

ABSTRAKT

Pohybová aktivita seniorů vede k udržení aktivního života a pozitivně ovlivňuje duševní i fyzické zdraví. S kvalitou a kvantitou pohybové aktivity přímo souvisí funkční tělesná zdatnost, která by ani u seniorů neměla být podceňována.

Pro tuto práci jsme zvolili standardizovanou testovou baterii „Senior Frtness Test“, kterou jsme využili ke zjištění funkční tělesné zdatnosti u 20 testovaných seniorů. Testování jsme provedli na začátku a po skončení 6-ti týdenní terapie. Terapií bylo kondiční cvičení ve dvou skupinách. Jedna skupina cvičila v otevřených kinetických řetězcích a druhá skupina v uzavřených kinetických řetězcích. Získána data jsme vyhodnotili a vzájemně porovnali.

V teoretické části se snažíme přiblížit problematiku seniorů z jejich fyzického, duševního a sociálního hlediska. Dále také problematiku kinetických řetězců a představit metodu „Senior Fitness Test“.