V základní poloze pažemi předpažíme tak, aby byly rovnoběžně s nohama, a zvedáme se nahoru o centimetr, pomalu pravidelně. Cvik opakujeme co nejvíce krát až po 100 opakování. Pokud neudržíme nohy v poloze, opřeme je o stěnu anebo radiátor.



NOHY

1. Postavíme se k opěře – parapet a opřeme se o ni rukama. Zaujmete mírný podřep, přičemž špičky nohou i kolena směřují ven. Stáhneme svaly zadku a podsadíme pánev, posuneme se o dva centimetry níže a pohyb opakujeme. Vždy když se vracíme do původní polohy, uvolníme pánev. Cvik opakujeme desetkrát.



2. Těžší variantou předcházejícího cvičení, kde prohlubujeme podřep až o osm centimetrů. V poloze setrváme tři sekundy a vrátíme se zpět. Cvik opakujeme desetkrát.



3. Postavíme se bokem k opěře a opřeme si o ni nohu. Vzpažíme s následným úklonem k opřené noze. Přejdeme dále do předklonu, ruce položíme na nohy a ukláníme se směrem ke kolenu o jeden centimetr. Můžeme nohu mírně povolit v kolenu. Cvik opakujeme padesátkrát každou nohou.



4. Postavíme se čelem k opěře, vyložíme si na ni jednu nohu a chytíme se jí rukama. Opřenou nohu napneme, svésíme hlavu ke kolenu a vydržíme 10 – 50 sekund. Cvik opakujeme i na druhou nohu.



Kalanetika se soustřeďuje na stabilizaci svalstva v oblasti trupu, beder a pánve a uplatňuje zásady izolování svalů, plynulost a přesnost pohybu. Důležitá je nejen kvalita a větší počet opakování, ale také zvětšování zátěže, které je možné dosáhnout používáním expandérů, činek, overballů a pod., které dělají cvičení intenzivnějším i zábavnějším.

Ani při kalanetice nesmíme zapomínat na rozcvičení a rozehřátí organismu a jeho přípravu na zátěž. Následuje samotné posilování a zpevnování těla s pomůckami nebo bez s počtem opakování a náročností závislou na zdatnosti a kondici cvičícího. Součástí je dobrá atmosféra a příjemná hudba. Závěr patří kompenzačním a uvolňovacím cvičením.

ZÁVĚR

Problematika, které jsme se věnovali v předložené publikaci nabízí seniorům různé vybrané cvičení vhodné pro jejich věk. Cvičení jsou vhodnou motivací pro všechny ty, kteří chtějí nastoupit anebo pokračovat v cestě ke správnému životnímu stylu, kterého součástí je pohybová aktivita, protože pravidelné cvičení a pohyb povzbuzuje tělesnou i duševní stránku jedince v kterémkoliv věku.

Nezapomínejme proto na výrok od Adelle Davisové, která hovoří: “Denně děláme jednu ze dvou věcí: Buď upevňujeme svoje zdraví, anebo podporujeme nemoc.”

Zkusme se proto zaměřit na první část výroku.

VĚCNÝ REJSTŘÍK

Aerobik – 13, 119

Aerobní – 13,76-80, 111,119

Bosu – 112

Činnost – 8,13, 15 – 17, 19, 22 – 24, 30, 32, 34, 48, 59, 64, 75, 77, 80, 81, 84, 86, 90, 92, 94, 95, 109

Držení těla – 13, 15

Dýchání – 14, 47-50, 53, 66, 80, 95, 100, 120

Dřep – 19, 35, 52, 63, 67, 107, 124

Expandér – 14, 72, 112, 115, 120, 125

Frekvence – 19, 77, 80

Fit-míče – 14

Fitness – 14, 78, 110, 120

Fresbee – 83

Funkčnost – 13, 95, 100, 109

Funkce – 9 - 11

Hůlky – 24, 76, 77

Chůze – 13, 16 – 18, 63, 68, 76, 77, 79, 80, 107, 108, 110, 111

Intenzita cvičení – 111

Kalanetika – 5, 119, 120, 121, 125

Kondice – 6, 7, 16, 32, 47, 48, 74, 95, 118

Klouby – 4, 10, 13, 14, 22, 40, 66, 68, 69, 73, 77 – 79, 102, 107, 109, 119

Kompenzace – 8, 101

Koordinace – 10, 13, 60

Klek – 36, 121

Koncentrace – 48, 59, 60

Lukostřelba – 92 -94

Motorika – 95

Malé činky – 14, 112

Obsah cvičení – 13

Overball – 14, 40, 64, 67 – 70, 74, 112, 120, 125

Osteoporóza – 8

Pohybové aktivity – 6 - 9, 13 – 15, 40, 60, 66, 75, 76, 81
Páteř – 4,13,32, 33 35, 37, 40, 49, 50, 53, 55, 58, 71, 73, 76, 79, 95, 96, 100, 101, 103, 108, 109, 113,
114, 119
Petanque – 14, 85
Pilates – 14, 48 – 50, 53, 58, 120
Polohy – 4, 33, 35, 39, 51, 52, 55, 57, 58, 66,70, 71, 83, 84, 95 – 98, 102, 113, 114, 122, 124
Posilování - 5, 37, 66, 74, 110 – 112, 118, 120, 122, 125
Plavání – 76, 78, 79, 80
Prevence – 6, 13, 17, 19, 108
Přiměřenost (věku) – 6, 9, 13, 101
Pánev – 48, 69, 96, 97, 103, 114, 115, 117, 121 - 124
Podřep – 19, 35, 52, 63, 67, 124
Protahování – 51, 55
Přetrénování – 13
Příroda – 15, 20, 76, 110
Psychomotorika – 59, 64, 65
Relaxační – 14, 23, 33, 34, 38, 60
Rozcvičení – 5, 40, 42, 89, 120, 121, 122
Stárnutí – 9, 10, 11, 22,66, 75, 78, 80, 81
Svaly – 8, 32, 33, 39, 41, 43, 47, 49, 50,52, 55 - 57, 66, 68, 69, 71, 79, 96, 102, 103, 104, 108, 109,111,
113, 115, 121, 122, 124
Strečink – 14, 39, 40 - 42, 47,101
Síla - 10, 33
Speedbadminton – 89, 90, 92
Spinální cvičení – 95, 96, 99
Sport – 4, 6 - 9, 13, 15, 16, 20, 34, 37, 48, 59, 75 - 79, 81 - 83, 86 - 90, 92 - 95, 102
Senioři – 6, 7, 25
Stoj – 8, 35, 42, 43 – 47, 62 – 64, 66, 67, 69, 73, 75, 82, 83
Šíje – 33, 79, 103, 104, 106
Trénink – 48, 60, 76, 79, 121
Turistika – 13, 15, 17, 21, 23, 78
Úraz – 10, 32, 39, 47, 75, 81
Výkonnost – 9, 16, 80, 81

Výdrž – 35, 42, 103, 106

Zdravotní stav – 7, 13, 21

Zumba – 13

Změny – 10, 11, 75, 112

Zatížení – 6, 34, 78, 109

Záda – 32 – 34, 38, 50 – 54, 57, 64, 70, 107, 113 – 115, 117, 118, 121, 122

Zdraví – 7 – 9, 12, 15, 19, 24, 32, 76, 78, 86, 126

Zátěž – 8, 32, 41, 42, 47, 66, 78, 80, 81, 110, 112, 120, 125

Životní styl – 6, 8, 94

BIBLIOGRAFICKÉ ODKAZY

- Adamčák, Š. Využitie globálneho polohového systému (GPS) pri turistických aktivitách. Tel. vých. a šport. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť, Roč. 16, N2/2006. str. 37- 40, ISBN 1335-2245
- Alter, Michael J. 1999. Strečink – 331 protahovacích cviků pro 41 sportů. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 232 s. ISBN 80-7169-763-X
- Azor, S. Názory učiteľov na vyučovanie speed bedmintonu v rámci telesnej a športovej výchovy. In: Hry 2012 - Sborník príspevku s tematikou her v programech telovýchovných procesů. Plzeň: FP, 2012. S. 49 – 57. ISBN 978-80-261-0160-4
- Bursová, M. Kompenzační cvičení. Grand Publishing, a.s. Praha, 2006, ISBN 80-247-0948-1
- Callan Pinckney: Kalanetika. 1993. Bratislava: Ikar, 1993. 191 s. ISBN 80-7118-097-1
- Čornaničová, R. 2007. *Edukácia seniorov*. Bratislava: UK. 156 s. ISBN 978-80-223-2287-4
- Dvořáková, H. 2006. Přínosy psychomotorických činností ke kultivaci pohybu, psychiky a sociálních vztahu dětí. Těl.Vých.Sport Mlád.72, 2006, č.2, s.2 – 9 ISSN1210-7689
- Görner, K.- Kompán, J. 2003. Pešia turistika ako vhodný identifikátor zmien prejavujúcich sa v kardiovaskulárnom systéme rekreačnej športovkyne na úrovni stredohoria. In: Nové poznatky v kinantropologickém výskumu. Brno: FSS MUB, 2003, s.47-50
- Hotár, V. - Paška, P. - Perhács, J. et al. 2000. *Výchova a vzdelávanie dospelých*. Andragogika. Terminologický a výkladový slovník. Bratislava: SPN, 547 s. ISBN 80-08-02814-9
- Jarkovská, H. – Jarkovská, M. 2005. Posilování s vlastním tělem 417 krát jinak. Praha: Grada, 2005. 209 s. ISBN 80-247-0861-2
- Krajčík, Š. 2000. *Geriatría*. Bratislava: SAP, 82 s. ISBN 80-88908-68-X
- Labudová, L. a kol. 2002. *Šport pre všetkých*. Bratislava: Slovenský zväz rekreačnej telesnej výchovy a športu, 200 s. ISBN 80-88901-67-7
- Lipnická, S. 2010. *Andragogické aspekty pohybovej kultúry seniorov*. Bakalárska práca, PF UMB B. Bystrica, 48 s.
- Michal, J. 2002. *Teória a didaktika plávania*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 1. vyd. 98 s. ISBN 80-8055-679-2
- Michal, J. 1998. Vybrané kapitoly zo sezónnych činností. B. Bystrica: PF UMB, 1998. 108 s.
- Novotná, N. - Blahutková, M. - Ottmárová, E. 2007. Hry s netradičným náčiním (psychomotorické hry). Banská Bystrica: UMB, PF 2007, 35 s. ISBN 978-80-8083-395-4

- Novotná, V. – Čechovská, I. – Bunc, V. 2006. Fit programy pro ženy. Praha: Grada, 2006. 225 s. ISBN 80-247-1191-5
- Oravcová, J. 2000. *Vývinová psychológia*. Banská Bystrica: FHV UMB, 138 s. ISBN 80-8055-421-8
- Ramík, K. 2010. *Strečing*. Praha: Grada, 75 s. ISBN 978-80-247-3153-7
- Schwichtenberg, M. 2008. Cvičení pro zdravé klouby. Praha: Grada, 2008. 141 s. ISBN 987-80-247-2173-6
- Smithová, K. 2011. Pilates snadno a rychle. Praha: Slovart, 2011. 128 s. ISBN 978-80-7391520-9
- Stackeová, D. 2011. Relaxační techniky ve sportu. Praha: Grada Publishing, a. 2011, 134 s. ISBN 978-80-247-3646-4.
- Šebej, F. 1991. Strečing. Bratislava: Šport, 1991. 275 s. ISBN 80-7096-172-4
- Štílec, M. 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 135 s. ISBN 80-7178-920-8
- Ungarová A. 2003. Pilatesove cvičenia. Martin: Ikar, 2003. 175 s. ISBN 80-551-0593-6
- Valjent, Z. 2010. *Aktivní životní styl vysokoškoláků* (studentů FEL ČVUT). Praha: České vysoké učení technické v Praze, Elektrotechnická fakulta, 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2
- Wharton, P. - Wharton, J. - Browning, B. 2007. Zdravý chrbát. Bratislava: Readers Digest, Výber Slovensko, s.r.o., 2007, str. 194, ISBN 978-80-8898-87-3.

Elektronické zdroje

- Šiška, L. ABC zálesáka. [cit. 2014-06-22]. URL: <<http://lubosiska.webnode.sk/ako-prezit/abc-zalesaka/orientacia-v-terene/>>
- Šusterová, V. 2012. Seniori a příroda. [cit. 2014-06-23]. URL: <http://is.muni.cz/th/364740/fss_m/Seniori_a_priroda-Veronika_Susterova-diplomova_praca.pdf>
- www.hurradisc.sk [cit. 2014-04-26]. URL: <<http://www.hurradisc.sk/netradicne-sporty>>
- www.strelba.sk [cit. 2014-04-26]. URL: <www.strelba.sk/index.php?menu=luk>
- Chyba! Neplatné hypertextové prepojenie.**
- www.fpharm.uniba.sk [cit. 2014-06-22]. URL: <<http://www.fpharm.uniba.sk/index.php?id=2277>>
- www.staratura.do-fenix.sk [cit. 2014-06-22]. URL: <<http://staratura.do-fenix.sk/private/2-orientacia-v-terene-a-na-mape/>>
- www.taktikastrategie.websnadno.cz [cit. 2014-06-22]. URL:

<<http://www.taktikastrategie.websnadno.cz/Turisticke-znacky.html>>

www.wanda.atlas.sk [cit. 2014-07-01]. URL:

<<http://wanda.atlas.sk/cviky-pre-chrbticu-bez-bolesti/wellness-a-fit/fitness/762439.html>>

www.fyzioterapia.net [cit. 2014-07-01]. URL:

<<http://fyzioterapia.net/2012/04/fyziologiccka-charakteristika-strecingu/>>

www.unipo.sk [cit. 2014-06-25]. URL:

<http://www.unipo.sk/public/media/files/docs/fz_veda/svk/dokument_145_31.pdf>

www.cviceniscukrovkou.cz [cit. 2014-06-26]. URL:

<http://www.cviceniscukrovkou.cz/?pg=pohybove_aktivity_v_prirode_i_telocvicne>

www.nordixx.com [cit. 2014-06-27]. URL:

<<http://www.nordixx.com/nordic-walking-poles/>>

www.nutricoach.cz [cit. 2014-06-27]. URL:

<<http://nutricoach.cz/cyklistika-a-starnuti--c113>>

www.plaavanie.estranky.sk [cit. 2015-02-18]. URL:

<<http://www.plaavanie.estranky.sk/>>

www.e-sipky.sk [cit. 2015-02-18]. URL:

<<http://www.e-sipky.sk/sk/sipkovy-sport-pravidla>>

www.1dartclub.sk [cit. 2014-05-28]. URL:

<<http://www.1dartclub.sk/O-nas/59/Ako-hrat-sipky/>>

www.bratislava.sme.sk [cit. 2014-02-17]. URL:

<<http://bratislava.sme.sk/c/1264760/predkom-frisbee-boli-plachtiace-kolacove-podnosy.html>>

www.szf.sk [cit. 2014-05-28]. URL: <<http://szf.sk/node/86>>

www.guliver.sk [cit. 2014-02-17]. URL: <<http://www.guliver.sk>>

www.sk.01282.com [cit. 2014-02-17]. URL:

<<http://sk.01282.com/recreation/croquet/1011001304.html>>

www.wikipedia.org [cit. 2014-05-28]. URL: <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Kroket>>

www.speedminton.sk [cit. 2014-02-17]. URL:

<<http://www.speedminton.sk/sk/freestyle/pravidla/>>

www.sasb.sk [cit. 2014-05-28]. URL:

<http://www.sasb.sk/administrator/events/SpeedBadminton_rules.pdf>

www.svetvomne.sk [cit. 2014-06-30]. URL:

<<http://www.svetvomne.sk/index.php?com=content&mod=db&task=show&id=2619>>

www.tuke.sk [cit. 2014-06-30]. URL:

<<http://www.tuke.sk/ktv/sporty/kompenzacne-cvicenie>>

www.fitnessgirl-lifestyle.blogspot.com [cit. 2014-07-02]. URL:

<<http://fitnessgirl-lifestyle.blogspot.com/2014/05/problemove-partie-jak-na-ne.html>>

www.usn.sk [cit. 2014-07-02]. URL:

<<http://www.usn.sk/skolenia-tipy/posilnovanie-spodnych-partii-tela>>

www.rady-tipy-chudnutie.webnode.sk [cit. 2014-07-02]. URL:

<<http://rady-tipy-chudnutie.webnode.sk/news/jednoduche-cviky-ktorymi-vytvarujete-svoje-problemove-partie-postavy-aj-v-byte-/>>

www.kalanetika-a.cz [cit. 2014-07-02]. URL:

<<http://www.kalanetika-a.cz/kalanetika-nejucinnejsi-cviky/>>

www.masaz.jagun.net [cit. 2014-06-30]. URL:

<<http://masaz.jagun.net/kalanetika-sformovanie-postavy/>>

www.zeny.e15.cz [cit. 2014-06-30]. URL:

<<http://zeny.e15.cz/clanek/pro-zdravi/sestava-kalanetiky-ve-trech-dilech-1>>

Název	POHYBOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY II.
Autor	Mgr. Karin Baisová, PhD. PaedDr. Martin Kružliak, PhD.
Recenzenti	Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD. KTVŠ UMB, Banská Bystrica Mgr. Martin Vilím, Ph.D., Fakulta sportovních studií MU PaedDr. Stanislav Azor, PhD. ÚTVŠ TU, Zvolen
Vydavatel	Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola Volyně
Tisk	ÚTVŠ TU vo Zvolene
Vydání	první, červen 2015
Počet stran	134
Náklad	100 výtisků
Foto na obálce	Centrum ďalšieho vzdelávania TU Zvolen

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou v redakci nakladatelství.
Za věcnou a jazykovou správnost díla odpovídá autor.

ISBN 978-80-86837-75-8