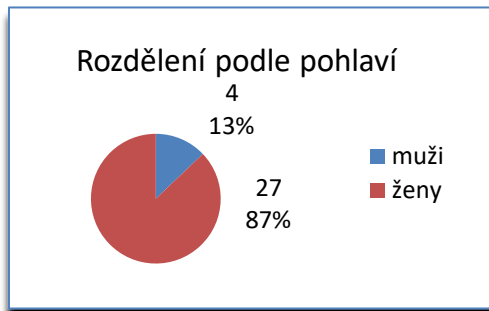


SROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ RESPONDENTŮ

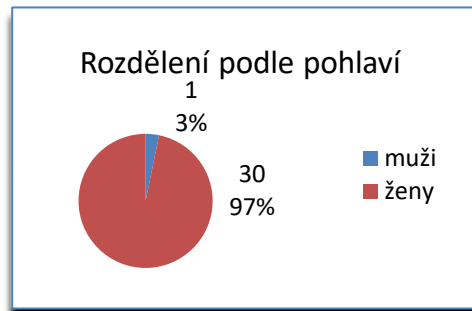
VYUŽÍVAJÍCÍ TERÉNNÍ A AMBULANTNÍ SOC. SLUŽBY

A) SOCIODEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

Terénní služby

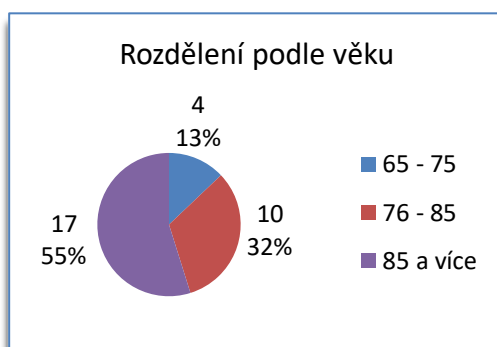


Ambulantní služby

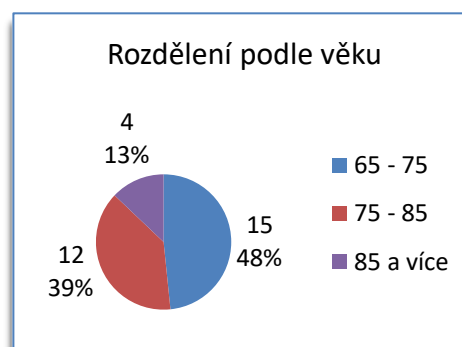


Srovnání: Z grafů je patrné, že ženy mají větší zájem o aktivizaci v obou formách sociálních služeb než muži.

Terénní služby

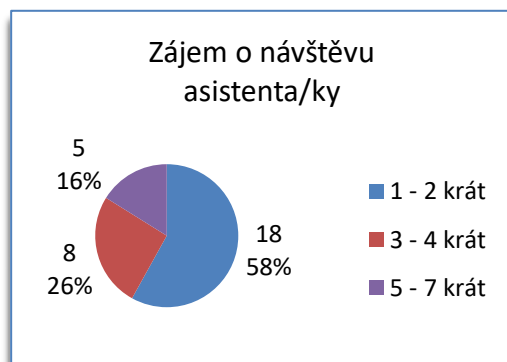


Ambulantní služby

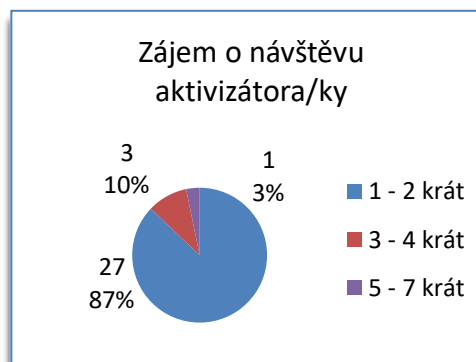


Srovnání: Z grafu vidíme, že čím je věk seniorů vyšší, tím více dávají přednost terénním sociálním službám před ambulantními. Je to dáno problémy s mobilitou a vyšším věkem, jak popsal ne jeden senior.

Terénní služby



Ambulantní služby

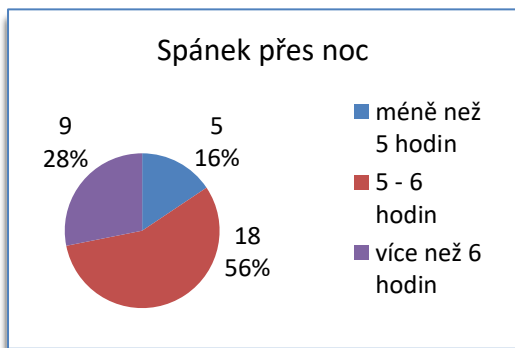


Srovnání: Zájem o aktivizaci mají všichni seniori alespoň jednou týdně (v terénních službách je to 56% respondentů, zatímco v ambulantních je to 87% (ale s rostoucím počtem návštěv se zájem

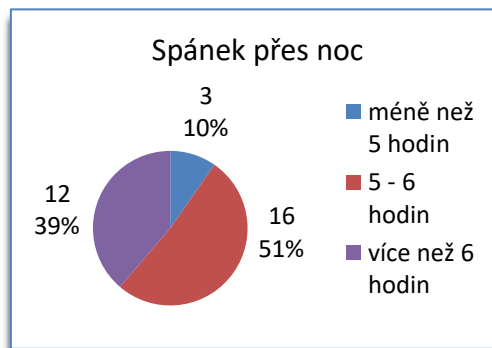
obrací), jinak by nedocházeli do centra služeb nebo neměli zájem o návštěvu terénního pracovníka u nich v domácnosti.

B) OTÁZKY BLÍŽE SPECIFIKUJÍCÍ ZDRAVOTNÍ A FUNKČNÍ STAV RESPONDENTŮ

Terénní služby

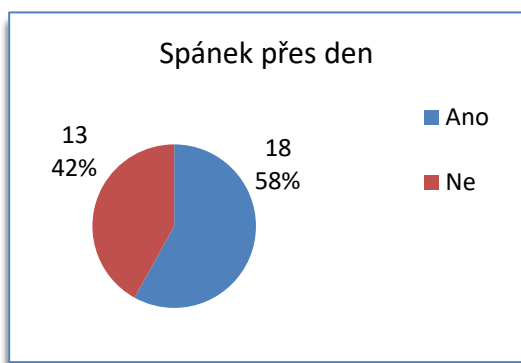


Ambulantní služby

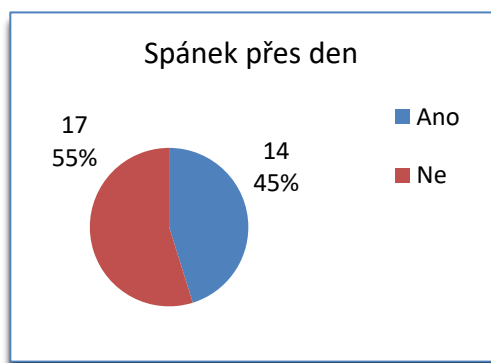


Srovnání: Z grafu je patrné, že senioři využívající obě formy sociálních služeb, spí v noci podobný počet hodin, to je nejčastěji 5–6 hodin.

Terénní služby

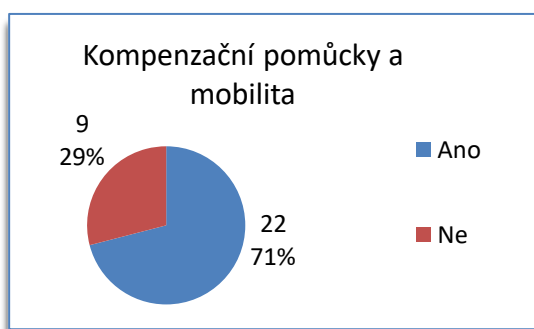


Ambulantní služby

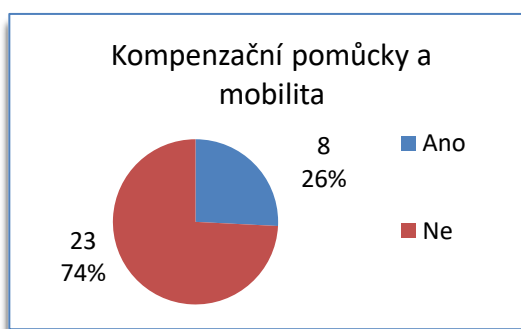


Srovnání: Spánek ve dne je v obou případech v podobném procentuálním zastoupení, s tím, že převažuje spánek v denních hodinách u starších seniorů využívajících terénní sociální služby.

Terénní služby



Ambulantní služby

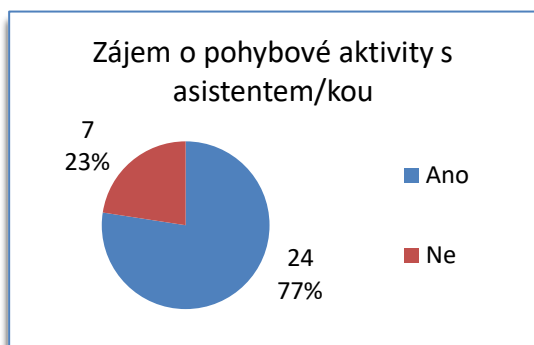


Srovnání: Zde jsou vidět přesně opačné odpovědi respondentů, kteří vlivem věku nemohou docházet do ambulance nebo centra služeb, a kteří mohou.

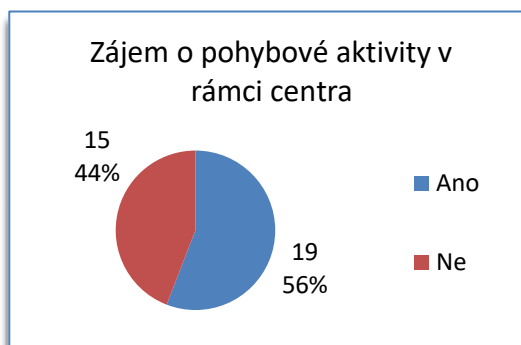
C) OTÁZKY ZAMĚŘENÉ NA TĚLESNÉ, DUŠEVNÍ, DUCHOVNÍ A SOCIÁLNÍ AKTIVITY

Tělesné aktivity – pohyb

Terénní služby

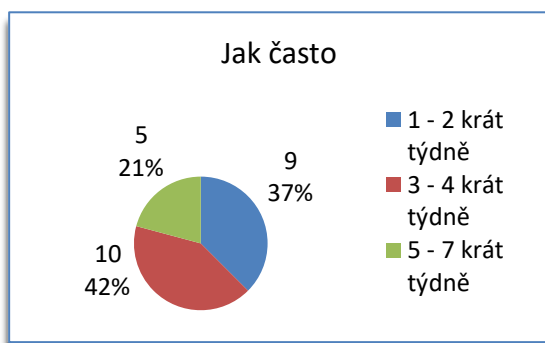


Ambulantní služby

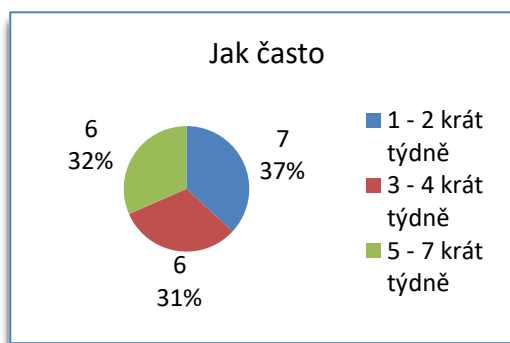


Srovnání: Vzhledem k tomu, že jsou lidé docházející do centra služeb mobilní, nepotřebují vždy pohybové aktivity s doprovodem (zde 56% říká ano), ale zvládnou je sami nebo nemají o pohyb žádný zájem (zde 44%). Oproti tomu lidé pobývající díky svému zdravotnímu stavu v domácnosti, uvítají pohybové činnosti s asistenty (77% respondentů).

Terénní služby



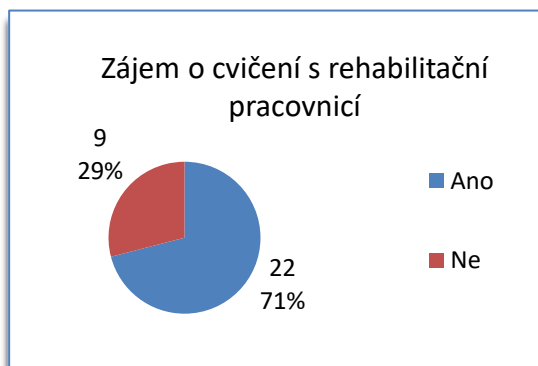
Ambulantní služby



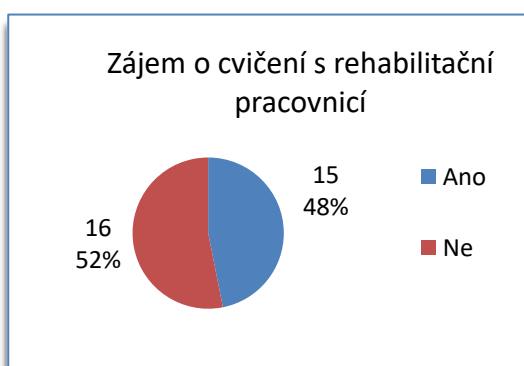
Srovnání: Zájem o častost pohybových aktivit je v obou formách sociálních služeb podobná.

Tělesné aktivity – rehabilitační cvičení a relaxace

Terénní služby

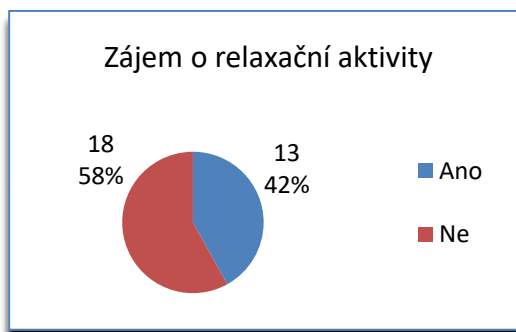


Ambulantní služby

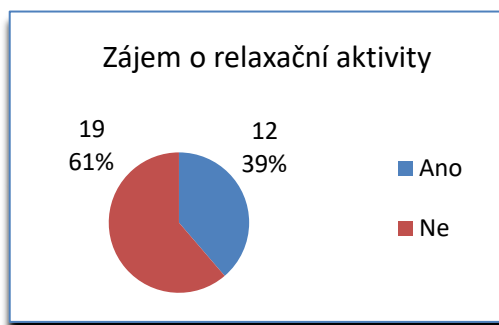


Srovnání: Zájem o cvičení s rehabilitační pracovníci má o 7 respondentů užívajících domácí péči více než v centrech. Je to dáno i potřebou cvičit ztuhlé svalstvo ve vyšším věku, uvedl jeden z respondentů.

Terénní služby



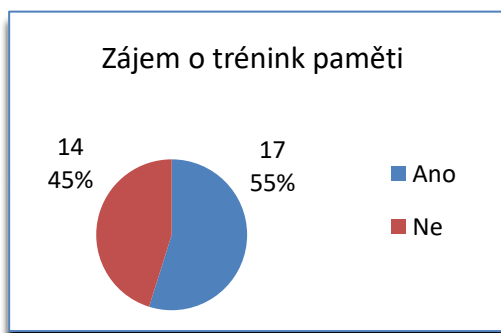
Ambulantní služby



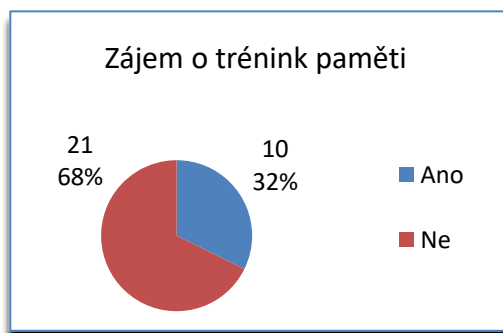
Srovnání: Nezájem u osobu typů služeb převažuje s téměř stejným číslem (18 a 19 respondentů) nad zájmem o relaxační aktivity.

Duševní aktivity – paměťový a kognitivní trénink, vzdělávání a reminiscence

Terénní služby

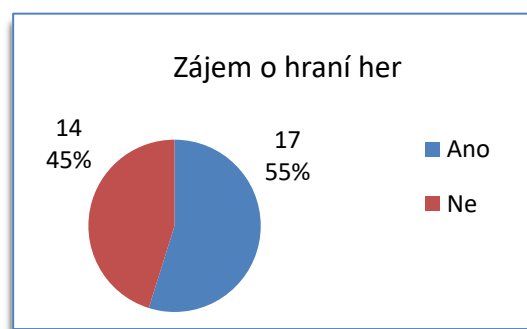


Ambulantní služby

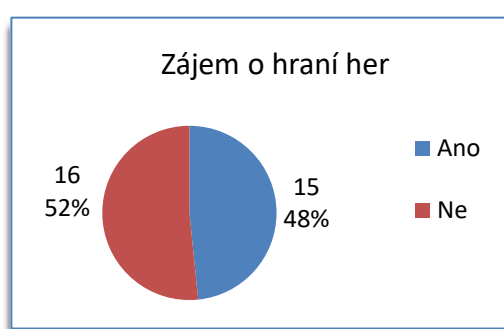


Srovnání: V terénních sociálních službách má 55% respondentů zájem o trénink paměti, kdežto v ambulantních službách jen 32%.

Terénní služby



Ambulantní služby

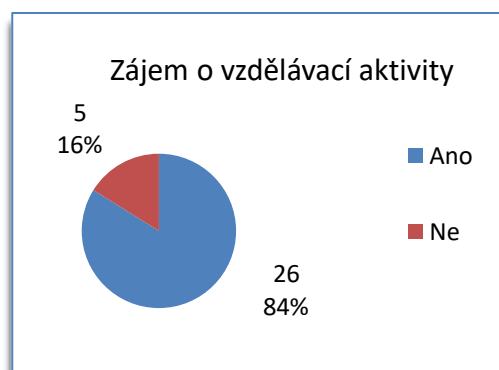


Srovnání: Zájem a nezájem u obou typů služeb je podobný.

Terénní služby

V domácnostech uživatelů sociálních služeb vzdělávací aktivity neprobíhají formou individuálních ani hromadných setkání s lektorem apod. (besedy, přednášky, studium).

Ambulantní služby

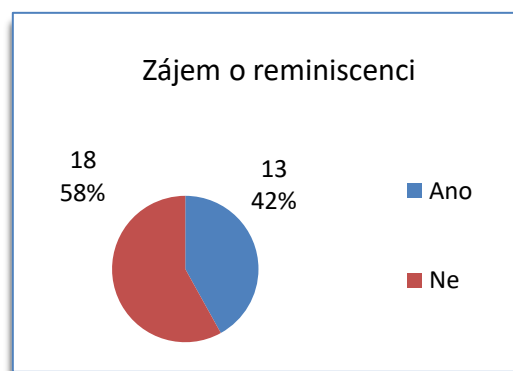


Srovnání: Vzdělávací aktivity v podobě besed, přednášek a studia v centrech služeb pro seniory získaly 84% úspěšnost.

Terénní služby

V domácnostech uživatelů sociálních služeb reminiscence neprobíhá formou individuálních ani hromadných setkání s lektorem, sociálním pracovníkem či speciálním pedagogem, apod.

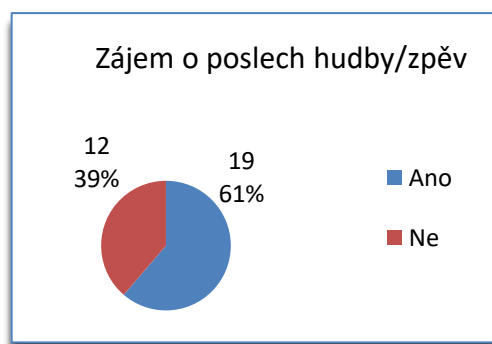
Ambulantní služby



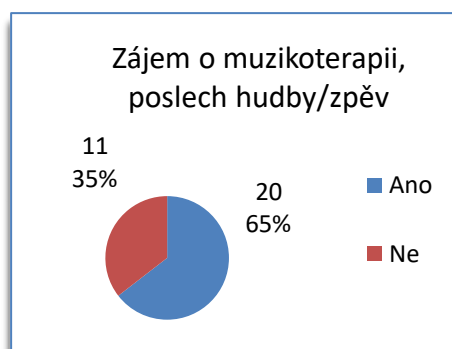
Srovnání: Zájem o reminiscenci ve svých centrech pro seniory má 42% respondentů.

Duševní aktivity – hudební činnosti (muzikoterapie, hudba a tanec)

Terénní služby

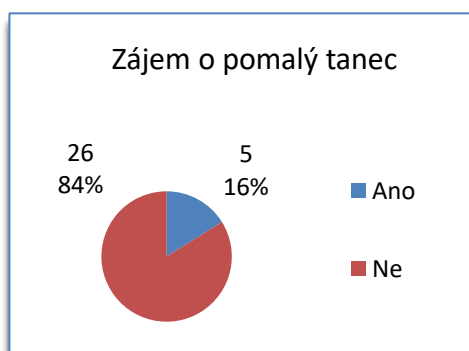


Ambulantní služby

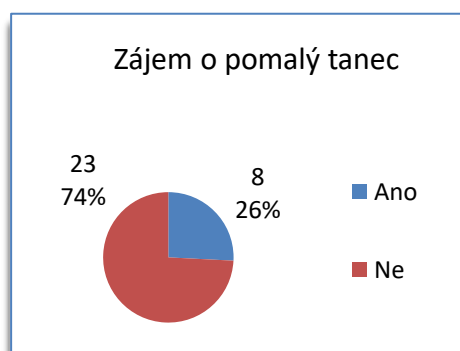


Srovnání: Zde je až na jednu odpověď patrný stejný zájem o hudební činnosti

Terénní služby



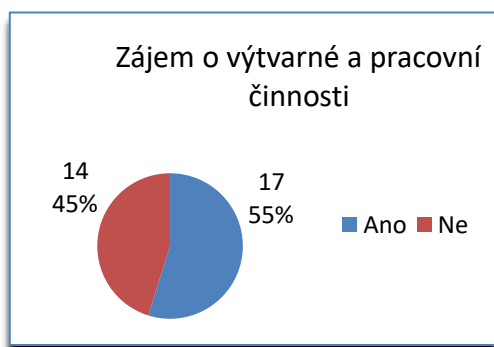
Ambulantní služby



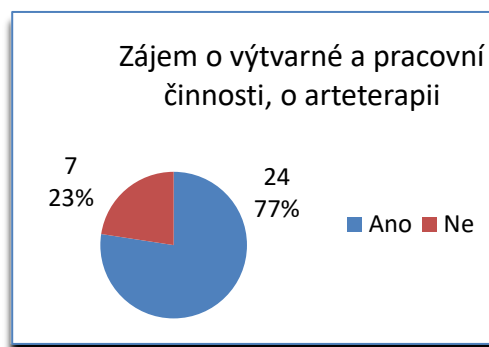
Srovnání: Zájem o tanec mělo pouze 5 lidí z home care a 8 lidí z ambulantně poskytované aktivizace.

Duševní aktivity – výtvarné činnosti (výtvarné a pracovní činnosti, arteterapie, ruční práce)

Terénní služby



Ambulantní služby



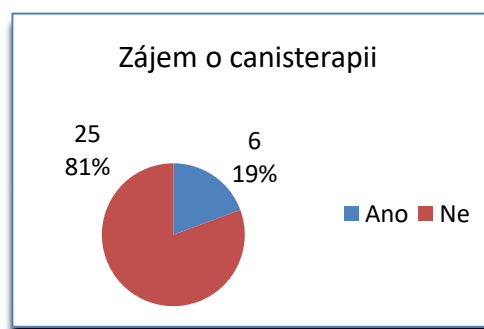
Srovnání: 77% seniorů z center pro seniory mělo o výtvarné činnosti zájem oproti 55% seniorům s domácí péčí.

Duševní aktivity – canisterapie

Terénní služby

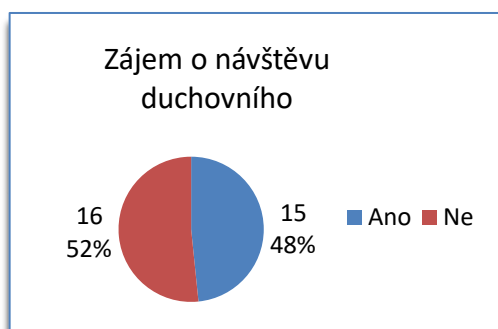
V domácnostech uživatelů sociálních služeb canisterapie většinou neprobíhá a je nabízena velmi zřídka. Formou individuálních setkání s asistentem či canisterapeutem by bylo setkání poměrně finančně náročné

Ambulantní služby

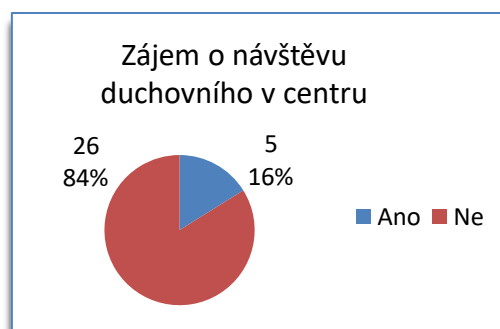


Duchovní aktivity – návštěva duchovního (farář, kaplan), návštěva duchovního místa

Terénní služby

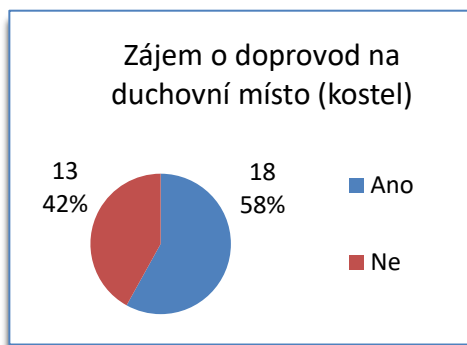


Ambulantní služby

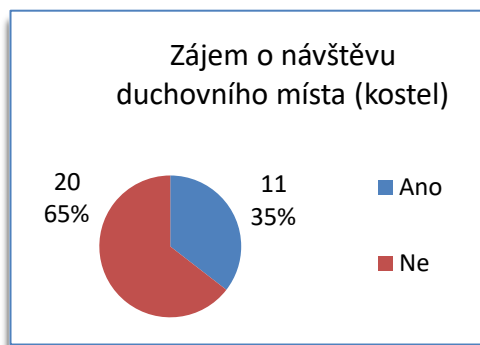


Srovnání: 48% seniorů z home care má zájem o návštěvu duchovního pracovníka. V ambulantních sociálních službách je to pouze 16%ní zájem u seniorů.

Terénní služby



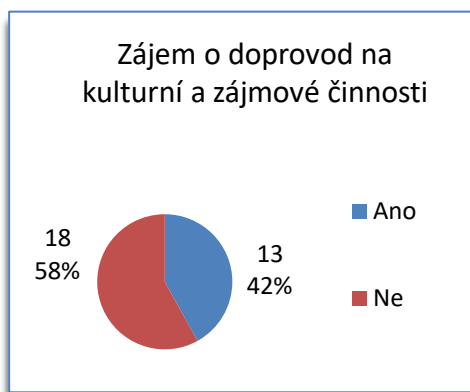
Ambulantní služby



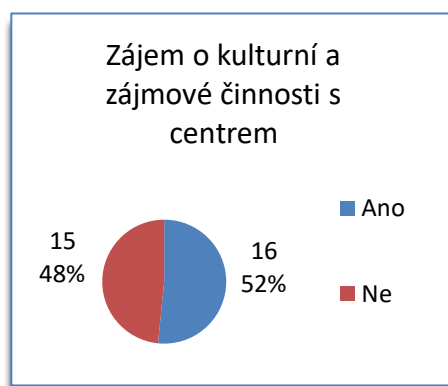
Srovnání: Uživatelé z terénní sociální práce mají paradoxně větší zájem o návštěvu duchovních míst než uživatelé ambulantních služeb. Rozdíl činí 23%.

Sociální aktivity

Terénní služby

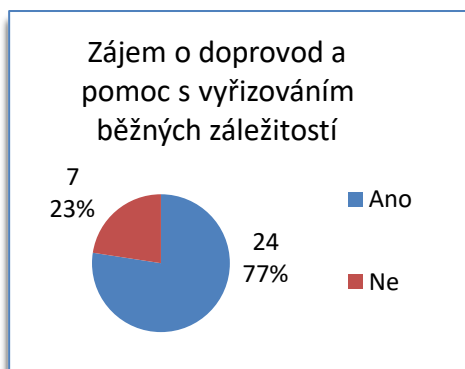


Ambulantní služby



Srovnání:

Terénní služby



Ambulantní služby

Doprovod při vyřizování běžných záležitostí se nabízí zejména lidem s duševním onemocněním, zatímco seniorům spíše v terénních sociálních službách.

V centrech pro seniory, ve kterých bylo šetření prováděno, tato služba nebyla nenabízena.

Z grafu je patrné, že 77% seniorů má zájem o doprovod nebo o pomoc s vyřizováním běžných záležitostí (k lékaři, na poštu, do institucí apod.).

Anonymní dotazník – kvantitativní výzkum

Dobrý den, jmenuji se Markéta Nováková a studuji magisterské studium sociální práce na Karlově Univerzitě.

Data získaná z dotazníků budou anonymně použita pro moji diplomovou práci s názvem „Aktivizace seniorů v sociálních službách“

Děkuji Vám, že jste se rozhodli věnovat svůj čas k vyplnění tohoto anonymního dotazníku.

POKYNY

- 1) Prosím vyplňte pokud možno všechny otázky. Dotazník prosím vyplňte pravdivě.
- 2) Některé otázky potřebují písemnou odpověď k doplnění. Prosím, vypište je.
- 3) Odpovědi, se kterými souhlasíte – zakroužkujte.

Např.:

a) žena

b) muž

- 4) Pokud chcete změnit odpověď, kterou jste již zakroužkoval/a, celou odpověď přeškrtněte křížkem a zakroužkujte tu správnou

Např.:

~~a) žena~~

b) muž

- 5) Otázky můžete chápat i takto:

- Zda máte zájem o činnosti
- Zda byste měl/a zájem o činnosti
- Zda již využíváte tyto činnosti
- Kdyby Vám nějaká organizace nebo ambulant. zařízení nabízela tyto svoje služby, jestli byste o ně měl/a zájem ...

Moc Vám děkuji za Váš čas.

Dotazník určený pro seniory využívající terénní sociální a aktivizační služby

A) SOCIODEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) žena
- b) muž

2. Kolik je Vám let?

- a) 65-75
- b) 75-85
- c) 85 a více

3. Kolikrát týdně by za Vámi domů mohla docházet asistent/ka; aktivizátor/ka, popř. další pracovník?

- a) 1 – 2krát
- b) 3 – 4krát
- c) 5 – 7krát

B) OTÁZKY BLÍŽE SPECIFIKUJÍCÍ ZDRAVOTNÍ A FUNKČNÍ STAV

Spánek

4. Kolik hodin v noci spíte?

- a) méně než 5
- b) 5 – 6
- c) více než 6

5. Spíte i přes den? ANO / NE

Onemocnění

6. Jaké nemoci Vás obtěžují?

Kompenzační pomůcky a imobilita

7. Používáte kompenzační pomůcky? ANO / NE

8. Pokud ano, jaké kompenzační pomůcky používáte (např. chodítka/berle/hůl)?

9. Máte problémy s mobilitou (chůzí, sebe obsluhou)? ANO / NE

10. Pokud ano, co je pro Vás největší překážkou v pohybu?

D) OTÁZKY ZAMĚŘENÉ NA TĚLESNÉ, DUŠEVNÍ, DUCHOVNÍ A SOCIÁLNÍ AKTIVITY

Pohyb

11. Máte zájem o pohybové aktivity (s doprovodem)? ANO / NE

12. O jaké pohybové aktivity máte zájem?

- a) chůze/procházka (s doprovodem)
- b) cvičení (s doprovodem)
- c) vlastní aktivity nebo jiné:

13. A jak často?

- a) 1 – 2krát
- b) 3 – 4krát
- c) 5 – 7krát

Rehabilitace a relaxace (v domácnosti)

14. Máte zájem o návštěvu rehabilitační pracovnice (fyzioterapeut/masér/ergoterapeut) a o rehabilitační cvičení, ergoterapii a bazální stimulaci? ANO / NE

15. Máte zájem o relaxační aktivity (např. dechové cvičení, aj.)? ANO / NE

Paměťový trénink (v domácnosti)

16. Máte zájem o trénink paměti (počítání, čtení, hraní paměť. her, luštění křížovek)? ANO / NE

17. Máte zájem o hraní stolních a společenských her (pexeso, šachy, domino, apod.)? ANO / NE

Hudební činnosti (v domácnosti)

18. Máte zájem o poslech hudby a o zpěv (např. s asistentkou)? ANO / NE

19. Máte zájem o (pomalý) tanec (např. s asistentkou)? ANO / NE

Výtvarné a tvořivé činnosti (v domácnosti)

20. Máte zájem o výtvarné a další tvořivé činnosti (individuální tvoření s asistenty)? ANO / NE

Duchovní aktivity

21. Máte zájem o návštěvu duchovního (faráře, kazatele) u Vás doma? ANO / NE

22. Máte zájem navštěvovat nějaké duchovní místo (kostel/sbor), kam Vás může někdo doprovázet? ANO / NE

Sociální aktivity

23. S kým nejraději trávíte svůj čas?

24. Máte zájem o doprovod na kulturní a zájmové činnosti (kino, divadlo, koncert, apod.)? ANO / NE

25. Máte zájem o doprovod a pomoc s vyřizováním svých záležitostí v institucích (k lékaři, na nákup, na úřady, apod.)? ANO / NE

26. O jaké jiné aktivity máte zájem, a nejsou zde uvedeny?

.....

.....

Dotazník určený pro seniory využívající ambulantní sociální a aktivizační služby

Cíl výzkumu: Zjistit, o jaké aktivity by reálně měli senioři zájem v ambulantních sociálních službách

A) SOCIODEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) žena
- b) muž

2. Kolik je Vám let?

- a) 65-75
- b) 75-85
- c) 85 a více

3. Kolikrát týdně si přejete, aby za Vámi do centra docházel/a aktivizátor/ka?

- a) 1 – 2krát
- b) 3 – 4krát
- c) 5 – 7krát

B) OTÁZKY BLÍŽE SPECIFIKUJÍCÍ ZDRAVOTNÍ A FUNKČNÍ STAV

Spánek

4. Kolik hodin v noci spíte?

- a) méně než 5
- b) 5 – 6
- c) více než 6

5. Spíte i přes den? ANO / NE

Onemocnění

6. Jaké nemoci Vás obtěžují?

Kompenzační pomůcky a imobilita

7. Používáte kompenzační pomůcky? ANO / NE

8. Pokud ano, jaké kompenzační pomůcky používáte (např. chodítka/berle/hůl)?

9. Máte problémy s mobilitou (chůzí, sebe obsluhou)? ANO / NE

10. Pokud ano, co je pro Vás největší překážkou v pohybu?

C) OTÁZKY ZAMĚŘENÉ NA TĚLESNÉ, DUŠEVNÍ, DUCHOVNÍ A SOCIÁLNÍ AKTIVITY

Pohyb

11. Máte zájem o pohybové aktivity (v rámci centra)? ANO / NE

12. O jaké pohybové aktivity máte zájem?

- a) chůze/procházka
- b) cvičení
- c) vlastní aktivity nebo jiné:.....

13. A jak často?

- a) 1 – 2krát
- b) 3 – 4krát
- c) 5 – 7krát

Rehabilitace a relaxace (v centra nebo dalších ambulantních služeb)

14. Máte zájem o návštěvu rehabilitační pracovníka/ice (fyzioterapeutka/masérka, ergoterapeutka) a o rehabilitační cvičení? ANO / NE

15. Máte zájem o relaxační aktivity (např. dechové cvičení, aj.)? ANO / NE

Reminiscence a paměťový trénink (v rámci centra)

16. Máte zájem o trénink paměti (počítání, čtení, hraní paměť. her, luštění křížovek)? ANO / NE

17. Máte zájem o hraní stolních a společenských her (pexeso, šachy, domino, apod.)? ANO / NE

18. Máte zájem o vzdělávací aktivity (přednášky, besedy, studium)? ANO / NE

19. Máte zájem o reminiscenci (vzpomínání ze života)? ANO / NE

Muzikoterapie a hudební činnosti (v rámci centra)

20. Máte zájem o poslech hudby a o zpěv (v centru)? ANO / NE

21. Máte zájem o (pomalý) tanec (např. s aktivizátorem/kou)? ANO / NE

Arteterapie, výtvarné a tvořivé činnosti (v rámci centra)

22. Máte zájem o výtvarné a další tvořivé činnosti (skupinová arteterapie, tvoření s aktivizátory – např. kresba/malba, apod.)? ANO / NE

Canisterapie (terapie zvířaty. pes, kočka, apod. v rámci centra)

23. Máte zájem o návštěvu pracovníka se zvířetem? ANO / NE

Duchovní aktivity (v rámci centra)

24. Máte zájem o návštěvu duchovního (faráře, kazatele)? ANO / NE

25. Máte zájem navštěvovat nějaké duchovní místo (kapli/sbor)? ANO / NE

Sociální aktivity

26. S kým nejraději trávíte svůj čas?

27. Máte zájem o kulturní a zájmové činnosti organizované za centrum, kam chodíte (kino, divadlo, koncert, apod.)? ANO / NE

28. O jaké jiné aktivity máte zájem, a nejsou zde uvedeny?

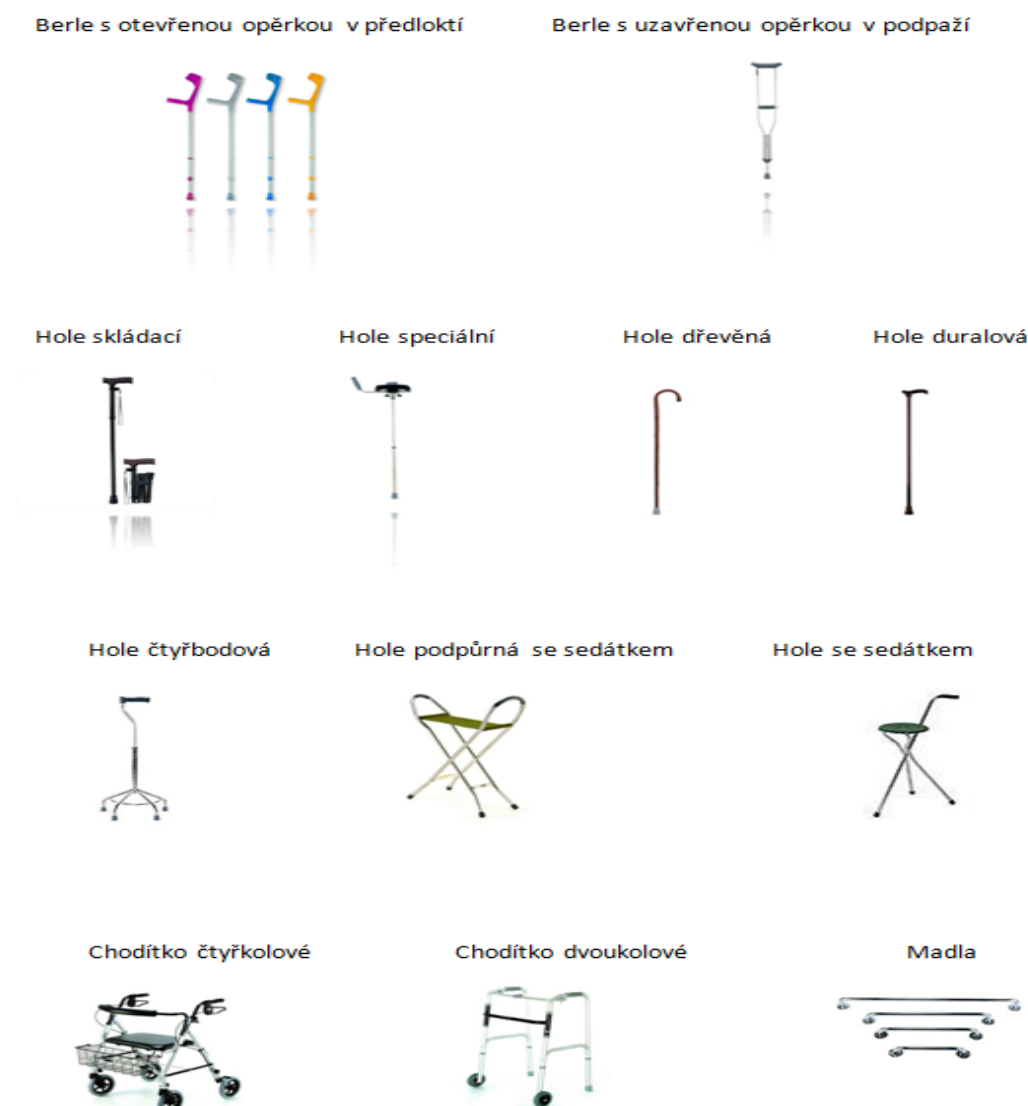
.....

.....

Kompenzační pomůcky

Většinu seniorů trápí mnohé problémy s pohybovým aparátem a stabilitou. Pády mohou mít vážné dopady na zdraví seniora – např. zlomenina krčku. Pomocí před pády slouží kompenzační pomůcky, které usnadňují pohyb starším nemocným lidem s omezenými pohybovými možnostmi. Nejčastěji užívané jsou madla, sedačky do vany, otvírač láhví, lžice na boty, hřeben s prodlouženou rukojetí, nástavec na WC, chodítka s brzdou, pojízdné (nízké/vysoké) vozíky, různé typy držáků, podavače předmětů, trojboké násadky na tužky. Mezi předměty, které mohou usnadnit seniorovi manipulaci s věcmi, patří elektrický otvírač na konzervy, otvírač na petlahve, nástavec na varnou konvici a další (Mlýnková, 2011, str. 81, 98, 105, 127).

Obr. č. 11 (příklady kompenzačních pomůcek)¹



¹ Obrázky jsou dostupné z: <https://www.zijtekvatitne.cz/>

Sociální šetření – rozdíl mezi sociálním šetřením u PS a OA

Záznam ze sociálního šetření Pečovatelské služby

REGION (okres, kraj):

Základní údaje ZÁJEMCE				
Příjmení			Jméno	
Datum narození				
Trvalé bydliště	Ulice		Č. popisné	
Místo pobytu	Ulice		Č. popisné	
	Město		PSČ	
	o			

Zdravotní stav		
Popis zdravotního stavu		
Kontrola medikace:	ANO	NE
Pravidelné kontroly:	Obvodní lékař	
	Specialista	

Blízké osoby:	
Zájmy:	
Osobní cíl	

SLUŽBY	ČINNOSTI	ÚKONY	ČETNOST úkonů:
Sjednané služby	Pomoc zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu	pomoc a podpora při podávání jídla a pití	
		dohled nad medikací	
		pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek	
		pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním prostoru	
		pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík	
	Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu	pomoc při úkonech osobní hygieny	
		pomoc při základní péči o vlasy a nehty	
		pomoc při použití WC	
	Poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy:	zajištění stravy odpovídající věku, zásadám racionální výživy a potřebám dietního stravování	
		dovoz nebo donáška jídla	
		pomoc při přípravě jídla a pití	
		příprava a podání jídla a pití	
	Pomoc při zajištění chodu domácnosti:	běžný úklid a údržba domácnosti	
		pomoc při zajištění velkého úklidu domácnosti, např. sezonního úklidu, úklidu po malování, mytí oken	
		donáška vody	
		topení v kamnech včetně donášky a	

		přípravy topiva, údržba topných zařízení		
		běžné nákupy a pochůzky		
		velký nákup, např. týdenní nákup, nákup ošacení a nezbytného vybavení domácnosti		
		praní a žehlení ložního prádla, popřípadě jeho drobné opravy		
		praní a žehlení osobního prádla, popřípadě jeho drobné opravy		
	Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:	doprovázení dětí do školy, školského zařízení, k lékaři a doprovázení zpět doprovázení dospělých do školy, školského zařízení, zaměstnání, k lékaři, na orgány veřejné moci a instituce poskytující veřejné služby a doprovázení zpět		
	Další služby:			

Kdo a jak se podílí na péči (rodina, okolí, další organizace)	
Společenské kontakty a zájem o ně	
Zjištěná zdravotní rizika služby	
Jakým způsobem chce žadatel komunikovat s poskytovatelem (změny služby, kontrola kvality služby)	
Opatrovnictví, zastupování, nápomoc při rozhodování	

Ekonomické údaje:

Jsou příjmy žadatele dostačující?

Bude třeba zajistit nějaké pomůcky nebo úpravy prostor služby při nebo před zahájení péče?

NEPŘÍZNIVÁ SOCIÁLNÍ SITUACE:

Popis nepříznivé sociální situace

Doplňující poznámky:

Sociální pracovník:

Záznam ze sociálního šetření Osobní asistence

REGION (okres, kraj):

Základní údaje ZÁJEMCE				
Příjmení			Jméno	
Datum narození				
Trvalé bydliště	Ulice		Číslo popisné	
	Město		PSČ	
Místo pobytu	Ulice		Číslo popisné	
	Město		PSČ	

Zdravotní stav		
Popis zdravotního stavu		
Kontrola medikace:	ANO - NE	
Pravidelné kontroly	Obvodní lékař	
	Specialista	

Blízké osoby:	
Zájmy:	
Osobní cíl	

SLUŽBY	ČINNOSTI	ÚKONY	ČETNOST úkonů:
Sjednané služby	Pomoc zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu:	pomoc a podpora při podávání jídla a pití	
		dohled nad medikací	
		pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek	
		pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním prostoru	
		pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík	
	Pomoc při osobní hygieně:	pomoc při úkonech osobní hygieny	
		pomoc při použití WC	
	Pomoc při zajištění stravy:	pomoc při přípravě jídla a pití	
	Pomoc při zajištění chodu domácnosti:	běžný úklid a údržba domácnosti	
		běžné nákupy a pochůzky	
	Výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti:	pomoc a podpora rodině v péči o dítě	
		pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob	

		pomoc s ncvikem a upevňováním motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností		
	Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:	doprovázení do školy, školského zařízení, zaměstnání, k lékaři, na zájmové a volnočasové aktivity, na orgány veřejné moci a instituce poskytující veřejné služby a doprovázení zpět		
	Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:	pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů		
		pomoc při vyřizování běžných záležitostí		
	Další služby:			

Kdo a jak se podílí na péči (rodina, okolí, další organizace)	
Společenské kontakty a zájem o ně	
Zjištěná zdravotní rizika služby	
Jakým způsobem chce žadatel komunikovat s poskytovatelem (změny služby, kontrola kvality služby)	
Opatrovnictví, zastupování, nápomoc při rozhodování	

Ekonomické údaje:

Jsou příjmy žadatele dostačující?

Bude třeba zajistit nějaké pomůcky nebo úpravy prostor služby při nebo před zahájení péče?

NEPŘÍZNIVÁ SOCIÁLNÍ SITUACE:

Popis nepříznivé sociální situace

Doplňující poznámky:

Sociální pracovník:

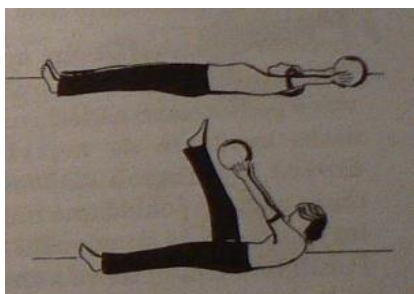
Cvičení s míčem

Cvičení se zdravotními míči – overbally²

V knize, která se nazývá Program aktivního stylu pro seniory, je popsáno cvičení s míčem, který se nazývá overball. Tento míč označujeme za zdravotní dechovou a manipulační pomůcku. Využívá se při vyrovnávacích, kondičních, pohybovacích, posilovacích cvičení (Štílec, 2004, str. 49)

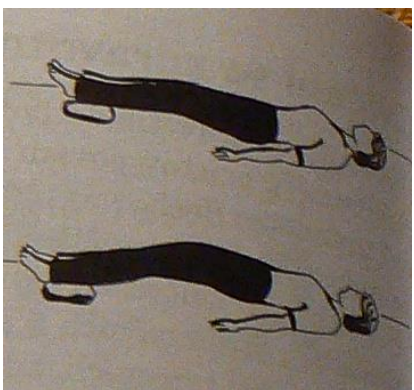
Průběh cvičení:

Lehneme si na záda, udržujeme natažené nohy a oběma rukama držíme míč ve vzpažení. S nádechem se snažíme zvedat i pokrčenou pravou nohu a míčem se dotkneme kolena. S výdechem se vrátíme do původní polohy. Takto provádíme i druhý cvik. Cviky pomáhají posilovat břišní svalstvo (Štílec, 2004, str. 49).



(Obr. 1)

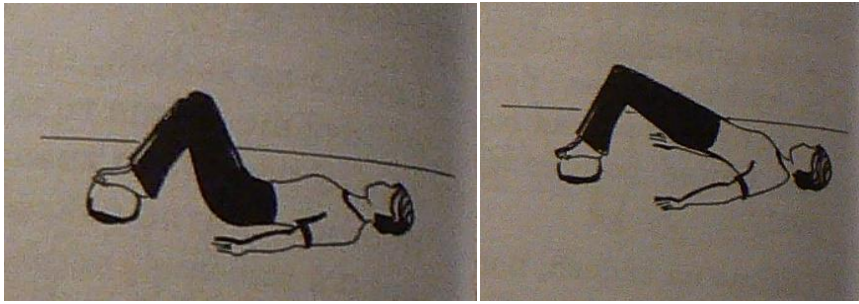
Ležíme stále na zádech, uvolníme se a paže ponecháme podél těla. Pod kotníky si vložíme míč. Nadechneme se a na pět sekund zvedneme hýždě od podložky, na které ležíme (Štílec, 2004, str. 50).



(Obr. 2)

Další cvičení spočívá v tom, že si vložíme míč pod chodidla. Ležíme na zádech a paže máme položeny volně podél těla. S nadechnutím mírně zvedáme pánev a záda tak vysoko, jak jen nám to půjde. Hýždě máme stažené a s vydechnutím pokládáme na podložku obratel po obratli a pánev až máme tělo položeno zcela na podložce (Štílec, 2004, str. 50).

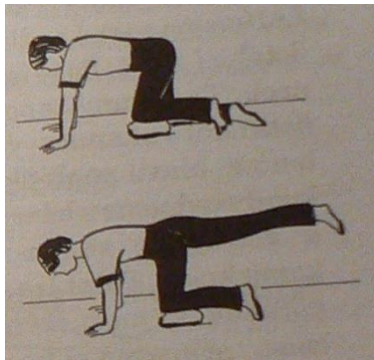
² ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.



(obr. 3, 4)

Klekneme si na měkčí overball levým kolenem a položíme na zem paže, na kterých se opíráme. Nadechneme se a zvedneme pravou nohu tak, aby byla zvednutá vodorovně v prodloužení trupu a hlavy. S výdechem vracíme nohu do klečící polohy. Tento cvik opakujeme s druhou nohou. Pokračujeme v rytmu dechu asi 8 krát na každou nohu.

Pro tyto cviky je podstatné neprohýbat páteř a mít zpevněné břicho. Tímto cvičením posilujeme bederní a hýžd'ové svaly a zlepšujeme si svalovou koordinaci (Štílec, 2004, str. 50).



(Obr. 5)

Postavíme se zády ke stěně a vložíme si overball mezi bederní oblast a stěnu. Opřeme se o míč a lehce se rozkročíme. S výdechem pokrčujeme mírně kolena a s výdechem jdeme do dřepu. Overball se pod tlakem našich zad koulí a tím nám masíruje jednotlivé obratle. S nádechem se opět zvedáme a narovnáваме se v celé délce (Štílec, 2004, str. 51).