

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra výchovy ke zdraví

**Intervenční pohybový program u seniorů žijících v domovech pro
seniory**

Bakalářská práce

Autor: Kamila Zahradková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

České Budějovice, duben 2012

University of South Bohemia in České Budějovice
Fakulty of education
Department of Health Education

**Intervetion motion program in the elderly living in homes for the
elderly**

Bachelor Thesis

Author: Kamila Zahrádková
Study programme: Specialization in Education
Field of study: Health Education
Supervisor: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

České Budějovice, April 2012

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Kamila Zahradková

Název bakalářské práce: Intervenční pohybový program u seniorů žijících v domovech pro seniory

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt:

Cílem bakalářské práce je zhodnotit parametry zdravotního stavu a hodnotové orientace seniorů účastnících se intervenčního pohybového programu a dále posoudit vliv adekvátní pohybové aktivity na zdravotní stav a na hodnotovou orientaci těchto seniorů. Nejprve se bakalářská práce obecně věnuje problematice stárnutí a stáří, pracuje s jednotlivými pojmy a rozpracovává souvislosti, které k tomuto tématu neodmyslitelně patří. Následně rozvádí fakta o domovech seniorů, jaká byla péče v minulosti a jaký je současný stav. Dále se práce zabývá intervenčními pohybovými programy, kde popisuje, co to takový program vůbec je, co je to adekvátní pohybová aktivita a jaký význam pohyb ve stáří vůbec má. Ve druhé části tato bakalářská práce pracuje již s konkrétními daty a výsledky, které byly získány právě aplikováním intervenčního pohybového programu v domově pro seniory. Po ukončení intervenčního pohybového programu lze říci, že tento program měl pozitivní vliv, nikoliv však na všechny měřené parametry. Některé parametry zdravotního stavu a některé parametry hodnotové orientace dosáhly požadovaných výsledků, některé však žádné změny nezaznamenaly.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, domovy pro seniory, intervenční pohybový program, adekvátní pohybová aktivita.

Bibliographic identification

Name and Surname: Kamila Zahrádková

Title of Bachelor Thesis: Intervention motion program in the elderly living in homes for the elderly

Department: Department of Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Zuzana Kornatovská, DiS.

The year of defence: 2012

Abstract:

The objective of this bachelor thesis is to evaluate the health condition parameters and value ladders of senior citizens participating in the intervention mobility program and to assess the impact of adequate physical activity on their general wellness and value orientation. The opening chapter of the bachelor thesis deals with the general problems of aging and old age, elaborating on the individual concepts and contingencies that invariably accompany these issues. The next part of the thesis details certain relevant facts about homes for the elderly, comparing care for the elderly in the past and today. Furthermore, the first part of the thesis focuses on intervention mobility programs, describing what these programs are about, what is considered adequate physical activity, and what role the retention of mobility plays in the life of the elderly in general. The second part of the bachelor thesis concentrates on processing the concrete data and results acquired in the course of the intervention mobility program organized in a home for the elderly. Upon completing the intervention mobility program, we can say that the program did have positive effects, but not in all of the parameters measured. In other words, while certain health condition parameters and value orientation parameters did reach the desired results, others recorded practically no improvement at all.

Keywords: age, aging, seniors home, intervention motion program, adequate physical activity.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Intervenční pohybový program u seniorů žijících v domovech pro seniory“ vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Zuzany Kornatovské, DiS., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 10. 4. 2012

.....
Kamila Zahradková

Poděkování:

Děkuji Mgr. Zuzaně Kornatovské, DiS. za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a ochotu při vypracování bakalářské práce. Dále děkuji panu Mgr. Janu Vavříkovi za ochotu a umožnění zrealizovat intervenční pohybový program. Také děkuji paní Lucii Petrákové a paní Kateřině Klečkové za ochotnou spolupráci, cenné rady a výpomoc při realizování intervenčního pohybového programu. A v neposlední řadě děkuji všem probandům za spolupráci a trpělivost při absolvování intervenčního pohybového programu.

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	TEORETICKÁ ČÁST	11
2.1	Stárnutí a stáří	11
2.1.1	Charakteristika stárnutí a stáří	11
2.1.2	Teorie stárnutí	12
2.1.3	Změny provázející stárnutí	13
2.1.4	Kalendářní (chronologické) stáří	16
2.1.5	Kvalita života ve stáří	17
2.1.6	Obory zabývající se a zkoumající stáří	18
2.1.7	Stárnutí populace, demografický vývoj	20
2.2	Domovy pro seniory	22
2.2.1	Senior	22
2.2.2	Péče o seniory – minulost	22
2.2.3	Péče o seniory – současnost.....	23
2.2.3.1	Zásadní změny v oblasti péče o seniory	24
2.2.4	Zákon o sociálních službách	25
2.3	Intervenční pohybový program.....	26
2.3.1	Pohybová aktivita	26
2.3.2	Adekvátní pohybové aktivity.....	28
2.3.3	Význam pohybové aktivity pro seniory.....	28
2.3.4	Mezinárodní sdružení pro stárnutí a pohybové aktivity – ICAPA	29
3	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	30
3.1	Cíl práce	30
3.2	Úkoly práce	30
3.3	Výzkumné otázky	31
4	METODOLOGIE	32
4.1	Charakteristika souboru	32
4.2	Použité metody	32
4.3	Organizace experimentálního šetření.....	33
4.3.1	Ukázka 1. hodiny intervenčního pohybového programu.....	36
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	39
5.1	Výsledky a diskuze k parametrům zdravotního stavu probandů	39
5.1.1	Klidová srdeční frekvence	40
5.1.2	Krevní tlak	41
5.1.3	Srdeční frekvence v zátěži	43
5.1.4	Klidová dechová frekvence	44
5.1.5	BMI.....	45
5.1.6	Glykémie.....	46
5.2	Výsledky a diskuze k hodnotové orientaci probandů	48
5.2.1	Projektivní test sebepojetí.....	48
5.2.2	Nedokončené věty.....	50
6	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY	53
7	ZÁVĚR	55
8	DESÁTERO DOPORUČENÍ PRO PRAXI	56
9	SEZNAM LITERATURY	59
10	SEZNAM PŘÍLOH.....	61

„Štěstí je poznat v mládí přednosti stáří a stejné štěstí je udržet si ve stáří přednosti mládí.“

Johann Wolfgang Goethe

1 ÚVOD

Stáří. Jedna z etap našeho života, neméně významná než kterákoliv jiná. Každý z nás stárne. Jde o proces, kterému nelze uniknout. S každým dnem našeho života se však stáří stává aktuálnějším tématem. Stáří dnes je totiž velkým společenským fenoménem. Spousta lidí již není lhostejná nejen ke starým lidem okolo sebe, ale přemýšlí i o své budoucnosti a o svém stáří. Kvalita života ve stáří se výrazně zlepšuje. Na staré lidi již není pohlíženo jako na někoho, koho je třeba schovat do ústavu, jak tomu bylo především v dřívější dobách. Snahy o zlepšení fyzického, psychického i sociálního stárnutí jsou dnes velmi rozmanité. A především snahy o zkvalitnění života ve stáří a také o prodloužení života samotného jsou obdivuhodné. O seniorech se nejen mluví, ale spousta lidí již také jedná, aby stárnutí bylo důstojné, a aby člověk v poslední etapě svého bytí stále nalézal smysl života.

Téma mé bakalářské práce jsem si nevybrala náhodně. Již pátým rokem pracuji jako brigádník v domově pro seniory. Pro mnohé je to práce těžká, stresující, neobohacující, nezajímavá. A spousta lidí si myslí, že sem senioři prostě chodí „umřít“. Já nemohu souhlasit. Moje zkušenost je totiž naprosto opačná. Ano. Práce je těžká, fyzicky i psychicky velmi náročná, nicméně rozhodně ne nezajímavá a neobohacující. A ano, viděla jsem zde bolest, smutek, nechuť do života a i onu zmíněnou smrt. Ale to jsou jen neodmyslitelné součásti života, kterým se člověk nevyhne, a to třeba ani v mládí. Ale v domově pro seniory uvidíte a zažijete i radost, štěstí, znovuoživení lásky, chuti a hlavně i síly do života. Je třeba stále hledat a objevovat nové prostředky, jak tohoto všeho dosáhnout. Myslím si, že obor Výchova ke zdraví je výbornou startovací čarou, jak se v této problematice zorientovat, vzdělat, získat zkušenosti a to vše pak dále využívat v praxi.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, zda intervenční pohybové programy mají pozitivní vliv na život seniorů, kteří žijí v domovech pro seniory, na úrovni fyzického a psychického zdraví.

V teoretické části mé bakalářské práce se tedy obecně věnuji problematice stárnutí a stáří, pracuji s pojmy stáří a stárnutí a rozpracovávám souvislosti, které k těmto jevům neodmyslitelně patří. Dále rozvádím fakta o domovech seniorů, jaká byla péče v minulosti a jaký je současný stav. V poslední části se zabývám intervenčními pohybovými programy, kde rozvádím, co to takový program vůbec je, co je to adekvátní pohybová aktivita a jaký význam pohyb ve stáří vůbec má. Ve výzkumné části mé bakalářské práce již pracuji s konkrétními daty a výsledky, které jsem získala právě aplikováním intervenčního pohybového programu v domově pro seniory.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Stárnutí a stáří

„Každý člověk stárne. Toto elementární tvrzení je všeobecně známé a uznávané. Ostatně i lidé říkávají, že stárnutí a stáří, stejně jako smrt, jsou jedinou spravedlivou jistotou, kterou máme.“ (Haškovcová, 2010, str. 16)

První pokusy o analýzu životní dráhy se objevovaly již ve 4. století před Kristem, ve starém Řecku. Příčiny stárnutí hledal i slavný Aristoteles či římský řečník Cicero. Základy geriatricke položil již ve 2. století po Kristu Galenus. Epocha středověku byla plná různých vědců, kteří se snažili odhalit elixír mládí, který by zastavil stárnutí, navrátil krásu, sílu i rozum. A snahy o nalezení účinného prostředku, který by celý proces stárnutí zastavil, přetrvávají dodnes. (Čížková, 2001)

Stáří dnes je velkým společenským fenoménem. Je nutné si uvědomit, že stáří není choroba, ale přirozené, neodmyslitelné období našeho života. V současnosti se zdravotní stav seniorů obecně zlepšuje. Je proto smysluplné aktivně usilovat o rozšíření možností a prostředků, které by zkvalitnily jejich život a umožnily seniorům zachovat si sebeúctu, soběstačnost a své místo ve společnosti.

Lidé se dožívají daleko vyššího věku, než jak tomu bylo v dřívějších dobách. To je způsobeno mnoha vymoženostmi, které moderní doba přináší. Na prodloužení života každého jedince se podílí mnoho faktorů, nemalou zásluhu má stále se zvyšující kvalita primární péče.

2.1.1 Charakteristika stárnutí a stáří

„Stárnutí (také gerontogeneze) je zákonitý, druhově specifický celoživotní proces, jehož involuční projevy se stávají zřejmějšími ve 4. deceniu, event. na přelomu 4. a 5. decenia. Je to proces individuální, který probíhá se značnou interindividuální variabilitou (každý člověk stárne do určité míry svým tempem) danou nejen různou genetickou výbavou, ale také různými životními podmínkami, interakcemi s prostředím, odlišným zdravotním stavem i životním způsobem.“ (Mühlpachr, Staníček, 2001, str. 12)

Stárnutí je souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost, pokles schopností a výkonnosti jedince, které kulminují v terminálním stádiu a ve smrti. (Langmeier, Krejčířová in Malíková, 2011)

„Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí). Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné a jednotné vymezení a periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými.“ (Mühlpachr, Staníček, 2001, str. 9)

2.1.2 Teorie stárnutí

„Stárnutí je obecně biologickým jevem. Nelze nalézt příklad živého organismu či struktury, které by nepodléhaly procesu stárnutí.“ (Mühlpachr, Staníček, 2001, str. 17)

Malíková tvrdí, že pro stárnutí organismu existuje celá řada teorií, které objasňují určité jeho důvody. Odpovědět však na otázku „proč stárneme“ není zcela jednoduché, protože tato odpověď není zcela jednoznačná. (Malíková, 2011)

Stejně tak Kramářová uvádí, že existuje spousta hypotéz a teorií, proč lidé stárnou, ale jednoznačné vysvětlení však doposud neexistuje. Z nejznámějších teorií stárnutí Kramářová jmenuje *teorii omylů* (hromadění náhodných změn, které jsou nevratné a mění normální funkci organismu), *teorii hromadění odpadních látek* (v buňce se hromadí odpadní látky, které brání buňce plnit svou funkci), *imunologickou teorii* (v průběhu života vznikají protilátky proti vlastním bílkovinám), *teorii předpokládající, že stárnutí je součástí ontogeneze, a že jde o předem naprogramovaný proces.* (Kramářová, 2000)

Oproti tomu Weber uvádí ty teorie stárnutí, které je možné rozdělit do dvou hlavních skupin – stochastické a nestochastické teorie.

1. skupina: Stochastické teorie – předpokládají, že děje spojené se stárnutím jsou náhodné a s věkem přibývá poruch selhání buněčného řízení. Do této skupiny teorií patří:

Teorie omylů a katastrof - dochází k nahromadění chyb v syntéze proteinů při jejich transkripci a translaci.

Teorie překřížení – dochází k přehození proteinů a dalších buněčných makromolekul.

Teorie opotřebení – předpokládá kumulativní poškození životně nenahraditelných částí organismu, tedy poškození tkáně, orgánů a nakonec organismu jako celku.

Teorie volných radikálů – superoxidové radikály O_2 mohou poškodit membránové proteiny, enzymy a DNK.

2. skupina: Nestochastické teorie – říkají, že stárnutí je geneticky předurčeno. Do této skupiny teorií se řadí:

Pacemakerová teorie – teorie genetických hodin. Určité orgány nebo orgánové systémy jsou považovány za geneticky naprogramované na určitou dobu života.

Genetická teorie – délka života je pozoruhodně specifická pro každý živočišný druh.

(Weber, 2000)

Další ze zajímavých teorií, proč lidé stárnou, je teorie rychlosti života. Říká, že délka života závisí na rychlosti, s jakou organismy vydávají energii (toto je podpořeno zjištěním, že délka života přezimujících živočichů je dána dobou, kterou prožijí v zimním spánku, kdy mají snížený metabolismus). (Kalvach in Mühlpachr, 2004)

Je důležité zmínit, že všechny teorie jsou v praxi neprověřené a nezohledňují všechny ovlivňující faktory. Každá teorie se zaměřuje pouze na určitou oblast. (Jarošová in Malíková, 2011)

2.1.3 Změny provázející stárnutí

V souvislosti se stárnutím můžeme popsat řadu vnějších a vnitřních změn, ke kterým v organismu dochází. Na starého člověka působí mnoho faktorů, které ovlivňují jeho život ve všech směrech. Kromě biologických změn jsou to změny v oblasti sociálních vztahů i v oblasti duševního života.

Biologické změny

Do určité míry dochází k involučním změnám (atrofie, pokles funkční zdatnosti, změny regulačních a adaptačních mechanismů), které jsou obvykle těsně propojené se změnami způsobenými těmi chorobami, které se vyskytují s vysokou frekvencí převážně ve vyšším věku (např. ateroskleróza). (Mühlpachr, Staníček, 2001)

„Pokusy o určení biologického stáří, které by bylo výstižnější než kalendářní věk konkrétního člověka, se nezdařily a stanovení biologického stáří ani jeho dílčích variant se nevyužívá. Stále tak chybí objektivizace zjevné skutečnosti, že lidé stejného

kalendářního věku se významně liší mírou involučních změn a funkční zdatnosti“.
(Mühlpachr, 2004, str. 19)

Sociální změny

Sociální změny probíhají v období sociálního stáří, které je charakterizováno jako „*období vymezené kombinací několika sociálních změn či splněním určitého kritéria – nejčastěji penzionování, resp. dosažení věku, v němž vzniká nárok na odchod do starobního důchodu. Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění. Stáří je v tomto smyslu chápáno jako sociální událost.*“
(Mühlpachr, Staníček, 2001, str. 9)

Vágnerová uvádí, že ve stáří dochází k proměně sociálních dovedností. Dochází ke změnám v komunikaci, v uvažování. Odchod do důchodu způsobuje eliminování důchodce na okraj společnosti a adaptace na tento způsob života trvá určitou dobu. Velkým problémem je sociální izolovanost a osamělost. Pokles soběstačnosti zvyšuje závislost na jiné osobě. Umístění do instituce je velmi stresující záležitostí a adaptace bývá dlouhodobá. (Vágnerová, 2007)

Šnorek dodává, že v seniorském věku se mění také sociální role a vztahy. Ne vždy jsou tyto změny stárnoucími přijaty. Současně ale ne vždy nabízí dnešní společnost realizaci sociálních rolí tak, jak jsou tradičně spojovány se stářím. Často se objevují generační bariéry, rozdíly na úrovni komunikace a ve znalosti moderní technologie. (Šnorek in Bůžek, 2006)

Psychické změny

Jak uvádí Saibertová, na kvalitě psychiky ve stáří se nejvíce podílí osobnost člověka, která má větší význam než kalendářní věk. V procesu stárnutí dochází k atrofii mozkové tkáně v důsledku zmenšování neuronů. Klesá hmotnost mozku, tloušťka mozkové kůry, dochází k rozšíření mozkových rýh a svraštění závitů. Tyto strukturální a funkční změny se projevují i v psychické oblasti.

Saibertová mezi psychické změny řadí:

Percepční změny – zhoršené vnímání v důsledku změn ve smyslových orgánech (omezená pohybová koordinace omezuje sociální začlenění, to může vyvolat nudu až deprese, pocity úzkosti, nejistoty a strachu).

Psychomotorické zpomalení – chůze, nerozhodnost, snížení životní energie.

Rozumové schopnosti – dochází k postupné proměně intelektových schopností, avšak lze je oddálit aktivní činností.

Zhoršení paměťových schopností – toto závisí na biologických změnách, na vzdělání a na míře užívání paměti.

Snížení psychické adaptability – senior si jen velmi těžko zvyká na nové prostředí a výrazně se to pak odráží na jeho zdravotním stavu.

Proměna emocionalita – klesá intenzita, frekvence emočních prožitků a mění se jejich kvalita. Vzniká oploštění emotivity, emoční labilita, snižuje se odolnost vůči zátěžím a krizím. (Saibertová, 2011)

Pokles duševních funkcí je podmíněn biologickými změnami. Objevuje se zhoršené vnímání, zhoršení motoriky, zpomalení duševních pochodů a všech složek psychické činnosti. U starého člověka vyvolávají zdravotní komplikace stavu úzkosti, nejistoty a depresí. Duševní vývoj ve stáří je ovlivňován i změnami sociálními. I když období stárnutí klade na jedince vysoké nároky, neznamena to degradaci. Mnohé změny lze kompenzovat a člověk se může na stáří připravit. (Čížková, 2001)

V organismu probíhá ve stáří řada změn. Venglářová je shrnuje na třech úrovních: tělesné, psychické a sociální (viz Tabulka č. 1).

Tabulka č. 1: Přehled změn ve stáří (Venglářová in Malíková, 2011)

Změny ve stáří		
Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
- změny vzhledu	- zhoršení paměti	- odchod do penze
- úbytek svalové hmoty	- obtížnější osvojování nového	- změna životního stylu
- změny termoregulace	- nedůvěřivost	- stěhování
- změny činnosti smyslů	- snížená sebedůvěra	- ztráta blízkých
- degenerativní změny smyslů	- emoční labilita	- osamělost
- kardiopulmonální změny	- změny vnímání	- finanční problémy
- změny v trávicím systému (trávení, vyprazdňování)	- zhoršení úsudku	
- změny vylučování moči		
- změny sexuální aktivity		

2.1.4 Kalendářní (chronologické) stáří

Podle Světové zdravotnické organizace lze kalendářní věk rozdělit na 3 etapy: 60 – 74 let ranné stáří, 75 – 90 let vlastní stáří, 90 let a více dlouhověkost. I další autoři se v členění věku shodují v těchto třech etapách a charakterizují jednotlivé změny v těchto obdobích.

Ranné stáří (60 – 74 let)

Vágnerová uvádí, že ranné stáří, jinak také třetí věk, přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti. Je obdobím, kdy je člověk relativně svobodný. Zároveň člověka čekají nevyhnutelné životní ztráty. Je to období života, v němž sice dochází k evidentním změnám, které ale nemusí být tak velké, aby člověku znemožnily aktivní a pohodový život. (Vágnerová, 2007)

Paulík uvádí, že v tomto období se od sebe jednotlivci velmi liší. Někdo zůstává v rámci svých možností velmi aktivní. Snaží se udržovat sociální kontakty, hledají nové možnosti využití svého volného času, plánují budoucnost. Svůj život většinou hodnotí spíše pozitivně a cítí určité osobní naplnění. Jiní se naopak spíše uzavírají do sebe, straní se okolí. Ztrácí veškerý zájem o dění kolem sebe, omezují aktivity. Někteří dokonce pocítují určitou beznaděj a zoufalství nad ztrátou životní perspektivy. (Paulík, 2002)

Vlastní stáří (75 – 90 let)

Vágnerová vlastní stáří nazývá jinak také pravým stářím, či čtvrtým věkem. Uvádí, že v tomto životním období narůstají problémy dané tělesným a mentálním úpadkem, a také zvýšeným rizikem, že se vyskytnou různé zátěžové situace. Lidé v tomto věku se významně liší, a to z hlediska zachovaných schopností. Na jedné straně existují lidé, kteří jsou oceňováni, například pro svou moudrost. Na straně druhé je skupina těch, kteří jsou poznamenáni psychickým i somatickým úpadkem. Nejedná se však pouze o důsledky pokročilého stáří, ale o projevy různých onemocnění, která se v tomto věku velmi často vyskytují. (Vágnerová, 2007)

Paulík doplňuje, že většinu lidí starších 75 let postihují arteriosklerotické změny, které provází postupné zhoršování paměti a zvýšená citlivost k zátěži. Výrazněji se projevuje celková nejistota a obavy ze změn, egoismus, netrpělivost, konfliktnost.

Dalším závažným problémem je výskyt demence s výrazným zhoršením logického myšlení, omezením zájmů a kontroly nad emocionálními problémy. (Paulík, 2002)

Dlouhověkost (90 a více let)

Kalvach pokročilý věk, obvykle nad 90 let, označuje jako dlouhověkost. Dlouhověci tvoří jen nepatrný zlomek populace, ale jejich počet stoupá, a to především díky zvyšování životní úrovně, snižování nároků životního prostředí na tělesnou zdatnost a medicínský pokrok. V souvislosti s dlouhověkostí lze uvažovat i o maximální délce života. Současné životní podmínky poněkud zvyšují naději na dosažení extrémního věku i jeho délku, ale trvale jde o zcela ojedinělé případy. Předpokládá se, že maximální délka lidského života je asi 125 let. (Kalvach, 1997)

V souvislosti s dlouhověkostí je třeba mluvit o tom, že spousta lidí ztrácí veškerý smysl svého života. V tomto věku se často hovoří o otázce strachu ze smrti. Vyšší vyrovnanost s vlastní smrtí se vyskytuje u lidí se stabilnějším hodnotovým systémem. Naopak strach z vlastní smrti vzrůstá u jedinců, kteří mají pocit, že nesplnili nějaký důležitý úkol či povinnost. (Paulík, 2002)

2.1.5 Kvalita života ve stáří

„Pod kvalitou života chápeme súhrn objektivne i subjektivne posúditel'nych stránok činností a vnemov človeka v jeho každodennom živote, v reálnom sociálnom priestore s konkrétnymi pravidlami vzájomného spolužitia, s reálnymi otázkami cieľa, zmyslu a údelu pozemského života.“ (Dávideková in Bůžek, 2006, str. 41)

V souvislosti se stářím se velmi často vyskytuje otázka kvality života. Je důležité, aby kvalita života seniorů byla co nejvyšší. Je třeba naplnit nejen základní materiální respektive fyziologické potřeby, ale také duchovní, nemateriální hodnoty. Je třeba rozvíjet programy zdravého stárnutí, stabilizaci rodinného života a další formy komunitní péče. (Lavička in Bůžek, 2006)

Kvalita života v období stáří je závislá především na zdraví, životním stylu, psychické pohodě, bydlení, sociálních kontaktech, rodinném stavu, materiálním zabezpečení, úrovni zdravotní péče, síti poskytovaných sociálních služeb, pracovní aktivitě, možnosti realizace svých zájmů i možnosti vzdělávání. Vliv mají i společností uplatňované etické principy. Subjektivní hodnocení kvality života starších jedinců bývá odlišné. To, co je pro starého člověka ještě dobré, mladý může hodnotit jako

neuspokojivé či nepřijatelné. Je běžné, že řada seniorů slevuje ze svých nároků. (Kubišová, 2011)

Kvalita života ve stáří je hodnota a průřezové téma, které vyžaduje ucelený a komplexní přístup a spolupráci napříč sektory společnosti. Měli bychom si všichni společně položit otázku, jaké chceme stáří pro sebe a své rodiče a co je nezbytné k naplnění naší představy učinit. Téma stárnutí populace a kvality života se týká nás všech. (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008)

Součástí konceptu kvality života je pojem životní spokojenost, respektive životní pohoda. Existuje objektivní životní spokojenost, která odrazí vnější kritéria a subjektivní spokojenost, která je spojená se subjektivním prožíváním života každého jedince. Hlavními zdroji této životní pohody v pozdějším věku je především aktivní životní styl, nahrazení pracovních aktivit jinými smysluplnými činnostmi, pozitivní myšlení. (Šnorek in Bůžek, 2006)

V souvislosti s kvalitou života je třeba zmínit významné dokumenty, které se touto oblastí zabývají. Je to především dokument „Zdraví pro všechny v 21. století“, jehož evropská varianta „Zdraví 21“ zdůrazňuje, že je třeba, aby senioři přijali osobní zodpovědnost za své zdraví a náležitě se o ně starali. (Ministerstvo zdravotnictví, 2003)

Dále je třeba zmínit programy „Stárnout zdravě v Evropě“ a „Stárnout zdravě v České republice“, které podporují zájmy starších občanů. Také byl připraven „Národní plán přípravy na stárnutí pro období 2003 – 2007“, který má ovšem pokračování až do tohoto roku, tedy do roku 2012. Jeho zásadní strategií je zvýšit kvalitu života ve stáří tím, že bude podporováno aktivní stárnutí, prostředí a komunita vstřícná ke stáří. (Haškovcová, 2010)

2.1.6 Obory zabývající se a zkoumající stáří

Stárnutím a stářím se zabývá mnoho oborů. Jde o téma velmi široké, problematika seniorů zasahuje do spousty odvětví. Je proto třeba stále vytvářet nové přístupy a nové vzdělávání, které by hloubkově zasahovalo právě do oblasti stárnutí.

Je téměř vyloučené, aby toto všechno zkoumal a zpracovával jeden obor. Proto zde musí fungovat týmová spolupráce různých odborníků.

Gerontologie

Gerontologie pochází z řeckého slova gerón, tedy starý člověk a logos neboli slovo, nauka. Pojem gerontologie použil poprvé pravděpodobně Ilja Iljič Mečnikov (1845-1916), spolupracovník Louise Pasteura v Paříži a nositel Nobelovy ceny za fyziologii a lékařství za rok 1908) v roce 1903. (Kalvach a kol., 2004)

Gerontologie je integrovaný vědní obor. Má interdisciplinární charakter a shromažďuje informace o stárnutí a stáří v nejširším slova smyslu. (Weber, 2000)

Gerontologie, dle Haškovcové, se dělí do třech hlavních proudů:

1. gerontologie experimentální (biologická) – zabývá se především mechanismy biologického procesu stárnutí buněk a organismu jako celku, také studuje procesy biologického a psychologického stárnutí člověka.
2. gerontologie sociální – charakterizuje sociální dopady stárnutí na stáří člověka, všímá si i společenských a sociálních faktorů, které procesy stárnutí ovlivňují.
3. gerontologie klinická (geriatrie) – řádný lékařský obor, který se zabývá zvláštnostmi chorob ve stáří a specifickými aspekty léčby těchto chorob. Zvláštnostmi je tady míněn hlavně výskyt více nemocí současně, atypický průběh, chronicita a komplikace.

(Haškovcová, 2010)

Geriatric

Geriatric v širším slova smyslu řeší zvláštnosti zdravotního stavu a chorob ve stáří. V užším slova smyslu se zabývá nejen interní problematikou všeobecně, ale do hloubky řeší také rehabilitační, neurologické, psychiatrické, ošetrovatelské a ve vztahu s primární péčí (praktický lékař, domácí ošetrovatelská péče) i sociální aspekty. Hlavním cílem tohoto oboru není dlouhodobé ošetrování, nýbrž zachování, zkvalitnění a obnova soběstačnosti seniora. (Mühlpachr, Staníček, 2001)

Za zakladatele oboru je považován I. L. Nascher (1863-1944), americký lékař vídeňského původu, který je také autorem 1. monografie Geriatrics z roku 1914. Obor se nejprve rozvíjel v USA, kde byla v roce 1942 založena Americká geriatrická společnost. V roce 1946 založil N. W. Shock gerontologickou jednotku Bethesda, která se rozvinula v nynější National Institute on Ageing. (Holmerová a kol., 2007)

Geragogika

Geragogika (gerontopedagogika) je chápána jako pedagogická disciplína, která se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů. Lze ji také brát jako disciplínu, která výchovně působí na staré lidi a zabezpečuje péči, pomoc a podporu seniorům při uspokojování jejich potřeb. (Mühlpachr, Staníček, 2001)

Gerontopedagogika jako subdisciplína vznikla teprve nedávno, na konci 20. století. Možná hlavně proto je představa, že výchova a vzdělávání se týká pouze dětí, překonaná. Výchova a v jejím rámci i vzdělávání je dnes považováno za celoživotní proces a bezprostředně se tedy týká i seniorů. (Mühlpachr, 2004)

Gerontopsychiatrie

Medicína je dnes rozdělena do velkého počtu oborů. Každý z nich má své nemocné, přičemž podstatnou část tvoří lidé vyššího věku. Má je tedy i psychiatrie. Řada duševních poruch je typická pro stáří, navíc výskyt duševních poruch s věkem roste a jejich léčení má svá specifika. To bylo důvodem, proč se zvýšila pozornost věnovaná starým lidem. Vše vedlo ke vzniku samostatného podoboru, gerontopsychiatrie. (Kramářová, 2000)

„Gerontopsychiatrie je tedy lékařský podobor psychiatrie, který se zabývá psychickými poruchami, které souvisí se stárnutím a stářím. Specialisté na tento obor se zabývají zkoumáním, diagnostikou, prevencí a léčením těchto poruch a řešením jevů s nimi souvisejícími. Jedná se o široké spektrum poznatků, které se svou povahou značně odlišují a týkají se molekulární biologie stárnutí mozkových buněk na straně jedné a filozofických otázek hledajících smysl života ve starším věku na straně druhé. Dá se říci, že obor zahrnuje jak fyzickou, tak i duševní stránku problematiky starých lidí.“ (klinikazdravi.cz)

2.1.7 Stárnutí populace, demografický vývoj

„Jedním z globálních problémů lidstva je populační růst. V roce 1850 žila na Zemi asi 1 miliarda obyvatel, v roce 1930 2 miliardy, v současnosti 5,7 miliardy a prognózy pro rok 2025 hovoří o více než 8 miliardách.“ (Mühlpachr, 2004, str. 30)

Kalvach popisuje hlavní důvody, proč vůbec k demografickému stárnutí dochází. Jde hlavně o snížení úrovně porodnosti a o prodlužování lidského života. (Kalvach a kol., 2004)

Demografická prognóza české populace do budoucnosti předpokládá do roku 2030 její další zestárnutí až o 4 roky u obou pohlaví s tím, že počet osob nad 65 let bude tvořit 17 až 21% celé populace. (Weber, 2000)

„Podle projekce demografického vývoje zpracovaného Českým statistickým úřadem by v roce 2030 měli lidé nad 65 let věku tvořit 22,8% populace a v roce 2050 dokonce 31,3%, to jsou asi tři miliony osob. V roce 2007 tvořili osoby nad 65 let 14,6% obyvatel České Republiky. Největší nárůst seniorů bude v kategorii těch nejstarších (dlouhověkých). Demografické prognózy zpracované pro Česko odhadují, že v roce 2050 zde bude žít asi půl milionu občanů ve věku nad 85 let. Pro srovnání – v roce 2007 žilo v Česku v této věkové kategorii 124 937 osob.“ (Malíková, 2011, str.26)

Demografické stárnutí populace z historického hlediska a současně i prognózu představuje Topinková v Tabulce č. 2.

Tabulka č. 2: Demografické stárnutí populace v ČR v historickém vývoji a prognóze (Topinková, 2005, str. 4 in Malíková, 2011)

Senioři	1950	1975	2000	2025	2050
zastoupení osob nad 65 let	8,3 %	12,9 %	13,9 %	23,1 %	32,7 %
zastoupení osob nad 80 let	1,0 %	1,7 %	2,5 %	5,3 %	9,5 %
Index stáří	51,7	82,3	111,8	243,0	296,1

Poznámka: Index stáří je počet osob nad 65 let na 100 osob ve věku 0 – 14 let.

2.2 Domovy pro seniory

V dnešní době jsou domovy pro seniory a další formy sociální péče o naše starší občany velmi aktuálním tématem. Pro mnoho lidí je to řešení, jak zajistit pro seniora plnohodnotný život bez obav z neočekávaných situací, které toto životní období přináší. To je zapříčiněno především úrovní domovů, která je mnohem přijatelnější, než tomu bylo v dřívějších dobách.

V současnosti se názory na ústavní péči rozcházejí, a to především co se týče názorů mladší generace a názorů seniorů. Senioři preferují spíše rodinnou péči, mladší populace naopak upřednostňuje péči společnosti. (Lavička in Bůžek, 2006)

Co vlastně domov pro seniory je a jaké poskytuje služby upřesňuje Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., který nabyl účinnosti 1. 1. 2007. Konkrétně domovy pro seniory se zabývá část třetí, Sociální služby, § 49.

2.2.1 Senior

V souvislosti s domovy pro seniory je důležité zmínit, co vlastně pojem senior znamená. V literatuře bývá definován velmi různě, jednoznačná definice neexistuje. Autoři seniora popisují velmi různorodě.

Jarošová uvádí, že z uvedených poznatků plyne, že za seniora je považován člověk s určitými tělesnými, psychickými a sociálními změnami, které vznikly v důsledku procesu stárnutí. Jedná se o osobu, která se nachází mimo pracovní proces a pobírá penzi. Synonymním označením je například i geront či senescent. Výrazy typu důchodce, penzista, stařec zní nedůstojně. Slovo senior je významově neutrální, proto by mělo být v zájmu celé společnosti užívat právě tento výraz (Jarošová, 2006).

2.2.2 Péče o seniory – minulost

Ústavní sociální péče se v naší zemi dostala do popředí zájmu po roce 1989. Do této doby bylo toto téma tabu. Úroveň péče v ústavech byla velmi nízká, jak po materiální, tak i po personální stránce. Neuplatňovala se základní lidská práva, jako zdraví, bezpečnost, sociální zabezpečení, akceptace soukromí, možnost svobodného rozhodování, nezávislost. (Mühlpachr, Staníček, 2001)

Malíková (2011) velmi objektivně popisuje, jak fungoval předchozí model poskytování sociálních služeb, který stál na zcela jiných základech, než jak ho známe

dnes. Uvádí, že lidé s postižením, nemocní, umírající a především také staří byli izolováni v ústavech a jejich existence se tabuizovala. Umisťování seniorů do státních domovů důchodců bylo obvyklým způsobem řešení snížené soběstačnosti či absolutní nesoběstačnosti seniorů. Poskytovanou péčí, bez ohledu na kvalitu, finančně zaopatřoval výhradně stát. Nebyla možnost jiné volby. Ani senioři většinou neměli možnost výběru – fungovalo rozhodování o něm bez něj. Příbuzní ho bez jeho souhlasu umístili do ústavu, kde se musel podříditi zavedenému režimu a chodu zařízení. Poslední léta svého života většinou trávili ve vícelůžkových pokojích. Vzdálené sociální zařízení na patře a snížená soběstačnost často způsobila příliš brzkou inkontinenci seniora. Klient zde byl pouze pasivním příjemcem poskytované péče. Jeho návyky předchozího způsobu života většinou nebyly zohledněny. Seniorům s demencí nikdo nerozuměl. Nikdo ani zdaleka netušil, že existují možnosti, jak s takovýmto člověkem pracovat. Běžně se užívala restriktivní opatření, aniž by musela být někým povolena. Záleželo jen na pracovníkovi v přímé péči, zda a na jak dlouhou dobu takovéto opatření použije. Tento nefunkční model, stojící na vratkých základech, však netrval věčně a změny, které nastaly po roce 1989, přinesly tolik potřebný pokrok a vývoj i do oblasti sociálních služeb.

(Malíková, 2011)

2.2.3 Péče o seniory – současnost

Na začátek je důležité upozornit na překvapující údaj, že dlouhodobě se pouze 3 – 4% seniorů starších 70 let stává klienty domovů pro seniory. Klamavý dojem celé společnosti, že tam končí „skoro každý“ má své příčiny. Tou nejdůležitější je fakt, že se příliš dlouho mluvilo pouze o domovech důchodců, nikoliv o těch seniorech, o které bylo postaráno v rodinném prostředí. (Haškovcová, 2010)

Malíková uvádí, že situace v ČR v oblasti poskytování sociálních služeb se částečně změnila již po roce 1989, výraznější změny ale dosáhla až v roce 2007, kdy vstoupil v platnost Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. část třetí, § 49 v platném znění. (Malíková, 2011)

2.2.3.1 Zásadní změny v oblasti péče o seniory

Ústavy sloužící k vylučování lidí ze společnosti se začaly orientovat na potřeby jednotlivých klientů. V současnosti již můžeme sledovat velký krok směrem kupředu v úrovni zabezpečování sociálních služeb. (Mühlpachr, 2004)

Jak uvádí Malíková, výraznou změnou je především přechod k poskytování sociálních služeb, které jsou zaměřeny na individuální podporu života člověka v jeho přirozeném prostředí. K dosažení tohoto cíle je rozvinuta široká škála terénních a ambulantních služeb, které umožňují seniorovi setrvat v domácím prostředí.

Malíková dále upozorňuje na fakt, že personální zajištění (zdravotní sestry, pečovatelky, rehabilitační pracovnice, ergoterapeutky) v českých domovech seniorů je stále ještě nedostatečné. Oproti jiným zemím neodpovídá počet pracovníků k počtu klientů. V žádném případě tak není umožněno pracovníkům dostatečně kvalitně vykonávat svou práci. Každý pracovník musí mít odpovídající vzdělání a jeho povinností je celoživotně se vzdělávat na akreditovaných vzdělávacích akcích.

Malíková také poukazuje na změnu v oblasti poskytování služeb, kdy veškeré služby jsou klientům poskytovány na základě sociálních standardů a individuálních plánů, které jsou zárukou ochrany a dodržování práv klientů. Klient se stává aktivním spoluvůrcem, není již pouhým pasivním příjemcem. Všechny poskytované služby směřují k samostatnosti a soběstačnosti jedince, což zajišťuje lidskou důstojnost, podporuje seniorovo sebevědomí a podtrhuje pocit vlastní hodnoty a ceny.

(Malíková, 2011)

Haškovcová doplňuje, že další zásadní změnou je, že sociální služby už neposkytuje jenom stát, ale především kraje, obce, nestátní neziskové organizace, církve, fyzické i právnické osoby. Dnes už více než 85% pobytových sociálních zařízení v ČR zřizují právě kraje či obce.

Dále také Haškovcová uvádí, že domovy důchodců jsou přejmenovány na domovy pro seniory. Také se změnilo označení seniorů, kteří bydlí v domovech. Už to nejsou obyvatelé, ale uživatelé sociálních služeb neboli klienti.

Autorka rovněž poukazuje na neméně důležitý fakt, že současné domovy se otevřely světu a azylový či jinak také nazývaný kasárenský typ domovů důchodců je minulostí. Dnešní domovy jsou krásně a především funkčně vybaveny. Často nechybí doprovodné služby kadeřníků, pedikúry či malé prodejny se zbožím běžné potřeby.

I v oblasti ergoterapie a rehabilitace jsou dnešní domovy na vysoké úrovni. Není výjimkou, že se v takovýchto zařízeních setkáte s rehabilitačním bazénem, s petterapií (terapie s využitím různých druhů zvířat) a se spoustou dalších možností, které moderní doba přináší.

(Haškovcová, 2010)

Nově se také při poskytování služeb v některých domovech pro seniory často uplatňují určité principy, které zajišťují kvalitu poskytované péče. Jedná se o princip vhodnosti – ne každá péče je vhodná, péče musí odpovídat potřebě, princip intimity – intimita je jednou ze základních potřeb člověka, u nikoho a nikým nesmí být porušena, princip důstojnosti – důstojnost je dána každému člověku a nikdo nemá právo ji omezovat, princip zvyklosti – umožnit, aby obyvatel co nejméně měnil své zvyky, princip důvěry – mezi poskytovatelem a uživatelem je budován vztah založený na vzájemné důvěře, uživatele vnímáme jako našeho výjimečného partnera.

2.2.4 Zákon o sociálních službách

Veškeré náležitosti, které se týkají domovů pro seniory, upřesňuje již výše zmíněný Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb., část třetí, § 49 v platném znění. Konkrétní změny a úpravy stanovuje Vyhláška 505/2006 Sb.

Zákon říká, že v domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Poskytovaná služba obsahuje tyto činnosti:

- a) poskytnutí ubytování
- b) poskytnutí stravy
- c) pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu
- d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- f) sociálně terapeutické činnosti
- g) aktivizační činnosti
- h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí

(sluzbyprevence.mpsv.cz)

2.3 Intervenční pohybový program

Intervenční pohybový program je dlouhodobě a pravidelně prováděná adekvátní pohybová aktivita. Při plánování intervenčního pohybového programu je třeba dodržet určitý postup. Při tomto plánování musí být zohledněna jistá kritéria. Do nich lze zařadit cílovou skupinu – je třeba zohlednit věk, pohlaví, určitý druh disability a další parametry, které by mohli ovlivnit klidný průběh celého programu. Dále je třeba se zaměřit na zvolení vhodné adekvátní pohybové aktivity, jejíž výběr bude podmíněn právě strukturou cílové skupiny. Od zvolené pohybové aktivity se bude odvíjet časový harmonogram celého programu. Nejdůležitějšími faktory při vytváření intervenčního pohybového programu tedy budou správná organizace, dobrá připravenost, profesionalita, fyzická, psychická i časová zvládnutelnost, individuální přístup.

„Stěžejním úkolem je záměrné pozitivní ovlivňování kondičního rozvoje, posilování zdraví a zvyšování celkové odolnosti v oblasti fyzické, psychické i sociální.“ (Kurosová, 2009, str. 82)

Štílec rozvádí obecné zásady, kterých je potřeba se držet při vedení intervenčních pohybových programů pro seniory.

1. Cvičitel musí znát specifika práce se zatížením a mít všeobecné vědomosti o fyziologických změnách a psychice stárnoucího organismu.
 2. Nezbytná je vstupní zdravotní prohlídka oběhového a pohybového aparátu.
 3. Vybrat optimální čas na cvičení – pro seniory nejlépe dopoledne.
 4. Volit taková cvičení, která svou náročností neohrozí zdravotní stav seniorů.
 5. Respektovat individuální možnosti každého jedince.
 6. Podrobně slovně vést cvičení, vysvětlovat význam a smysl jednotlivých cviků.
 7. Motivovat, chválit, povzbuzovat.
 8. Dbát na soulad cvičení s dechem.
 9. Využívat hudební doprovod.
 10. Usměřňovat seniory k celostnímu stylu života – ke dravému životnímu stylu.
- (Štílec, 2003)

2.3.1 Pohybová aktivita

Homo sapiens sapiens je chodcem. Od počátku svých dějin byl velmi pohyblivý. Chůze se stala hlavním prostředkem překonávání vzdáleností po většinu historie lidstva. Změna přišla ve 20. století, kdy se rozvinula doprava. Moderní člověk dnešní doby,

tzv. Homo sapiens sedentarius totiž výrazně snížil svou pohybovou aktivitu. V současnosti se prosazuje sedavý způsob života, a to jak v zaměstnání, tak i během volného času. (Riegrová in Bednářová, 2010)

„Pohyb je základním projevem života. Druh a množství našeho pohybu jsou rozhodujícím činitelem, na kterém závisí náš zdravotní stav. Působí i na naši náladu a duševní výkon. Pomocí pohybu se rozvíjí mnoho dalších orgánů a funkčních okruhů těla, a tak je lze uchovávat aktivní na dlouhou dobu. Naši předkové měli pohybu dostatek. Moderní technologie však změnilы tvář světa a dostatek pohybu se vytratil ze života. Následkem toho lidé zlenivěli, z pohodlněli a začali trpět nemocemi z nedostatku pohybu.“ (Podlaha in Kukačka, 2010, str. 188)

S pohybem se setkáváme při chůzi a běhu, při přemísťování (lokomoci), při práci, rekreaci a jiných pohybových úkonech. O pohybové aktivitě nejčastěji hovoříme ve smyslu tělesného cvičení. To je právě často spojováno s prevencí. Je prokázáno, že fyzické cvičení působí preventivně proti vzniku různých onemocnění a při prokázání nemoci na ni má velmi pozitivní vliv. Tělesný pohyb kladně ovlivňuje činnost kardiovaskulárního systému. I sebemenší druh pravidelného pohybu má kladný vliv na HDL („dobrý“ cholesterol). Cvičení má také vliv na zabránění zrodu některých druhů rakoviny (například v harvardské studii Paffenbargera se ukázalo, že muži, kteří se příliš nepohybovali a měli sedavé zaměstnání, trpěli rakovinou prostaty o 12% více). Je známé, že cvičení velmi ovlivňuje hmotnost člověka a má vliv i na psychickou stránku osobnosti. (Křivohlavý, 2001)

Pravidelné cvičení zvyšuje efektivitu práce srdce, zvyšuje průsvit věnčitých tepen, mírně snižuje systolický i diastolický tlak. Snižuje hladinu krevních tuků. Posiluje pevnost a pružnost kloubních vazů a úponových šlach, zlepšuje ohebnost kloubů. Zvyšuje svalovou sílu a vytrvalost. Zrychluje pochody látkové výměny. Mobilizují se tukové rezervy a zvyšuje se celkový výdej energie. Snižuje stres, zbytečné obavy a strach, depresi a agresivitu. Zlepšuje kvalitu spánku. Zvyšuje sebevědomí. Snižuje chuťové preference tučných jídel. (Kursová, 2008)

Vedle pozitivního vlivu cvičení na tělesný i duševní stav člověka je třeba zmínit i určitá rizika. Jedná se například o neustálé zvyšování nároků na výkon. Hrozí také závislost sportovce na aktivitě, neboli pozitivní addikce. Nebezpečí se však vyskytuje i v jiné podobě, jako jsou pády, úrazy nebo dokonce náhlá úmrtí. (Křivohlavý, 2001)

2.3.2 Adekvátní pohybové aktivity

Aby cvičení mělo jen pozitivní účinky, je třeba zvolit takovou pohybovou aktivitu, kterou jedinec zvládne, protože ne každý pohyb je vhodný pro každého. Populační rozdíly mezi úrovní pohybových schopností a osvojením pohybových dovedností jsou značné. Účast na nevhodné pohybové aktivitě může jedinci přinést spíše negativní zkušenost. Proto by měl každý jedinec na základě svých možností zvolit takovou aktivitu, která mu přinese spíše pozitivní vjemy a jejím opakováním ji postupně zařadit do svého životního stylu. (Kursová, 2008)

Jako kritérium pro výběr vhodné aktivity je možné vybrat podle několika základních parametrů z oblasti tzv. adekvátních pohybových aktivit. Za adekvátní pohybovou aktivitu lze považovat takovou aktivitu, která z hlediska intenzity, objemu, frekvence zařazení a fyziologické odezvy umožňuje zvládnutí základních pohybových prvků, které tvoří její obsah jedinci, který si ji zvolil. Její aplikace přináší aktérovi pozitivní vjemy a není zde nadřazena složka sportovní, tedy fyziologická odezva, nad složky, které zajišťují komplexní vnímání pozitivních vjemů, tedy sociálních vztahů a kulturně poznávací činnost. Zařazení pohybových aktivit do života jedinců, kteří nejsou k těmto aktivitám vedeni od raného dětství, může být problematické. Je třeba vytvořit určitý návyk. Ten se hůře rozvíjí u adolescentů a generace, která je v nejproduktivnějším období lidského života. Pozitivní přístup se naopak velmi dobře vytváří v seniorském věku. (Kursová, 2008)

2.3.3 Význam pohybové aktivity pro seniory

„Nedostatek tělesného pohybu je jedním z důvodů proč lidé stárnou předčasně. Vhodnou pohybovou aktivitou lze zpomalit změny související se stárnutím.“ (Lepilová, 2011, str. 23)

Pohybová aktivita v životě seniora hraje důležitou roli a jak již bylo prokázáno mnoha studii, je třeba na ni klást velký důraz. V poslední době v celkové péči o seniory převažuje snaha o zvýšení kvality života a nejen pouhé prodloužení jeho délky. Právě pohybová aktivita napomáhá seniorům udržet vyšší kvalitu života a nezávislost na okolí. (Stará, Wiednerová in Bednářová, 2010)

Pravidelné dlouhodobé cvičení přispívá ke zdravému stárnutí. Pravidelný a správně sestavený pohybový program pomáhá zlepšit kardiovaskulární funkce, předchází úbytkům svalů a síly, zvyšuje stabilitu, pružnost, rozsah pohybu a tím zvyšuje soběstačnost.

Kladným účinkem je i zlepšení psychického stavu jedince. Pohybová aktivita díky tomuto kladnému účinku přispívá i ke zlepšení kvality života. (Fialová, Vlastníková in Bednářová, 2010)

„Lze konstatovat, že pohyb u starších lidí má mnohem větší význam než u mladších, protože činností lze předejít komplikacím chorob a léčebně řízeným pohybem je možno jejich průběh příznivě ovlivnit. Naopak nečinnost a nedostatek pohybu je faktorem, který u osob vyššího věku působí urychlení degeneračních procesů tělesných i psychických.“ (Uhlíř in Bednářová, 2009, str. 12)

Bohužel, jak uvádí Haškovcová, záměrně se fyzické aktivitě senioři věnují jen okrajově. Jen 39% seniorů cvičí jednou týdně a celých 48% seniorů necvičí vůbec. Toto je zřejmě způsobeno pocitem seniorů, že cvičení už se pro ně nehodí, nebo že se stydí. Situace se však postupně zlepšuje. Dobrým počinem můžou být nově budovaná hřiště, která jsou buď vícegenerační, nebo přímo určená seniorům. (Haškovcová, 2010)

2.3.4 Mezinárodní sdružení pro stárnutí a pohybové aktivity – ICAPA

ICAPA je sdružení organizací se zájmem o spolupráci v oblasti aktivního stárnutí seniorské populace. Obecnými cíli tohoto sdružení je podílet se na vývoji v dané oblasti, podporovat studium aktivního stárnutí, zvyšovat kvalitu služeb pro seniory. Členem ICAPA se mohou stát organizace či jednotlivci se zájmem o oblast aktivního stárnutí a pohybové aktivity seniorů.

Konkrétně chce ICAPA vytvořit a poskytnout síť mezi oblastními, národními a mezinárodními organizacemi i jednotlivci zabývajícími se pohybovou aktivitou stárnoucí populace. Dále chce zkvalitnit práci odborníků v oblasti výzkumu a vývoje i odborníků z praxe v dané oblasti aktivního stárnutí. A především chce organizovat a propagovat „Světový kongres s problematikou aktivního stárnutí“, který se bude konat každé čtyři roky. Letos, v roce 2012, se bude konat v Glasgow ve Skotsku.

(Wittmannová in Bednářová, 2009)

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je zhodnocení parametrů zdravotního stavu seniorů účastnících se intervenčního pohybového programu. Dalším cílem je posouzení vlivu adekvátní pohybové aktivity na zdravotní stav a na hodnotovou orientaci seniorů účastnících se intervenčního pohybového programu. Bakalářská práce bude potvrzovat či vyvracet vliv intervenčního pohybového programu na seniory v oblasti zdravotního stavu a hodnotové orientace.

3.2 Úkoly práce

Pro bakalářskou práci byly stanoveny následující úkoly:

1. Vyhledání odborných pramenů a jejich studium – odborná literatura, články v odborných publikacích, internetové zdroje, odborné prospekty.
2. Na základě prostudované literatury vypracování teoretické části bakalářské práce.
3. Vymezení a definování pojmů a klíčových slov týkajících se tématu bakalářské práce.
4. Intervenční pohybový program pro seniory – cvičení dle odborné knihy Jóga v denním životě a diabetes.
5. Metodika, organizace výzkumného šetření, výzkum u vybraného souboru seniorů zaměřený na:
 - A. Parametry zdravotního stavu – měření klidové srdeční frekvence, krevního tlaku, srdeční frekvence v zátěži sport testerem, vitální kapacity plic, klidové dechové frekvence, BMI a glykémie před cvičební jednotkou a po cvičební jednotce.
 - B. Hodnotová orientace klientů – nedokončené věty, dotazník kvality života, projektivní testy sebepojetí.
6. Zpracování, analýza a vyhodnocení získaných výsledků.
7. Závěry bakalářské práce a doporučení pro praxi.

3.3 Výzkumné otázky

Pro výzkum byly stanoveny 2 výzkumné otázky. Předpokládá se jejich zodpovězení na základě provedeného výzkumu a zhodnocení dalších výsledků v závěrečné diskuzi.

Otázka č. 1

Došlo díky intervenčnímu pohybovému programu k výrazným změnám v oblasti měřených zdravotních parametrů?

Otázka č. 2

Došlo díky intervenčnímu pohybovému programu k výrazným změnám v oblasti hodnotové orientace?

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika souboru

Pro výzkumnou část práce byl vybrán jeden výzkumný soubor. Tento soubor jsem složila z probandů, kteří žijí v TEPu – Centru sociálních služeb ve Veselí nad Lužnicí. Záměrně se členy výzkumného souboru stali klienti zmíněného domova, kteří mají stanovenou diagnózu Diabetes mellitus II. typu.

Výzkumný soubor se skládá z 8 seniorů, z toho 4 žen a 4 mužů. Průměrný věk všech probandů je 75 let. Průměrná výška je 169 cm. Průměrná hmotnost všech probandů je 83 kg. Podrobný přehled souboru je zobrazen v Tabulce č. 3 níže.

Tab. č. 3: Přehled výzkumného souboru

Pořadí	Pohlaví	Věk	Výška	Hmotnost
1.	Muž	76 let	183 cm	95 kg
2.	Muž	74 let	164 cm	63 kg
3.	Muž	78 let	179 cm	93 kg
4.	Muž	74 let	177 cm	85 kg
5.	Žena	77 let	169 cm	90 kg
6.	Žena	71 let	153 cm	81 kg
7.	Žena	73 let	168 cm	95 kg
8.	Žena	79 let	166 cm	65 kg

4.2 Použité metody

Při sestavování mé bakalářské práce a při intervenčním pohybovém programu byly použity následující metody:

1. Parametry zdravotního stavu:

- měření klidové srdeční frekvence (měřeno palpačně pomocí ukazováčku a prostředníčku na arteria radialis po dobu jedné minuty, měření probíhalo vsedě, v klidu, bez předchozí zátěže)

- krevní tlak (měřeno za pomoci rtuťového tonometru a fonendoskopu, vsedě, v klidu, bez předchozí zátěže)
- měření srdeční frekvence v zátěži (využití sporttesteru Polar electro OY)
- klidová dechová frekvence (měřeno za pomoci dlaně, která byla volně umístěna na hrudním koši, po dobu jedné minuty, měření probíhalo vleže, v klidu, bez předchozí zátěže)
- BMI (výpočet - váha v kilogramech / výška v metrech²) – měření výšky – vzpřímený postoj u stěny, hlava probanda v takové úrovni jakoby se díval do dálky, bez obuvi, zjišťování hmotnosti – na osobní váze s přesností na 100g
- glykémie před a po zátěži (měřeno pomocí glukometru Optimum Xeed a diagnostických proužků, odběr kapky krve z prstu)
- vitální kapacita plic (tuto hodnotu jsem neměřila, a to z důvodu neposkytnutí přístroje na měření vitální kapacity plic katedrou Výchovy ke zdraví, dále tedy tuto hodnotu v praktické části mé bakalářské práce nevyhodnocuji)

2. Parametry hodnotové orientace:

- Projektivní test sebepojetí (Davidov 2001), celé znění testu viz Příloha I.
- Nedokončené věty dle Válkové (2000), celé znění testu viz Příloha II.
- Dotazník kvality života (tuto metodu jsem v mé bakalářské práci nepoužila, a to z důvodu, že by nebyl dodržen zadaný rozsah bakalářské práce).

4.3 Organizace experimentálního šetření

Tato bakalářská práce je zaměřena na praktické realizování intervenčního pohybového programu pro seniory žijících v domovech pro seniory. Jako svůj cílový domov jsem si zvolila TEP – Centrum sociálních služeb ve Veselí nad Lužnicí. Nejprve jsem oslovila ředitele této organizace. Setkala jsem se s milým přijetím a nadšením pro spolupráci. Následně jsem byla odkázána na místní ergoterapeutku a rehabilitační pracovníci, abych i s nimi zkonzultovala průběh celého intervenčního programu a domluvila další podrobnosti, které jsem z jejich strany potřebovala zajistit (jednalo se především o domluvení přesného dne a hodiny, kdy měl program probíhat a dále jsem je požádala o sepsání seznamu lidí, kteří by mohli být potencionálními účastníky celého

programu). Dále jsem již osobně oslovila probandy a získala tak skupinu 8 lidí, se kterými jsem začala intervenční pohybový program realizovat.

Celý intervenční program trval 3 měsíce. Byl zahájen v prosinci 2011 a ukončen byl v březnu 2012. Celkem se jednalo o 16 setkání s probandy. 4 setkání se týkala měření parametrů zdravotního stavu a hodnotové orientace a probíhala na začátku a na konci programu. Zbýlých 12 setkání již bylo věnováno samotnému intervenčnímu pohybovému programu, kterého se účastnili právě měření probandi.

Samotný intervenční pohybový program byl realizován každý čtvrtek od 8:30 hodin do 10:00 hodin, tedy 90 minut. Náplní byla Jóga v denním životě a diabetes. Všechny hodiny měli předem určené schéma, jak budou probíhat. Každá z hodin měla 4 části: úvodní část, průpravnou část, hlavní část a závěrečnou část. V úvodní části jsem vždy všechny probandy přivítala, pomohla jim nalézt vhodné místo na cvičení, stručně jsem je seznámila s následujícím programem, abych je navnadila na celé cvičení a doporučila jim pozici, kterou mají zaujmout, aby mohly plynule přejít do průpravné části. Průpravná část byla vždy relaxace. Probíhala několik minut. Šlo především o to, aby se probandi uvolnili a připravili své tělo i mysl na následující cvičení. Průpravná část tak plynule přešla do části hlavní. Tato část byla hlavní náplní celého setkání a byla časově nejdelší. V této části jsme s probandy cvičili předem určený díl z knihy „Jóga v denním životě a diabetes“. V závěrečné části probíhala krátká relaxace, kdy probandi vnímali především účinky cvičení. Na úplný závěr se vždy prováděla dechová cvičení zvaná Pranajáma, která byla příjemným zakončením celého 90ti minutového programu.

Všechny hodiny probíhaly ve speciálně upravené místnosti právě pro intervenční pohybový program. Velkou většinu materiálního zajištění (cvičební podložky, CD přehrávač) mi domov velice ochotně poskytl na každou z připravených hodin. Žádný dohled ze strany ergoterapeutky či rehabilitační pracovnice nebyl potřeba, nicméně jsem se na ně mohla s jakýmkoliv dotazem či problémem obrátit. Celý personál mi vyšel opravdu vstříc a spolupráci si nemůžu vynachválit.

Co se týče samotných probandů, tak z počátku bylo patrné, že byli trochu rozpačití z aktivity, kterou jsme měli provádět. Většina z nich se s jógou setkala pravděpodobně poprvé v životě a byli velmi skeptičtí ke zvládnutí celého programu. Nicméně po úvodní hodině se jejich pohled změnil a na další hodiny již přicházeli s nadšením pro celou naši spolupráci. Byli velmi dobrými posluchači a cvičenci.

Celková příprava intervenčního pohybového programu byla velmi náročná, a to nejenom časově, ale také především zvolením vhodné pohybové aktivity a celkovým

převedením tohoto programu do praxe. Snažila jsem se, aby hodiny byly zajímavé, přínosné a zvládnutelné.

Podrobný přehled všech hodin intervenčního pohybového programu je zobrazen v Tabulce č. 4.

Tabulka č. 4: Přehled jednotlivých hodin intervenčního pohybového programu

Intervenční pohybový program		
Datum	Časová dotace	Název
1. 12. 2011	90 minut	Vstupní měření
8. 12. 2012	90 minut	Vstupní měření
15. 12. 2011	90 minut	Hodina č. 1 – Jóga v denním životě a diabetes – I. díl
22. 12. 2011	90 minut	Hodina č. 2 – Jóga v denním životě a diabetes – I. díl
29. 12. 2011	90 minut	Hodina č. 3 – Jóga v denním životě a diabetes – I. díl
5. 1. 2012	90 minut	Hodina č. 4 – Jóga v denním životě a diabetes – I. díl
12. 1. 2012	90 minut	Hodina č. 5 – Jóga v denním životě a diabetes – II. díl
19. 1. 2012	90 minut	Hodina č. 6 – Jóga v denním životě a diabetes – II. díl
26. 1. 2012	90 minut	Hodina č. 7 – Jóga v denním životě a diabetes – II. díl
2. 2. 2012	90 minut	Hodina č. 8 – Jóga v denním životě a diabetes – II. díl
9. 2. 2012	90 minut	Hodina č. 9 – Jóga v denním životě a diabetes – III. díl
16. 2. 2012	90 minut	Hodina č. 10 – Jóga v denním životě a diabetes – III. díl
23. 2. 2012	90 minut	Hodina č. 11 – Jóga v denním životě a diabetes – III. díl
13.2. 2012	90 minut	Hodina č. 12 – Jóga v denním životě a diabetes – III. díl
8. 3. 2012	90 minut	Výstupní měření
15. 3. 2012	90 minut	Výstupní měření

4.3.1 Ukázka 1. hodiny intervenčního pohybového programu

Ukázky všech hodin intervenčního pohybového programu naleznete v Přílohách III. – XIV.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 1. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 1. díl

Datum: 15. prosinec 2011

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – výchozí pozice Ánanda Ásána (dále jen Ánanda Ásana) - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – procit'ujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Ved'te své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohrát a úplně uvolnit. <i>2. Vědomé brániční dýchání</i> – výchozí pozice Ánanda Ásána. Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte dlaně na břicho a vnímejte, jak se při nádechu zvedá a při výdechu volně klesá. Proveďte 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Zvedání paží</i> – výchozí pozice Ánanda Ásana. S nádechem zvedněte obě natažené ruce do vzpažení, až se dotknete země, poté s výdechem pomalu vraťte natažené ruce zpět podél těla. Proveďte 5x. Účinky: dobrá funkce krevního oběhu a metabolismu, stabilizace hladiny krevního cukru.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p><i>1. Zvedání nohy v pozici na zádech</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené k zemi. Varianta A – s nádechem zvedejte nataženou pravou nohu do přednožení, s výdechem pokládejte nohu pomalu zpět na podložku. Proved'te 3 – 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: harmonizace a prohloubení dechu, regulace trávení, posílení břišního svalstva.</p> <p><i>2. Přitahování kolena k trupu</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené směrem vzhůru. S nádechem skrčte přednožmo pravou nohu a rukama uchopte koleno, s výdechem přitáhněte koleno k trupu, s nádechem setrvejte v pozici, s výdechem přitáhněte koleno ještě více k trupu – v pozici setrvejte po dobu 5ti – 10ti nádechů a výdechů, s nádechem zaujměte výchozí pozici. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: uvolnění a protažení zádočných svalů, stimulace slinivky břišní, aktivace ledvin.</p> <p><i>3. Zvedání trupu</i> – výchozí pozice leh na břiše, prsty jsou propleteny za zády, v oblasti křížové kosti, hlava se opírá o čelo. S nádechem tlačte pánev k zemi a zvedejte trup a hlavu. Pohled směřuje k zemi. Záda a šíje jsou v jedné linii. Spojené zapažené paže zvedejte vzhůru. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Proved'te 4x. Při pátém provedení setrvejte v pozici na 5 nádechů a výdechů. Účinky: posílení zad, stimulace břišních orgánů, jater a slinivky.</p> <p><i>4. Zpevnování těla</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže natažené podél těla, dlaně dolů. Nohy natažené a opřené o prsty, paty se dotýkají. Hlava na čele nebo na tváři. S nádechem zvedněte kolena ze země tak, aby se nohy vzepřely na prstech. Dlaněmi a předloktími tlačte vší silou do země. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Proved'te 4x. Při pátém provedení v pozici setrvejte na 5 – 10 nádechů a výdechů. Účinky: zpevnění pánve a trupu, posílení svalstva nohou, celkové povzbuzení těla.</p> <p><i>5. Zvedání hlavy s pokrčenýma nohama</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže leží ve vzpažení na podložce. S nádechem zvedněte hlavu, oči vzhůru, zároveň pánví tlačte do země a nohy pokrčte v kolenou. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 5x. Účinky: posílení svalstva zad a pánve, stimulace jater, slinivky, střev a ledvin.</p> <p><i>6. Pávana mukta ásana v sedu</i> – výchozí pozice sed. Prsty propleťte pod pravým kolenem. S nádechem propínejte nohu, špičku přitáhněte k tělu, napřimte záda. S výdechem skrčte přednožmo pravou nohu, přitáhněte rukama koleno k hrudi a špičku propněte směrem k zemi. Předkloňte hlavu a nosem či čelem se dotkněte kolene. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: regulace trávení, uvolnění svalstva šíje a beder, harmonizace nervového systému, prokrvení kyčlí, kolen a kotníků.</p>
---------	---

	<p>7. <i>Úklony trupu</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný, ruce v týl, prsty propletená, záda rovná, pohled vpřed. S nádechem setrvejte ve výchozí pozici, výdechem se ukloňte vpravo, s nádechem se vraťte zpět do výchozí pozice, s výdechem se ukloňte vlevo. Proved'te 5x na každou stranu. Účinky: stabilizuje nervový systém, dech, svalstvo trupu a trávení, stimuluje slinivku břišní.</p> <p>8. <i>Torze ve stoje</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný, hmotnost těla rovnoměrně rozvržena. S nádechem upažte, s výdechem protočte trup vpravo, levá ruka jde k pravému rameni a pravá za zády k levému, pohled směřuje přes pravé rameno vzad, torze probíhá pouze v trupu, pánev a nohy zůstávají ve středové pozici. S nádechem otáčejte trup zase zpět do středu, paže vraťte do upažení. Totéž opakujte na druhou stranu. Proved'te 5x na každou stranu. Účinky: uvolnění hlubokých vrstev zádoových svalů, zlepšení pohyblivosti hrudní páteře.</p> <p>9. <i>Protahování v pletenci ramenním</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný. Vzpažte pravou ruku skrčmo vzad, levou paži zapažte skrčmo a snažte se obě ruce spojit, hlava zůstává rovně. V pozici setrvejte na 5 – 10 nádechů a výdechů. Vystřídejte ruce a zopakujte cvičení. Účinky: podpora vzpřímenosti hrudní páteře, zlepšení pohyblivosti ramenních kloubů.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice Ánanda Ásana. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana, 1. stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené. Soustřed'te se na uvolnění celého těla. Poté zaměřte pozornost na dech, procit'ujte nádech i výdech. Dýchejte zhluboka oběma nosními dírkami. Zaujměte pránájáma mudru – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a 20x zhluboka nadechujte a vydechujte levou nosní dírkou. Poté uvolněte pravou nosní díрку, prsteníčkem uzavřete levou nosní díрку a 20x zhluboka nadechujte a vydechujte pravou nosní dírkou. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Procit'ujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem Hari Om.</p> <p>V závěru poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

V této části mé bakalářské práce budu vyhodnocovat získaná data z měřených zdravotních parametrů a parametrů hodnotové orientace. Dále předkládám výsledky k výzkumným předpokladům, které byly pro výzkum v této práci stanoveny. Součástí výzkumné části je také zhodnocení intervenčního pohybového programu.

5.1 Výsledky a diskuze k parametrům zdravotního stavu probandů

Parametry zdravotního stavu se měřily 2x během intervenčního pohybového programu. Veškeré získané výsledky z měření jednotlivých probandů jsou zaznamenány v Tabulkách č. 5 a 6 níže. Dále jsou veškeré výsledky rozpracovány v jednotlivých grafech, které jsou pro přehlednost rozčleněny do jednotlivých podkapitol.

Tabulka č. 5: Vstupní měření zdravotních parametrů

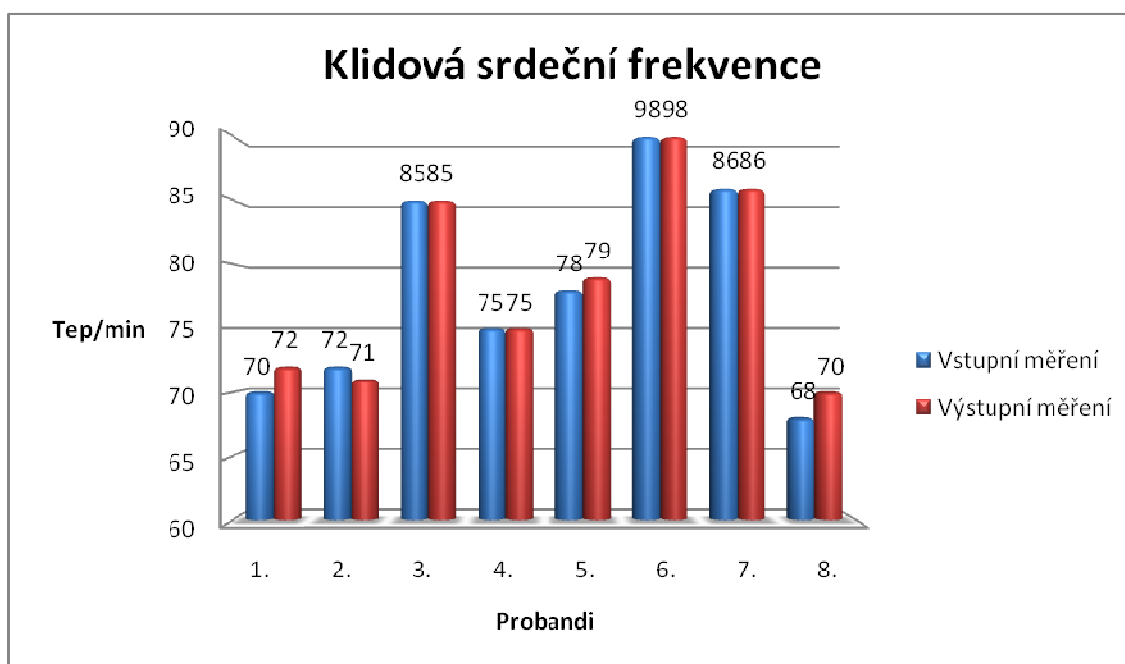
Pořadí / pohlaví	Klidová srdeční frekvence	TK (mm Hg)	Srdeční frekvence v zátěži	Klidová dechová frekvence	BMI	Glykémie	
						před zátěží	Po zátěží
1. muž	70/min	130/75	85/min	16/min	28	6,7	6,7
2. muž	72/min	120/70	81/min	16/min	23	6,1	5,9
3. muž	85/min	145/80	96/min	20/min	29	7,8	6,4
4. muž	75/min	140/80	89/min	17/min	27	5,5	5,3
5. žena	78/min	110/60	92/min	16/min	31	6,4	5,8
6. žena	98/min	130/80	115/min	18/min	34	7,8	6,1
7. žena	86/min	130/70	113/min	21/min	33	6,0	5,4
8. žena	68/min	120/65	84/min	15/min	23	6,8	5,2
Průměr	79/min	128/73	94/min	17/min	28,5	6,6	5,8

Tabulka č. 6: Výstupní měření zdravotních parametrů

Pořadí / pohlaví	Klidová srdeční frekvence	TK (mm Hg)	Srdeční frekvence v zátěži	Klidová dechová frekvence	BMI	Glykémie	
						před zátěží	Po zátěži
1. muž	72/min	130/75	83/min	17/min	28	7,1	6,7
2. muž	71/min	120/70	79/min	16/min	23	6,9	6,4
3. muž	85/min	145/80	94/min	19/min	29	7,1	5,4
4. muž	75/min	135/80	86/min	17/min	27	8,5	6,3
5. žena	79/min	110/65	90/min	16/min	31	7,2	6,8
6. žena	98/min	130/80	100/min	19/min	34	6,9	6,0
7. žena	86/min	130/70	111/min	21/min	33	7,6	6,9
8. žena	70/min	125/70	79/min	17/min	23	6,2	5,3
Průměr	80/min	128/82	90/min	18/min	28,5	7,1	5,5

5.1.1 Klidová srdeční frekvence

Prvním měřeným zdravotním parametrem je klidová srdeční frekvence. V Grafu č. 1 níže můžeme vidět rozdíly u jednotlivých probandů před a po intervenčním pohybovém programu.



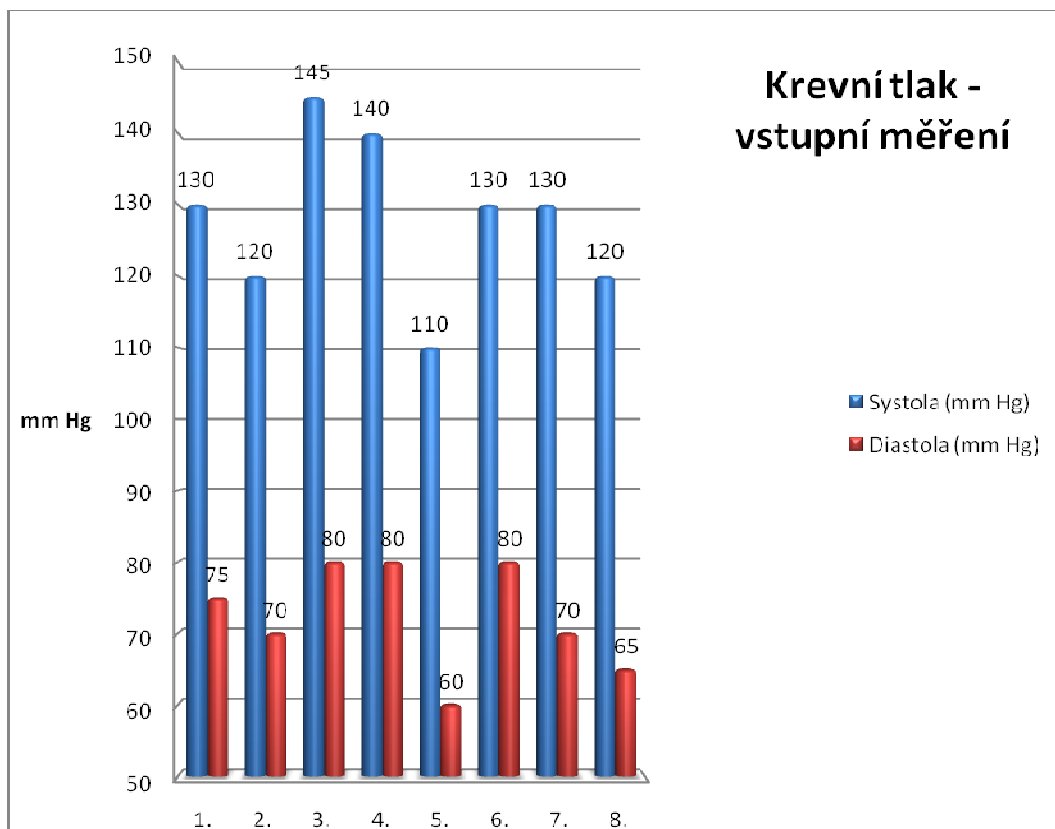
Graf č. 1: Klidová srdeční frekvence

Diskuze ke grafu klidové srdeční frekvence

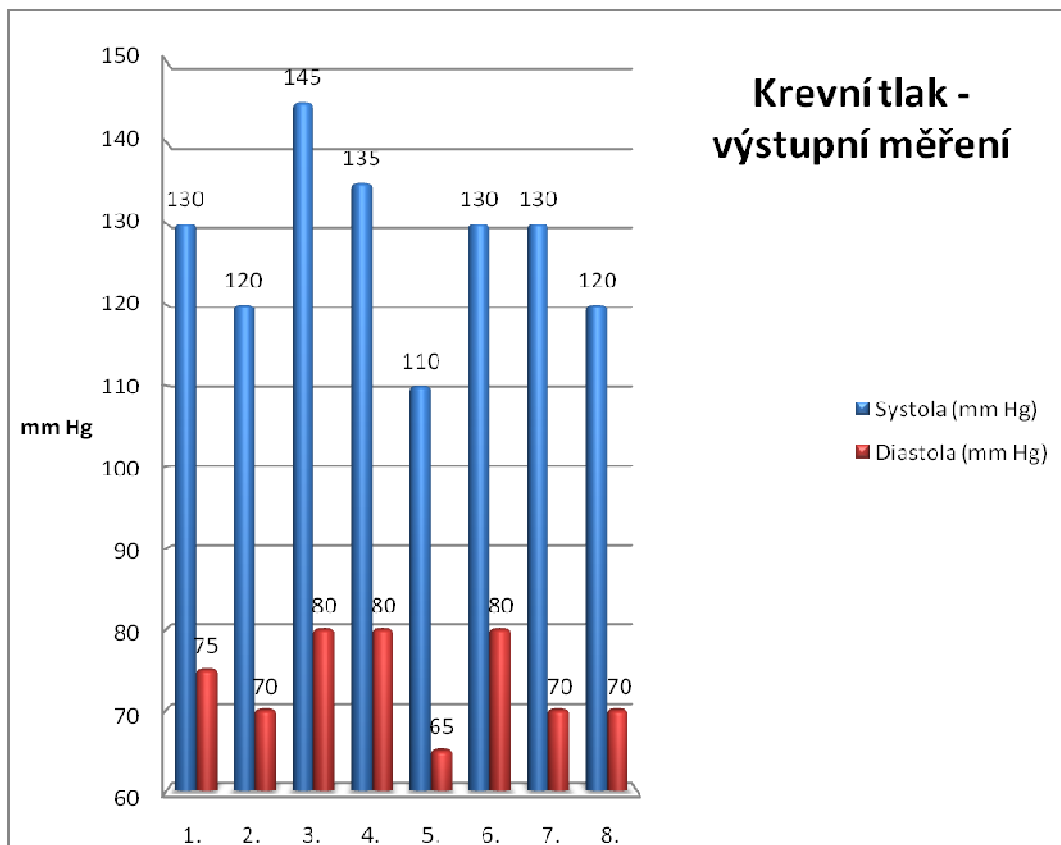
Z grafu je jasně patrné, že k výrazným změnám v oblasti klidové srdeční frekvence před a po intervenčním pohybovém programu nedošlo. Pouze u jednoho probanda došlo ke snížení tepu. U čtyř probandů jsou hodnoty před a po programu naprosto shodné. A u třech probandů dokonce došlo ke zvýšení klidové srdeční frekvence. Jednotlivé změny jsou ale tak nepatrné, že jejich význam nedávám do souvislosti s intervenčním pohybovým programem. Ten zřejmě neměl na tento měřený parametr žádný vliv, a to především z důvodu, že zvolený pohybový program nebyl prvotně zaměřen na snížení klidové srdeční frekvence. K tomu by zřejmě došlo po delším aplikování tohoto intervenčního pohybového programu, či po zvolení jiné adekvátní pohybové aktivity, která by měla za prvotní cíl snížení klidové srdeční frekvence.

5.1.2 Krevní tlak

Druhým měřeným zdravotním parametrem je krevní tlak. V Grafech č. 2 a 3 jsou vyjádřeny získané průměrné hodnoty tohoto parametru před a po intervenčním pohybovém programu.



Graf č. 2: Krevní tlak – vstupní měření



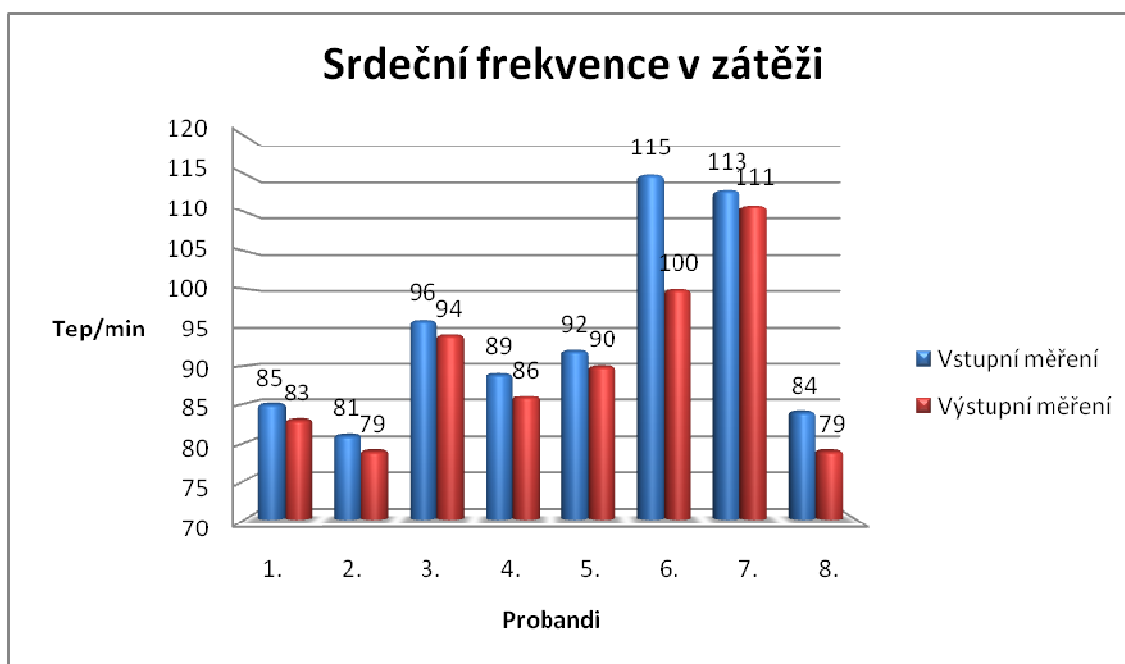
Graf č. 3: Krevní tlak – výstupní měření

Diskuze ke grafu krevního tlaku

V parametru krevního tlaku nedošlo po aplikaci intervenčního pohybového programu k žádným výrazným změnám. I přesto, že jsem právě v této oblasti očekávala výraznější změny, jen u třech probandů se krevní tlak před a po programu lišil, a to o pouhých 5 mmol Hg v systolickém a diastolickém tlaku. U ostatních pěti probandů byl krevní tlak po programu naprosto stejný. Je to zřejmě způsobeno medikací, kdy všech 8 probandů dlouhodobě (více než 2 roky) užívá léky na hypertenzi (vysoký krevní tlak) a jejich krevní tlak je díky tomuto v klidovém stavu velmi stabilní. Výrazné změny v tomto parametru by byly zřejmě viditelnější, pokud by se krevní tlak měřil před a po zátěži.

5.1.3 Srdeční frekvence v zátěži

Dalším parametrem zdravotního stavu, který jsem měřila, je srdeční frekvence v zátěži. Níže zobrazený Graf č. 4 uvádí, k jakým změnám v tomto parametru došlo na konci intervenčního pohybového programu.



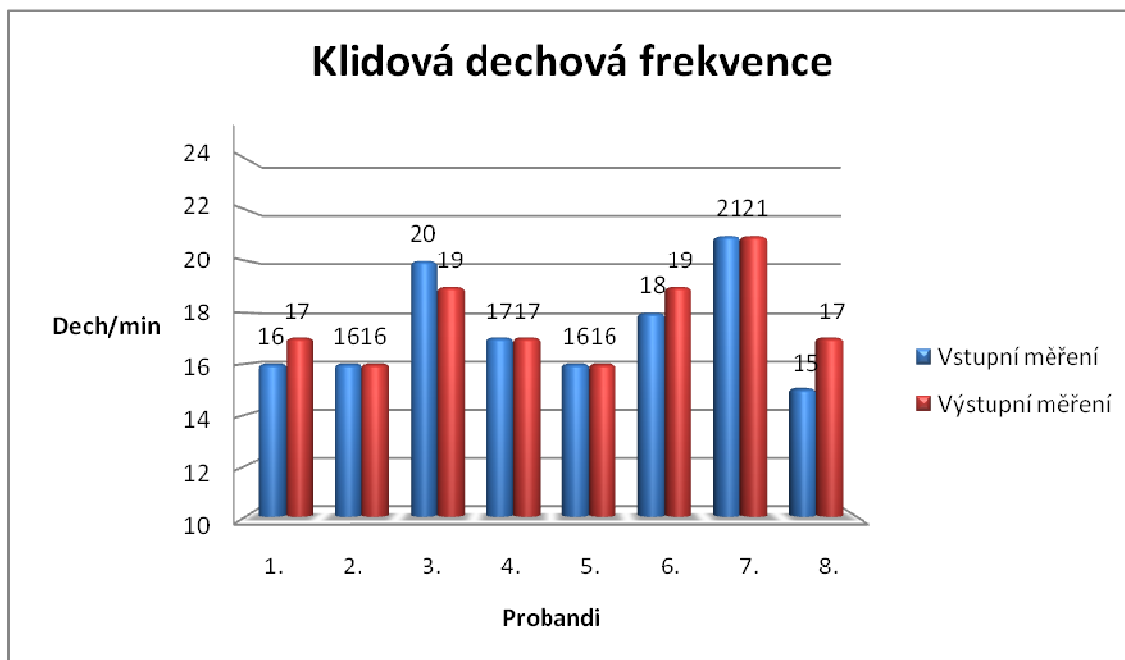
Graf č. 4: Srdeční frekvence v zátěži

Diskuze ke grafu srdeční frekvence v zátěži

Z grafu jsou naprosto jasně viditelné dosažené změny v oblasti srdeční frekvence v zátěži. U všech osmi probandů došlo ke snížení tohoto parametru po aplikování intervenčního pohybového programu. Nejvýraznějších změn dosáhli probandi číslo 6 a 8, u nichž srdeční frekvence v zátěži klesla o 5 tepů/minutu. Naopak k nejmenším změnám došlo u probandů číslo 1, 2, 3 a 5, kdy rozdíl před a po programu činil pouhé 2 tepy/minutu. Jednotlivé rozdíly před a po programu nejsou sice nijak výrazně velké, nicméně si myslím, že po dalším pokračování v aplikování tohoto intervenčního pohybového programu by mohlo dojít ještě k dalšímu snížení hodnot srdeční frekvence v zátěži. Dosažené výsledky jsou velmi pozitivní a přináší probandům motivaci ve cvičení i nadále pokračovat.

5.1.4 Klidová dechová frekvence

Čtvrté měření se týká klidové dechové frekvence. Výsledky měření před a po intervenčním pohybovém programu jsou znázorněny v Grafu č. 5 níže.



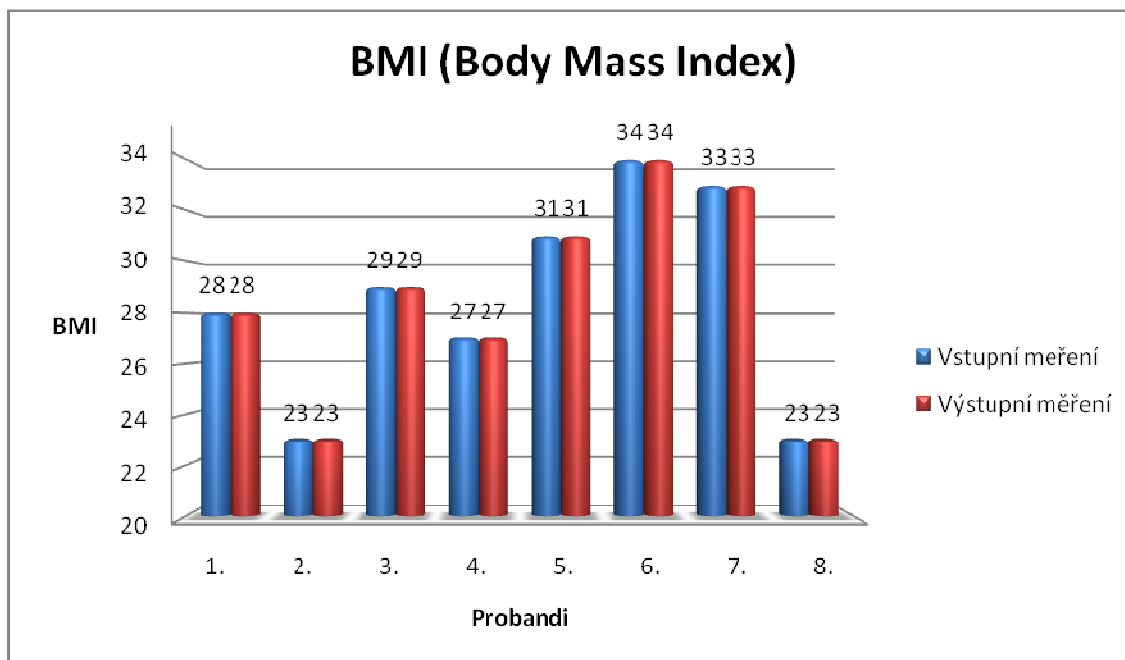
Graf č. 5: Klidová dechová frekvence

Diskuze ke grafu klidové dechové frekvence

Změny v oblasti klidové dechové frekvence jsou velmi nepatrné. Pouze u jednoho probanda došlo ke snížení dechové frekvence. U čtyř probandů byly výsledky měření před a po intervenčním programu naprosto shodné. A u třech probandů došlo ke zvýšení počtu dechů/minutu po intervenčním pohybovém programu. Všechny rozdíly jsou však v rozsahu maximálně jednoho dechu/minutu, a proto si myslím, že i u tohoto zdravotního parametru výsledky intervenčního pohybového program nijak neovlivnil, a to ani negativně a ani pozitivně. Ke snížení dechové frekvence by možná došlo po delším aplikování tohoto intervenčního pohybového programu či po zvolení jiné adekvátní pohybové aktivity, která by přinesla výraznější a přínosnější změny v tomto zdravotním parametru.

5.1.5 BMI

Pátým parametrem zdravotního stavu bylo BMI. Získané hodnoty můžete vidět v níže zobrazeném Grafu č. 6.



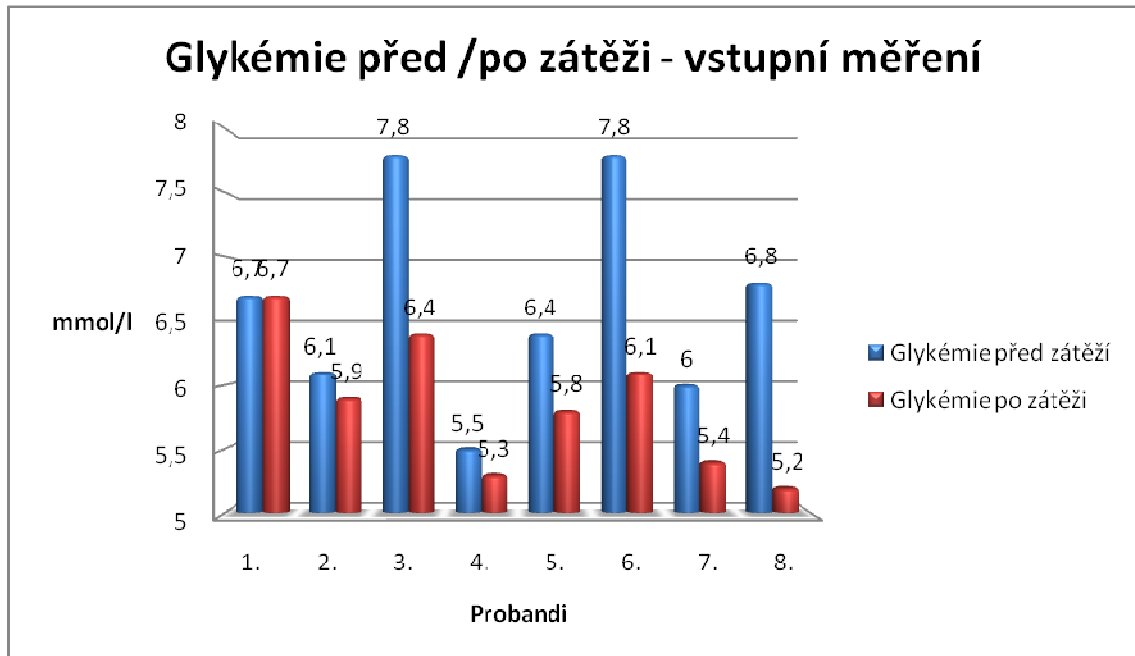
Graf č. 6: BMI

Diskuze ke grafu BMI

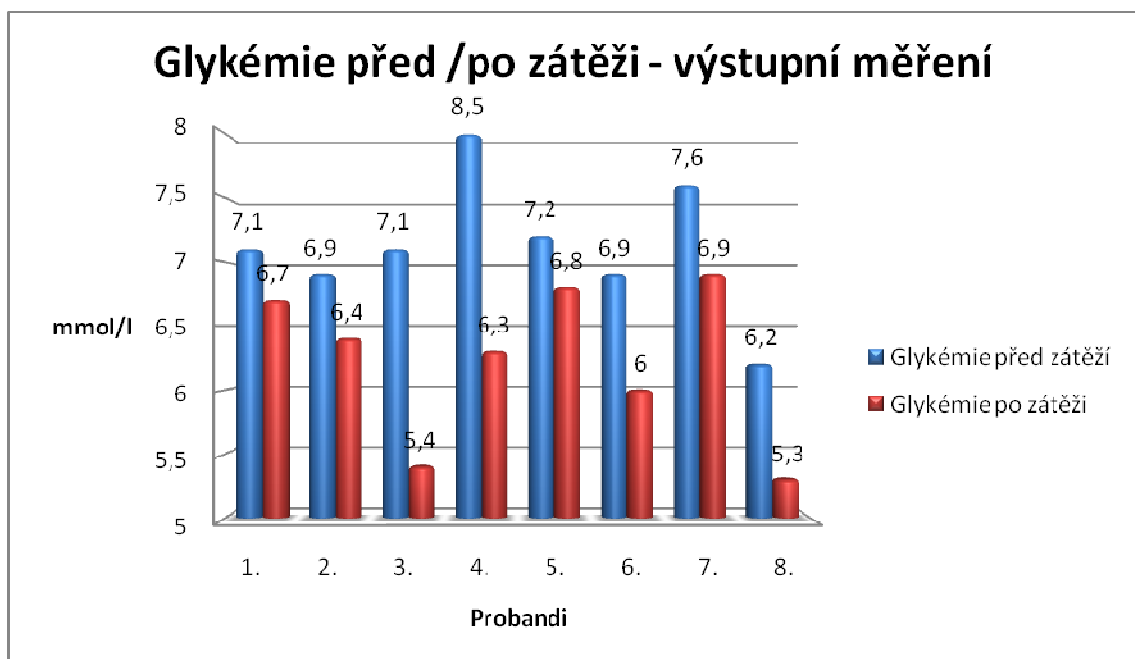
V pátém měřeném parametru, tedy v BMI, nedošlo k absolutně žádným změnám. A to i přesto, že až na jednoho probanda, který je v normě, jsou všichni v hodnotách nadváhy a obezity I. stupně (dle tabulky WHO) a dalo by se tedy předpokládat, že dojde alespoň u někoho k minimálním změnám. Nicméně toto se nepotvrdilo, a výsledky měření před a po aplikování intervenčního pohybového programu se nijak neliší. K žádaným změnám by možná došlo po delším aplikování tohoto pohybového programu. Nicméně i přesto si myslím, že pro zlepšení hodnot BMI by bylo třeba zvolit jinou adekvátní pohybovou aktivitu, která by byla prioritně zaměřena na snížení hodnot v této oblasti.

5.1.6 Glykémie

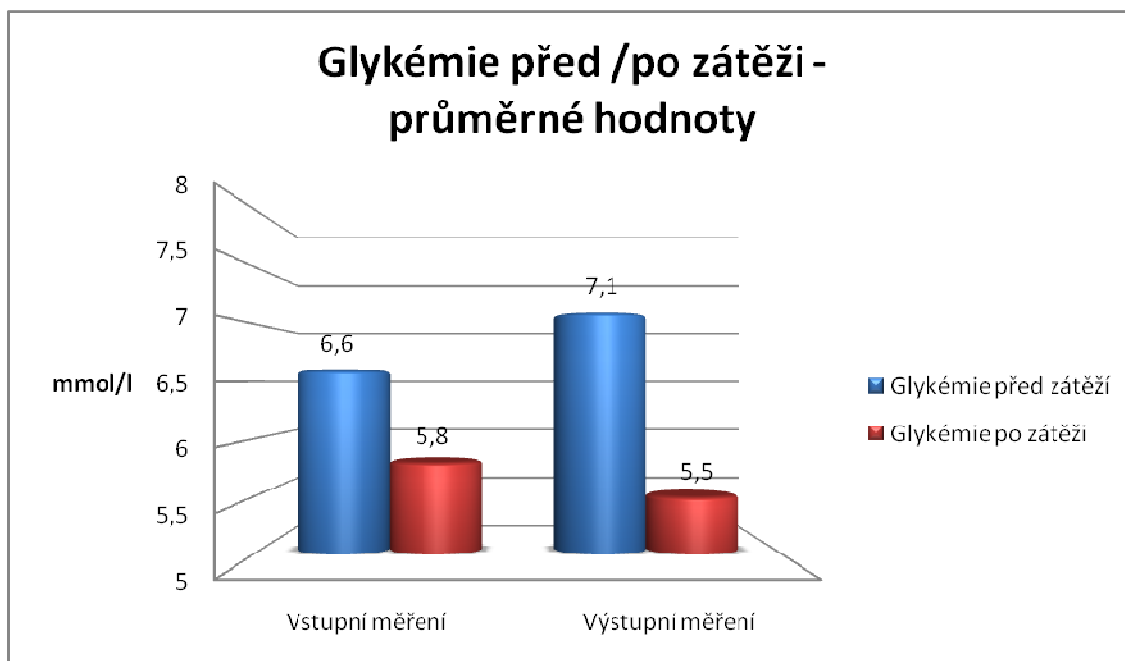
Šestým a posledním měřeným parametrem zdravotního stavu byla glykémie. Získané výsledky jsou uvedeny v Grafu č. 7, 8 a 9.



Graf č. 7: Glykémie před/po zátěži – vstupní měření



Graf č. 8: Glykémie před/po zátěži – výstupní měření



Graf č. 9: Glykémie před/po zátěži – průměrné hodnoty

Diskuze ke grafu glykémie

Šestý měřený zdravotní parametr, glykémie, byl nejdůležitějším zdravotním parametrem, který jsem měřila, jelikož všichni probandi měli stanovenou diagnózu Diabetes mellitus II. stupně, byli závislí na inzulínu a náplní celého intervenčního programu byla Jóga v denním životě a diabetes, která se právě zaměřuje na zlepšení kvality života diabetiků. Výrazných změn v hodnotách glykémie (krevní cukr) se pravidelným aplikováním intervenčního pohybového programu docílilo. Hladina glykémie byla snížena sice i po prvním cvičení při vstupním měření, nicméně při výstupním měření byla hladina glykémie po cvičení snížena výrazněji a rozdíl je patrnější. U všech probandů tedy došlo při vstupním i výstupním měření k udržení (1 proband) či ke snížení (7 probandů) hladiny glykémie před zátěží a po zátěži. Nešlo sice o výrazné změny, maximálně se jednalo o rozdíl okolo 1 mmol/l, nicméně získané výsledky prokazují, že pravidelným cvičením jógy pro diabetiky dochází k žádoucím změnám v hodnotách glykémie. Pro přehlednost uvádím i graf s průměrnými získanými výsledky, ve kterém je jasně patrné, že došlo k výraznějšímu snížení hladiny glykémie po aplikování intervenčního pohybového programu.

5.2 Výsledky a diskuze k hodnotové orientaci probandů

Další součástí výzkumné části mé bakalářské práce byly parametry hodnotové orientace, které se testovaly 2x během intervenčního pohybového programu. Konkrétní výsledky z testování hodnotové orientace jsou zpracovány v jednotlivých grafech, které jsou pro přehlednost rozděleny do jednotlivých podkapitol.

5.2.1 Projektivní test sebepojetí

Prvním testem v oblasti hodnotové orientace byl Projektivní test sebepojetí. Získané výsledky před a po intervenčním pohybovém programu z tohoto testu můžete názorně vidět v Grafech č. 10 a 11 níže.



Graf č. 10: Projektivní test sebepojetí – vstupní testování

Diskuze ke grafu projektivní test sebepojetí – vstupní testování

Z grafu jasně vyplývá, s jakými částmi těla jsou probandi nespokojeni, jaké oblasti svého těla vnímají z nějakého důvodu negativně. Zakreslené oblasti se často opakují a v součtu jsou to pouze 4 části těla. Největší nespokojenost uvádí tři probandi s dolními končetinami. Další dva jsou nespokojeni se svými zády, dva probandi uvádí kolenní, kyčelní a ramenní klouby. Jeden proband zakreslil horní končetiny. Vzhledem k věkové kategorii všech probandů se nejedná o nespokojenost z hlediska estetiky a krásy, ale ve všech případech jde o problémy zdravotního charakteru. Probandi zakreslovali vždy ty

části, se kterými měli dlouhodobé zdravotní problémy či zrovna v těchto oblastech trpěli akutními bolestmi. Ke zlepšení výsledků tohoto testu by mohlo dojít po aplikování intervenčního pohybového programu, ve kterém by hlavní náplní byla taková adekvátní pohybová aktivita, která by byla prvotně zaměřena na odstraňování bolestí v daných oblastech.



Graf č. 11: Projektivní test sebepojetí – výstupní testování

Diskuze ke grafu projektivní test sebepojetí – výstupní testování

Po ukončení intervenčního pohybového programu došlo ke změnám v oblasti sebepojetí, nicméně nejedná se o žádné výrazné výsledky. Oblasti, se kterými jsou probandi nespokojeni, zůstaly téměř stejné. Jeden proband místo horních končetin nyní zakreslil pouze ramena. Dále tři probandi jsou nespokojeni opět s kolenními, kyčelními a ramenními klouby, jeden proband uvedl záda a tři probandi zakreslili rovněž dolní končetiny. I nyní si myslím, že zakreslené oblasti jsou ty části těla, se kterými mají probandi nějaké zdravotní obtíže, jako jsou akutní či chronické bolesti, záněty. Zřejmě se nejedná o nespokojenost z hlediska krásy a dokonalosti. Opět zdůrazňuji, že ke zlepšení výsledků tohoto testu by mohlo dojít po aplikování intervenčního pohybového programu, který by byl cíleně zaměřen na odstraňování bolestí v daných oblastech.

5.2.2 Nedokončené věty

Druhým testem v oblasti hodnotové orientace jsou Nedokončené věty. Získané odpovědi jsem vyhodnotila a zařadila do jednotlivých kategorií. Výsledky jsou znázorněny v Grafech č. 12 a 13 níže. Dále jsem pro zajímavost dle Kursové (2007) jednotlivé kategorie rozdělila do dvou skupin, na pozitivní (kategorie 1, 3, 4, 6, 10, 11, 12) a negativní (2, 5, 7, 8, 9, 13, 14).

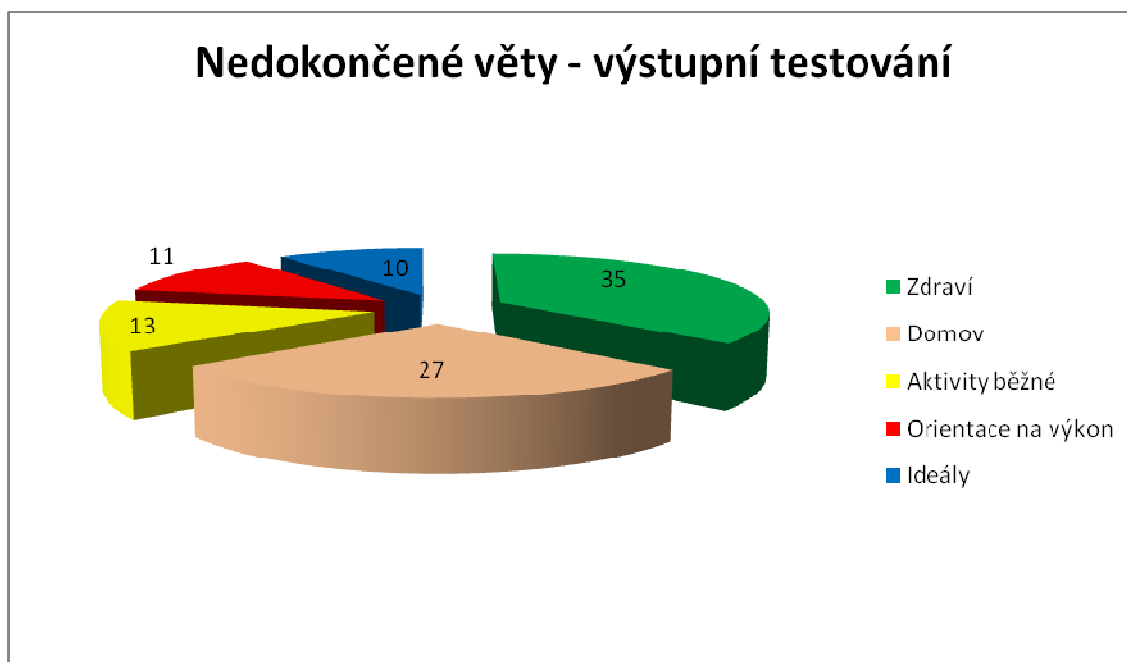


Graf č. 12: Nedokončené věty – vstupní testování

Diskuze ke grafu Nedokončené věty – vstupní testování

Přestože kategorií, do kterých se dají odpovědi z tohoto testu zařadit, je 14, probandi jasně odpovídali větami, které se daly zařadit do pouhých pěti kategorií. Nejvíce vět, 37, bylo možné zařadit do kategorie zdraví. Tyto odpovědi jsou vzhledem k věkové struktuře probandů vcelku očekávané a jejich početnost jsem předpokládala a nijak mě nezaskočila. Další početnou kategorií, kde vět bylo 25, je domov, která obsáhla 37 odpovědí. Opět vzhledem k věku všech probandů mě obsáhlost této kategorie nepřekvapila. Všichni probandi žijí v domově pro seniory a spousta z nich toto bydlení nepovažuje za svůj domov, ale pouze za nutnost. Dále tato kategorie zahrnuje touhu po svých blízkých, kamarádech a příbuzných, kterých v tomto věku již nemusí příliš být. Další věty, celkem 15, jsem zařadila do kategorie orientace na výkon. V kontextu s těmito probandy se zřejmě jedná o touhu ještě něco ve svém věku dokázat, být užitečný a potřebný pro celou společnost. Čtvrtou kategorií jsou ideály, kam jsem

zařadila 10 vět. V těchto větách se nejčastěji objevovala touha mít se dobře a hlavně, aby se měla dobře celá rodina a dokonce i celá společnost. Jeden proband doplnil touhu po světovém míru. Poslední kategorií jsou běžné aktivity, kam spadá 9 vět. Jedná se o věci běžného života jako je sebeobsluha a činnosti spojené s denním režimem a o touhu ještě je dlouho zvládat samostatně. Z hlediska dělení na pozitivní a negativní lze jednoznačně všechny kategorie zařadit do pozitivních.



Graf č. 13: Nedokončené věty – výstupní testování

Diskuze ke grafu Nedokončené věty – výstupní testování

Věty při výstupním testování se příliš neliší od testování vstupního. Opět se zde objevuje pouze pět kategorií, pouze počet jednotlivých vět se mírně liší. Znovu kategorie zdraví nejpočetněji zastoupená, celých 35 vět. Opět jako při vstupním testování touha po zdraví je nejintenzivněji zakořeněná ve všech probandech. Dále kategorie domov, 27 zařazených vět, kde se nejvíce projevuje stesk po domově a blízkých či příbuzných. Na třetí nejpočetněji zastoupené místo se nyní zařadila kategorie běžné aktivity se 13ti větami. Intervenční pohybový program zřejmě vzbudil v probandech touhu po sebeobsluze, tedy touhu a jistou potřebu se o sebe ještě umět postarat sám. Na 4. nejpočetnější kategorii se posunula orientace na výkon zastoupená 11ti větami. Oproti vstupnímu testování klesl počet vět v této kategorii o 3, přesto je touha po tom, ještě něco ve svém věku dokázat, u probandů velmi silná. A nakonec kategorie ideály, která obsáhla 10 vět a opět jako při vstupním testování zahrnuje

prosby o to, aby se nejenom oni sami, probandi, ale i celá jejich rodina měla dobře. Stejně jako při vstupním testování i zde lze všechny jmenované kategorie považovat za pozitivní.

6 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit parametry zdravotního stavu seniorů účastnících se intervenčního pohybového programu. Druhým cílem bylo posoudit vliv adekvátní pohybové aktivity na zdravotní stav a na hodnotovou orientaci seniorů účastnících se intervenčního pohybového programu.

Na otázku č. 1, zda došlo díky intervenčnímu pohybovému programu k výrazným změnám v oblasti měřených zdravotních parametrů, nelze jednoznačně odpovědět ano. V některých parametrech se výrazné změny objevily (srdeční frekvence v zátěži, glykémie), v některých však nikoliv (klidová srdeční frekvence, krevní tlak, klidová dechová frekvence, BMI). Z Grafu č. 1 je jasně patrné, že v oblasti klidové srdeční frekvence nedošlo k výrazným změnám. Hlavním důvodem přitom zřejmě bylo, že zvolená adekvátní pohybová aktivita nebyla prvotně zaměřena na snížení tohoto zdravotního parametru. Stejně tak Grafy č. 2 a 3 jasně znázorňují, že intervenční pohybový program neměl zásadní vliv na hladiny krevního tlaku. Na tomto se pravděpodobně nejvíce podepsala medikace všech probandů, kdy všichni užívali léky na hypertenzi a jejich krevní tlak byl za klidových podmínek velmi stabilní. Ani v parametrech klidové dechové frekvence, které jste mohli vidět v Grafu č. 5, nebyly zaznamenány žádné změny. I zde bych jako hlavní důvod jmenovala adekvátní pohybovou aktivitu, která ve své podstatě neměla za stěžejní úkol snížit hodnoty v této oblasti zdravotních parametrů. Posledním měřeným parametrem bylo BMI zobrazené v Grafu č. 6. Zde se opět nedosáhlo žádných pozitivních výsledků. Nicméně po delším aplikování intervenčního pohybového programu by se kladné změny v této oblasti mohli projevit. Výraznějších změn, které můžete vidět v Grafu č. 4, se dosáhlo v parametru srdeční frekvence v zátěži. U všech probandů bylo dosaženo snížení těchto hodnot po intervenčním pohybovém programu. Po dalším aplikování intervenčního pohybového programu by mohlo dojít k ještě zásadnějším poklesům v těchto hodnotách a také by následně mohlo dojít k pozitivnímu ovlivnění srdeční frekvence v klidu. Asi nejdůležitějších změn dosáhl zdravotní parametr glykémie zobrazený v Grafech č. 7, 8 a 9. Oproti vstupnímu měření, kdy hodnoty glykémie po cvičební jednotce klesly o minimum, došlo u všech probandů po intervenčním pohybovém programu k výraznějšímu poklesu hodnot glykémie po cvičební jednotce. Pozitivních změn bylo jednoznačně dosaženo díky zvolené adekvátní pohybové aktivitě, která byla prvotně zaměřena na snížení hodnot v této oblasti.

Na otázku č. 2, zda díky intervenčnímu pohybovému programu došlo k výrazným změnám v oblasti hodnotové orientace, opět nelze jednoznačně odpovědět ano. Z výsledků Testu sebepojetí, které jsou v Grafech č. 10 a 11, je jasně patrné, že intervenční pohybový program nijak zásadně nedosáhl změn v této oblasti. Výsledky před a po intervenčním pohybovém programu se lišili pouze počtem odpovědí, kdy jeden z probandů při vstupním testování zakreslil horní končetiny a při výstupním pouze ramena. Nicméně oblasti, které probandi zakreslovali, zůstali naprosto shodné před i po absolvování programu. Je důležité zmínit, že všechny zakreslené části těla byly vždy takové, kde probandi trpěli nějakou akutní či chronickou bolestí. Aby bylo dosaženo zásadnějších pozitivních výsledků v tomto testu, bylo by zřejmě vhodné změnit druh adekvátní pohybové aktivity na takovou, která by byla cíleně zaměřena na odstraňování bolestí v jednotlivých částech těla. Druhý test, Nedokončené věty, jehož výsledky jsou znázorněny v Grafech č. 12 a 13, dosáhl zásadních změn v oblasti sebeobsluhy. Intervenční pohybový program v probandech zřejmě vzbudil touhu o to, nebýt závislý, ale umět se o sebe ještě postarat a být samostatný. Oblasti, které nebyly intervencí nijak zásadně ovlivněny, byly zdraví, domov, ideály a orientace na výkon. Vzhledem k věkové struktuře celé skupiny nejsou výsledky v těchto kategoriích nijak zářející. Touha po zdraví, domově a příbuzných byla nejvyšší jak před intervenčním pohybovým programem, tak i po něm. Kategorie ideály a orientace na výkon, které zahrnují především touhu ještě něco dokázat ve smyslu užitečnosti pro společnost, byly po programu odsunuty na poslední místa a před ně se dostali již zmíněné běžné aktivity. Z hlediska dělení kategorií na pozitivní a negativní lze všechny zmíněné kategorie před i po intervenci zařadit jednoznačně do pozitivních.

Souhrnně lze říci, že tato bakalářská práce potvrdila dosažení výrazných změn, nicméně ne ve všech oblastech zdravotních parametrů a hodnotové orientace. Důvodem byla především zvolená adekvátní pohybová aktivita, která nebyla prvotně zaměřena na změny ve všech parametrech, které byly pro zpracování bakalářské práce stanoveny.

7 ZÁVĚR

Závěrem bych chtěla říci, že při vypracovávání celé mé bakalářské práce jsem se naučila především disciplíně, péči a trpělivosti. Do této doby jsem nikdy nezpracovávala tak náročnou práci, a to jak z hlediska časového, tak i fyzického a psychického.

Zpracování celé bakalářské práce pro mě bylo cennou zkušeností. Jenom výběr tématu byl tvrdým oříškem. A to byl teprve začátek několikaměsíční dřiny. Postupné zpracovávání teoretické části, kdy práce s množstvím knih a jinými absolventskými pracemi byla vůbec první zkušeností tohoto typu. Do této doby jsem si povětšinou vystačila s výdobytky moderní doby, tedy s počítačem a internetem. Ale asi nejnáročnější byla příprava intervenčního pohybového programu a jeho převedení do praxe, které bylo opravdu fyzicky, psychicky i časově náročné. Už jenom práci s lidmi, se kterými se stýkáte pravidelně, jednou týdně po dobu třech měsíců a vyžadujete po nich nějakou aktivitu, hodnotím jako nejnáročnější. Ale celou situaci jsem měla usnadněnou především z důvodu, že jsem pracovala ve známém prostředí a se známými lidmi.

Celou bakalářskou práci jsem se snažila zpracovat především podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Celé měsíce jsem se opravdu poctivě snažila, aby práce byla kvalitně zpracovaná, jak po obsahové tak i po formální stránce, a aby přinesla požadované výsledky a především splnila svá očekávání.

8 DESATERO DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Nad přípravou intervenčního pohybového programu a nad jeho převedením do praxe jsem strávila mnoho času. A jelikož jsem poznala mnoho nového, vytvořila jsem Desatero doporučení pro praxi, kde veškeré své nabitě dojmy, zkušenosti a poznatky dávám k dobru všem lidem, kteří by v budoucnu podobný program sestavovali a hledali by cenné rady.

1. Podstatou úspěchu je správný výběr

Velmi důležitým prvním krokem je výběr cílové skupiny. Zamyslete se, v jaké oblasti byste se chtěli realizovat, s kým byste vlastně chtěli pracovat. Přemýšlejte, kde je potřeba změna a kde byste byli nejpotřebnější. Vybírejte pečlivě, na výběru skupiny může stát úspěch celého intervenčního pohybového programu.

2. Adekvátní pohybová aktivita je základ

Při výběru adekvátní pohybové aktivity vždy myslete na svou cílovou skupinu. Mějte na paměti pohlaví, věk, různé druhy disabilit a další parametry, které by mohli ovlivnit klidný průběh celého intervenčního pohybového programu. Myslete na to, že adekvátní pohybová aktivita by se měla držet hlavní zásady – cvičení by mělo mít jen pozitivní účinky a vjemy.

3. Časový harmonogram

Časový plán celého intervenčního pohybového programu by se měl odvíjet hlavně od druhu adekvátní pohybové aktivity. Záleží především na tom, co prvotně bude mít zvolená aktivita za cíl a následně od toho se bude odvíjet nejenom celková délka programu, ale také týdenní časová dotace a konkrétní dotace jednotlivých cvičebních jednotek. Seznamte se s jinými intervenčními pohybovými programy a pohybovými aktivitami a zjistěte, jaká je doporučená časová intervence, aby celý program přinesl očekávané výsledky.

4. Trpělivost přináší ovoce

Výběr zařízení, kde byste chtěli aplikovat intervenční pohybový program, je neméně důležitou záležitostí. Je třeba zvolit takové pracoviště, kde se setkáte s milým přijetím, ochotou a nadšením pro spolupráci. Zařízení, kde byste mohli bojovat s případnými problémy, se raději vyhněte. Nenechte se odradit prvním odmítnutím. Buďte trpěliví a oslovujte další a další organizace. Ale pozor na bod č. 5. Nepřipravení a neznalí všech podrobností raději nikoho obtěžujte.

5. Šťěstí přeje připraveným

Než se pustíte do převedení teoretických znalostí v praktické dovednosti, měli byste být stoprocentně připraveni z hlediska organizace celého programu. Nenechte nic náhodě. Buďte pečliví a pracovití. Nic nenaruší program více než nedostatky v organizačních záležitostech.

6. Pravidla musí být

Ne nadarmo se říká, že s lidmi je někdy těžké pořízení. Při samotném intervenčním pohybovém programu, při práci a komunikaci s probandy, záleží především na struktuře jednotlivých skupin. Jinak se pracuje s dětmi, jinak se seniory a jinak s lidmi s disabilitou. Nejdůležitější a stejné doporučení pro všechny však je, že každý sám (podle okolností) si musí na začátku programu stanovit jasná pravidla chování, a to jak ze své vlastní strany, tak ale samozřejmě i ze strany probandů. A tato pravidla DODRŽOVAT.

7. Komunikujte

V průběhu celého intervenčního pohybového programu komunikujte s jednotlivými probandy. Ptejte se jich na pocity, jak se cítí po cvičení, zda by chtěli něco změnit. Samozřejmě v rámci možností tyto připomínky akceptujte. Zpětná vazba může pozitivně ovlivnit průběh celého programu.

8. Nebojte se zeptat

Nikdo nejsme dokonalý a vždy nemůžeme všechno zvládnout sami. Pokud budete mít v průběhu programu jakékoliv problémy, ať už s nedostatkem pomůcek či například s nějakým konkrétním probandem, nebojte se obrátit na někoho z odpovědných pracovníků daného zařízení a poproste ho o pomoc.

9. Sbírejte data

V průběhu celého intervenčního programu si poctivě a pečlivě zaznamenávejte všechna potřebná data, abyste byli schopni zpracovat potřebné výsledky a závěry. Myslete na to, že zpětně si nějaké potřebné informace pro zpracování závěrů nezjistíte a celý intervenční pohybový program tak může ztratit na významu.

10. Propagujte zdravý životní styl

Během všech setkání budujte v probandech touhu po zdravém životním stylu. Poskytujte nové informace v oblasti zdraví. Dávejte konkrétní rady, jak zdravě žít. Vědomě ved'te probandy ke zdravému životnímu stylu a sami buďte příkladem.

9 SEZNAM LITERATURY

BEDNÁŘOVÁ, Hana. *Aktivní v každém věku III.: Odborný seminář zaměřený na aplikované pohybové aktivity seniorů – Sborník příspěvků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. 70 s. ISBN 978-80-244-2303-6.

BEDNÁŘOVÁ, Hana. *Aktivní v každém věku IV.: Odborný seminář zaměřený na aplikované pohybové aktivity seniorů – Sborník příspěvků*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 74 s. ISBN 978-80-244-2536-8.

BŮŽEK, Václav, Jan ZAHRADNÍK, Miroslav TETTR. *Sborník III. mezinárodní konference: Problematika - generace 50 plus*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, zdravotně - sociální fakulta, 2006. 186 s. ISBN 80-7040-903-7.

ČÍŽKOVÁ, Jitka, et al. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. 176 s. ISBN 80-7067-953-0.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006. 96 s. ISBN 80-736-8110-2.

KALVACH, Zdeněk, et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie : I. díl Gerontologie obecná a aplikovaná*. Praha : Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997. 193 s. ISBN 80-7184-336-0.

KALVACH, Zdeněk, Zdeněk ZADÁK, Roman JIRÁK, Helena ZAVÁZALOVÁ, Petr SUCHARDA. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada Publishing, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.

KRAMÁŘOVÁ, Naděžda. *Gerontopsychiatrie*. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, 2000. 46 s. ISBN 80-7040-442-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, 279 s. ISBN 80-717-8551-2.

KURSOVÁ, Vlasta. *Krok k výchově, krok ke zdraví: projekt ESF "Rozvoj lidských zdrojů"*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, 2008, 16 s. ISBN 978-80-7394-083-6.

- KURSOVÁ, Vlasta. *Rozvoj zdraví a integrace osob s mentálním postižením pomocí cílených pohybových aktivit: Ověřený intervenční pohybový program*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, pedagogická fakulta, 2009. 226 s. ISBN 978-80-7394-198-7.
- KUKAČKA, Vladislav. *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích, 2010. 211 s. ISBN 978-80-7394-223-6.
- MAHÉŠVARÁNANDA. *Jóga v denním životě a diabetes: [cvičební program na podporu léčby diabetu]*. Praha: Společnost Jóga v denním životě, 2010, 175 s. ISBN 978-80-904561-0-5.
- MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních službách*. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Kvalita života ve stáří: Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 – 2012*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008. 60 s. ISBN 978-80-86878-65-2.
- MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ. *Zdraví 21: Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR - Zdraví pro všechny v 21. století*. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2003. 124 s. ISBN 80-85047-99-3.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno : Masarykova Univerzita v Brně, 2004. 204 s. ISBN 80-210-3345-2.
- MÜHLPACHR, Pavel a Petr, STANÍČEK. *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno : Masarykova Univerzita v Brně, 2001. 115 s. ISBN 80-210-2510-7.
- PAULÍK, Karel. *Vývojová psychologie*. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta, 2002. 66 s. ISBN 80-7042-214-9.
- ŠTILEC, Miroslav. *Pohybové - relaxační programy pro starší občany*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 2003. 95 s. ISBN 80-246-0788-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. : Dospělost a stáří*. Praha : Karolinum - nakladatelství Univerzity Karlovy, 2007. 464 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁLKOVÁ, Hana. *Skutečnost nebo fikce?: socializace mentálně postižených prostřednictvím pohybových aktivit*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, 2000. 64 s. ISBN 80-244-0117-7.
- WEBER, Pavel, et al. *Minimum z klinické gerontologie pro lékaře a sestru v ambulanci*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně, 2000. 151 s. ISBN 80-7013-314-7

Internetové zdroje

Gerontopsychiatrie. *Klinika zdraví* [online]. [2011] [cit. 2012-04-15]. Dostupné z: <http://www.klinikazdravi.cz/zdravotni-pece/gerontopsychiatrie/>

HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie* [online]. Praha: EV public relations, 2007, 143 s. [cit. 2012-04-15]. ISBN 978-80-254-0179-8. Dostupné z: <http://www.geriatrie.cz/dokumenty/VybrKapZGerontologie.pdf>

KUBIŠOVÁ, Lucie. *Stárnutí a život ve stáří* [online]. Brno, 2011 [cit. 2012-04-15]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/322585/pedf_b/Bakalarska_prace.pdf. Bakalářská práce. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra Speciální pedagogiky.

LEPILOVÁ, Petra. *Pohybová aktivita seniorů* [online]. Brno, 2011 [cit. 2012-04-15]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/142499/lf_m/DiplomovaPraceLepilova.pdf. Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Lékařská fakulta, Katedra Ošetřovatelství.

SAIBERTOVÁ, Simona. *Vliv moderní techniky na život seniora* [online]. Brno, 2011 [cit. 2012-04-15]. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/156459/lf_m/Diplomova_prace_Saibertova.pdf. Diplomová práce. Masarykova Univerzita, Lékařská fakulta, Katedra Ošetřovatelství.

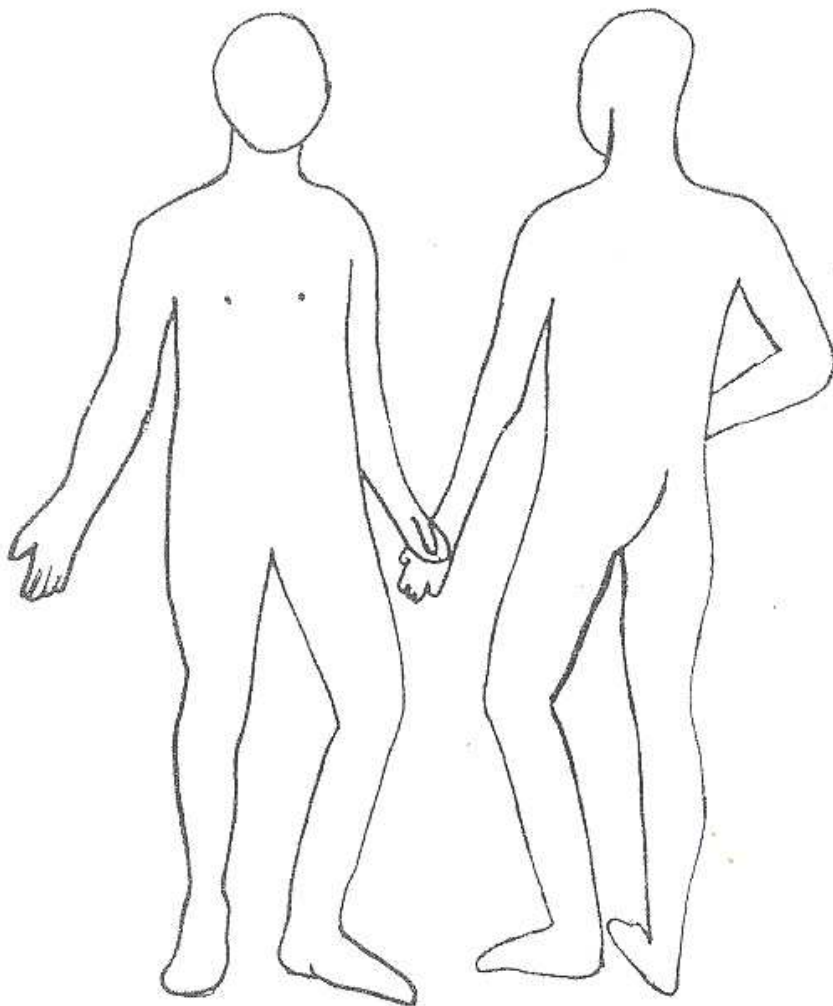
Zákon č. 108/2006 Sb. In: *Sbírka zákonů ČR*. 2006. Dostupné z: https://sluzbyprevence.mpsv.cz/dok/zakon-108_2006.pdf

10 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I.	Projektivní test sebepojetí (Davido, 2001)
Příloha II.	Technika nedokončených vět (Válková, 2000)
Příloha III.	Písemná příprava na 1. hodinu
Příloha IV.	Písemná příprava na 2. hodinu
Příloha V.	Písemná příprava na 3. hodinu
Příloha VI.	Písemná příprava na 4. hodinu
Příloha VII.	Písemná příprava na 5. hodinu
Příloha VIII.	Písemná příprava na 6. hodinu
Příloha IX.	Písemná příprava na 7. hodinu
Příloha X.	Písemná příprava na 8. hodinu
Příloha XI.	Písemná příprava na 9. hodinu
Příloha XII.	Písemná příprava na 10. hodinu
Příloha XIII.	Písemná příprava na 11. hodinu
Příloha XIV.	Písemná příprava na 12. hodinu

Příloha I. Projektivní test sebepojetí (Davido, 2001)

Tento test zjišťuje, s jakými částmi svého těla nejsou probandi spokojeni, které části vnímají negativně. Hodnotí se, k jakým změnám došlo v otázce sebepojetí před intervenčním pohybovým programem a k jakým změnám došlo po intervenčním pohybovém programu.



Příloha II. Technika nedokončených vět (Válková, 2000)

Tato technika monitoruje hodnotovou orientaci před intervenčním pohybovým programem a posun v hodnotách po intervenčním pohybovém programu. Podle obsahu jsou dokončené věty zařazovány do 14ti kategorií.

Nedokončené věty

1. Rád(a) bych _____
2. Přeji si, abych _____
3. Kdybych tak _____
4. Doufám _____
5. Jsem _____
6. Nejradši bych _____
7. Nejlepší je, když _____
8. Lidé si myslí, že já _____
9. Někdy přemýšlím o _____
10. Kdybych měl(a) tři kouzelná přání, která se vyplní, Přál(a) bych si:
 1. _____
 2. _____
 3. _____

Výklad kategorií:

1. **ZVÍŘATA:** vlastnit je, hrát si s nimi, pečovat o ně.
2. **JÍDLO** (včetně sladkostí, zmrzliny): těšit se na ně, mít je v oblibě, chtít je, konzumovat či kupovat si je.
3. **AKTIVITY BĚŽNÉ:** hlavně kreslení-malování, práce (obecně i v konkrétní poloze), zpívání, vyšívání, zahradničení, poslech hudby, činnosti spojené s denním režimem a sebeobsluhou, zábavou (jít na ples, pout', diskotéku) odpočívat, spát.

4. ORIENTACE NA VÝKON: mít tendenci něco dokázat, dokončit, naučit se něco, zvládnout něco, být úspěšný, nezklamat.
5. VĚCI (vlastnit je, přát si je): věci denní potřeby, pohádkové - kouzelné (kouzelný prsten, zlatou rybičku), hračky, věci nákladnější (magnetofon, auto, motorka, satelit).
6. DOMOV: být doma, provádět činnosti spojené s domovem a sourozenci, činnosti typické pro úzký rodinný život (chodit sám do města, mít svoje nádoby a sám si vařit, mít miminko, mít partnera, být s partnerem, založit rodinu, jít pryč odsud, být doma, být s rodinnými příslušníky), mít blízkého kamaráda.
7. POČASÍ: počasí, roční-denní doba: je pěkně, sluníčko, jaro atd.
8. HYPERKINETIČNOST: negativní (hostinní) hodnocení vlastní osoby okolím i sebou samým: hloupý, postižený, škaredý, tlustý, lžu, nemají mě rádi, kdybych raději nebyl, jsem sám.
9. NEKRITIČNOST: pozitivní až nadnesené hodnocení vlastní osoby sebou samým: chytrý, šikovný, pracovitý, hezký, ale také umím číst, psát.
10. CHOVÁNÍ: jsem hodný, poslušný, zlobivý, umím se slušně chovat, přemýšlet o sobě.
11. AKTIVITY SPORTOVNÍ: provádět sportovní činnost včetně tance, cestování, výletů a vycházek, připravovat se na soutěže, mít sportovní potřeby.
12. IDEÁLY: pomáhat jiným, aby byl mír, lidé se nehádali, mít se dobře, spokojenost, ale i ideály nerealistické (lítat v kosmu, být Zlatovláskou, významnou osobností, něco vykouzlit), dále uvědomění si hodnoty zdraví vlastního i jiných.
13. ABSTRAKTNÍ: nezařaditelné obsahy: uvádění vlastního jména, inkoherentní a opakované obsahy, věty, většinou bez kontextu s uvádějí myšlenkou: Jiří, jsem, jsem rád, jsem tady.
14. NEVÍM.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 1. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 1. díl

Datum: 15. prosinec 2011

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> (dále jen <i>Ánanda Ásána</i>) - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – prociťujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohřát a úplně uvolnit. <i>2. Vědomé brániční dýchání</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> . Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte dlaně na břicho a vnímejte, jak se při nádechu zvedá a při výdechu volně klesá. Proveďte 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Zvedání paží</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> . S nádechem zvedněte obě natažené ruce do vzpažení, až se dotknete země, poté je s výdechem pomalu vraťte natažené zpět podél těla. Proveďte 5x. Účinky: dobrá funkce krevního oběhu a metabolismu, stabilizace hladiny krevního cukru.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p>1. <i>Zvedání nohy v pozici na zádech</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené k zemi. Varianta A – s nádechem zvedejte nataženou pravou nohu do přednožení, s výdechem ji pokládejte pomalu zpět na podložku. Proved'te 3 – 5x. Opakujte to samé levou. Účinky: harmonizace a prohloubení dechu, regulace trávení, posílení břišního svalstva.</p> <p>2. <i>Přitahování kolena k trupu</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené směrem vzhůru. S nádechem skrčte přednožmo pravou nohu a rukama uchopte koleno, s výdechem přitáhněte koleno k trupu, s nádechem setrvejte v pozici, s výdechem přitáhněte koleno ještě více k trupu – v pozici setrvejte po dobu 5ti – 10ti nádechů a výdechů, s nádechem zaujměte výchozí pozici. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: uvolnění a protažení zádočných svalů, stimulace slinivky břišní, aktivace ledvin.</p> <p>3. <i>Zvedání trupu</i> – výchozí pozice leh na břiše, prsty jsou propleteny za zády, v oblasti křížové kosti, hlava se opírá o čelo. S nádechem tlačte pánev k zemi a zvedejte trup a hlavu. Pohled směřuje k zemi. Záda a šíje jsou v jedné linii. Spojené zapažené paže zvedejte vzhůru. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Proved'te 4x. Při pátém provedení setrvejte v pozici na 5 nádechů a výdechů. Účinky: posílení zad, stimulace břišních orgánů, jater a slinivky.</p> <p>4. <i>Zpevnování těla</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže natažené podél těla, dlaně dolů. Nohy natažené a opřené o prsty, paty se dotýkají. Hlava na čele nebo na tváři. S nádechem zvedněte kolena ze země tak, aby se nohy vzepřely na prstech. Dlaněmi a předloktími tlačte vši silou do země. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Proved'te 4x. Při pátém provedení v pozici setrvejte na 5 – 10 nádechů a výdechů. Účinky: zpevnění pánve a trupu, posílení svalstva nohou, celkové povzbuzení těla</p> <p>5. <i>Zvedání hlavy s pokrčenýma nohama</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže leží ve vzpažení na podložce. S nádechem zvedněte hlavu, oči vzhůru, zároveň pánví tlačte do země a nohy pokrčte v kolenu. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 5x. Účinky: posílení svalstva zad a pánve, stimulace jater, slinivky, střev a ledvin.</p> <p>6. <i>Pávana mukta ásana v sedu</i> – výchozí pozice sed. Prsty propleťte pod pravým kolenem. S nádechem propínejte nohu, špičku přitáhněte k tělu, napřimte záda. S výdechem skrčte přednožmo pravou nohu, přitáhněte rukama koleno k hrudi a špičku propněte směrem k zemi. Předkloňte hlavu a nosem či čelem se dotkněte kolene. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: regulace trávení, uvolnění svalstva šíje a beder, harmonizace nervového systému, prokrvení kyčlí, kolena a kotníků.</p>
---------	--

	<p>7. <i>Úklony trupu</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný, ruce v týl, prsty propletená, záda rovná, pohled vpřed. S nádechem setrvejte ve výchozí pozici, výdechem se ukleňte vpravo, s nádechem se vraťte zpět do výchozí pozice, s výdechem se ukleňte vlevo. Proved'te 5x na každou stranu. Účinky: stabilizuje nervový systém, dech, svalstvo trupu a trávení, stimuluje slinivku břišní.</p> <p>8. <i>Torze ve stoje</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný, hmotnost těla rovnoměrně rozvržena. S nádechem upažte, s výdechem protočte trup vpravo, levá ruka jde k pravému rameni a pravá za zády k levému, pohled směřuje přes pravé rameno vzad, torze probíhá pouze v trupu, pánev a nohy zůstávají ve středové pozici. S nádechem otáčejte trup zase zpět do středu, paže vraťte do upažení. Totéž opakujte na druhou stranu. Proved'te 5x na každou stranu. Účinky: uvolnění hlubokých vrstev zádoových svalů, zlepšení pohyblivosti hrudní páteře.</p> <p>9. <i>Protahování v pletenci ramenním</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný. Vzpažte pravou ruku skrčmo vzad, levou paži zapažte skrčmo a snažte se obě ruce spojit, hlava zůstává rovně. V pozici setrvejte na 5 – 10 nádechů a výdechů. Vystřídejte ruce a zopakujte cvičení. Účinky: podpora vzpřímenosti hrudní páteře, zlepšení pohyblivosti ramenních kloubů.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice Ánanda Ásana. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana, 1. stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené. Soustřed'te se na uvolnění celého těla. Poté zaměřte pozornost na dech, procit'ujte nádech i výdech. Dýchejte zhluboka oběma nosními dírkami. Zaujměte pránájáma mudru – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a 20x zhluboka nadechujte a vydechujte levou nosní dírkou. Poté uvolněte pravou nosní díрку, prsteníčkem uzavřete levou nosní díрку a 20x zhluboka nadechujte a vydechujte pravou nosní dírkou. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Procit'ujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem Hari Om.</p> <p>V závěru poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 2. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 1. díl

Datum: 22. prosinec 2011

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení – výchozí pozice Ánanda Ásána - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – procitujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohrát a úplně uvolnit.</i> <i>2. Vědomé brániční dýchání – výchozí pozice Ánanda Ásána. Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte dlaně na břicho a vnímejte, jak se při nádechu zvedá a při výdechu volně klesá. Proved'te 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu.</i> <i>3. Zvedání paží – výchozí pozice Ánanda Ásána. S nádechem zvedněte obě natažené ruce do vzpažení, až se dotknete země, poté s výdechem pomalu vračejte natažené ruce zpět podél těla. Proved'te 5x. Účinky: dobrá funkce krevního oběhu a metabolismu, stabilizace hladiny krevního cukru.</i>

Hlavní část:

1. *Zvedání nohy v pozici na zádech* – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené k zemi.

Varianta A – s nádechem zvedejte nataženou pravou nohu do přednožení, s výdechem pokládejte nohu pomalu zpět na podložku. Proved'te 3 – 5x. Opakujte to samé levou nohou.

Varianta B – s nádechem zvedejte nataženou pravou nohu do přednožení a zároveň zvedejte hlavu, bradou se přibližujte k hrudní kosti a ruce suňte po podložce směrem k chodidlům, s výdechem nohu a hlavu pokládejte pomalu na zem. Proved'te 3 – 5x. Opakujte to samé levou nohou.

Účinky: harmonizace a prohloubení dechu, regulace trávení.

2. *Přítahování kolena k trupu* – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené směrem vzhůru.

S nádechem skrčte přednožmo pravou nohu a rukama uchopte koleno, s výdechem přitáhněte koleno k trupu, s nádechem setrvejte v pozici, s výdechem přitáhněte koleno ještě více k trupu – v pozici setrvejte po dobu 5ti – 10ti nádechů a výdechů, s nádechem zaujměte výchozí pozici. Opakujte to samé levou nohou.

Účinky: uvolnění zádových svalů, stimulace slinivky břišní, aktivace ledvin.

3. *Zvedání trupu* – výchozí pozice leh na břiše, prsty jsou propleteny za zády, v oblasti křížové kosti, hlava se opírá o čelo.

S nádechem tlačte pánev k zemi a zvedejte trup a hlavu. Pohled směřuje k zemi. Záda a šíje jsou v jedné linii. Spojené zapažené paže zvedejte vzhůru. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Proved'te 4x. Při pátém provedení setrvejte v pozici na 5 nádechů a výdechů.

Účinky: posílení zad, stimulace břišních orgánů, jater a slinivky.

4. *Zpevnování těla* – výchozí pozice leh na břiše, paže natažené podél těla, dlaně dolů. Nohy natažené a opřené o prsty, paty se dotýkají. Hlava na čele nebo na tváři.

S nádechem zvedněte kolena ze země tak, aby se nohy vzepřely na prstech. Dlaněmi a předloktími tlačte větší silou do země. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Proved'te 4x. Při pátém provedení v pozici setrvejte na 5 – 10 nádechů a výdechů.

60 min.

Účinky: zpevnění pánve a trupu, posílení svalstva nohou, celkové povzbuzení těla.

5. *Zvedání hlavy s pokrčenýma nohama* – výchozí pozice leh na břiše, paže leží ve vzpažení na podložce.

S nádechem zvedněte hlavu, oči vzhůru, zároveň pánví tlačte do země a nohy pokrčte v kolenou. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 5x.

Účinky: posílení svalstva zad a pánve, stimulace jater, slinivky, střev a ledvin.

	<p>6. <i>Úklony trupu</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný, ruce v týl, prsty propletená, záda rovná, pohled vpřed. S nádechem setrvejte ve výchozí pozici, výdechem se ukloňte vpravo, s nádechem se vraťte zpět do výchozí pozice, s výdechem se ukloňte vlevo. Proved'te 5x na každou stranu. Účinky: stabilizuje nervový systém, dech, svalstvo trupu a trávení, stimuluje slinivku břišní.</p> <p>7. <i>Torze ve stoje</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný, hmotnost těla rovnoměrně rozvržena. S nádechem upažte, s výdechem protočte trup vpravo, levá ruka jde k pravému rameni a pravá za zády k levému, pohled směřuje přes pravé rameno vzad, torze probíhá pouze v trupu, pánev a nohy zůstávají ve středové pozici. S nádechem otáčejte trup zase zpět do středu, paže vraťte do upažení. Totéž opakujte na druhou stranu. Proved'te 5x na každou stranu. Účinky: uvolnění hlubokých vrstev zádočných svalů, zlepšení pohyblivosti hrudní páteře.</p> <p>8. <i>Protahování v pletenci ramenním</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný. Vzpažte pravou ruku skrčmo vzad, levou paži zapažte skrčmo a snažte se obě ruce spojit, hlava zůstává rovně. V pozici setrvejte na 5 – 10 nádechů a výdechů. Vystřídejte ruce a zopakujte cvičení. Účinky: podpora vzpřímenosti hrudní páteře, zlepšení pohyblivosti ramenních kloubů.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice Ánanda Ásana. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana, 1. stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené. Soustřed'te se na uvolnění celého těla. Poté zaměřte pozornost na dech, procit'ujte nádech i výdech. Dýchejte zhluboka oběma nosními dírkami. Zaujměte pránájáma mudru – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a 20x zhluboka nadechujte a vydechujte levou nosní dírkou. Poté uvolněte pravou nosní díрку, prsteníčkem uzavřete levou nosní díрку a 20x zhluboka nadechujte a vydechujte pravou nosní dírkou. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Procit'ujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem Hari Om.</p> <p>V závěru poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 3. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 1. díl

Datum: 29. prosinec 2011

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – prociťujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohrát a úplně uvolnit. <i>2. Vědomé brániční dýchání</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> . Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte dlaně na břicho a vnímejte, jak se při nádechu zvedá a při výdechu volně klesá. Proved'te 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Zvedání paží</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> . S nádechem zvedněte obě natažené ruce do vzpažení, až se dotknete země, poté s výdechem pomalu vraťte natažené ruce zpět podél těla. Proved'te 5x. Účinky: dobrá funkce krevního oběhu a metabolismu, stabilizace hladiny krevního cukru.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p>1. <i>Zvedání nohy v pozici na zádech</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené k zemi. Varianta A – s nádechem zvedejte nataženou pravou nohu do přednožení, s výdechem pokládejte nohu pomalu zpět na podložku. Proved'te 3 – 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: harmonizace a prohloubení dechu, regulace trávení, posílení břišního svalstva.</p> <p>2. <i>Přitahování kolena k trupu</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené směrem vzhůru. S nádechem skrčte přednožmo pravou nohu a rukama uchopte koleno, s výdechem přitáhněte koleno k trupu, s nádechem setrvejte v pozici, s výdechem přitáhněte koleno ještě více k trupu – v pozici setrvejte po dobu 5ti – 10ti nádechů a výdechů, s nádechem zaujměte výchozí pozici. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: uvolnění a protažení zádočných svalů, stimulace slinivky břišní, aktivace ledvin.</p> <p>3. <i>Zvedání trupu</i> – výchozí pozice leh na břiše, prsty jsou propleteny za zády, v oblasti křížové kosti, hlava se opírá o čelo. S nádechem tlačte pánev k zemi a zvedejte trup a hlavu. Pohled směřuje k zemi. Záda a šíje jsou v jedné linii. Spojené zapažené paže zvedejte vzhůru. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Proved'te 4x. Při pátém provedení setrvejte v pozici na 5 nádechů a výdechů. Účinky: posílení zad, stimulace břišních orgánů, jater a slinivky.</p> <p>4. <i>Zpevnování těla</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže natažené podél těla, dlaně dolů. Nohy natažené a opřené o prsty, paty se dotýkají. Hlava na čele nebo na tváři. S nádechem zvedněte kolena ze země tak, aby se nohy vzepřely na prstech. Dlaněmi a předloktími tlačte vši silou do země. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Proved'te 4x. Při pátém provedení v pozici setrvejte na 5 – 10 nádechů a výdechů. Účinky: zpevnění pánve a trupu, posílení svalstva nohou, celkové povzbuzení těla.</p> <p>5. <i>Zvedání hlavy s pokrčenýma nohama</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže leží ve vzpažení na podložce. S nádechem zvedněte hlavu, oči vzhůru, zároveň pánví tlačte do země a nohy pokrčte v kolenu. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 5x. Účinky: posílení svalstva zad a pánve, stimulace jater, slinivky, střev a ledvin.</p> <p>6. <i>Pávana mukta ásana v sedu</i> – výchozí pozice sed. Prsty propleťte pod pravým kolenem. S nádechem propínejte nohu, špičku přitáhněte k tělu, napřimte záda. S výdechem skrčte přednožmo pravou nohu, přitáhněte rukama koleno k hrudi a špičku propněte směrem k zemi. Předkloňte hlavu a nosem či čelem se dotkněte kolene. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: regulace trávení, uvolnění svalstva šíje a beder, harmonizace nervového systému, prokrvení kyčlí, kolena a kotníků.</p>
---------	---

	<p>7. <i>Úklony trupu</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný, ruce v týl, prsty propletená, záda rovná, pohled vpřed. S nádechem setrvejte ve výchozí pozici, výdechem se ukleňte vpravo, s nádechem se vraťte zpět do výchozí pozice, s výdechem se ukleňte vlevo. Proved'te 5x na každou stranu. Účinky: stabilizuje nervový systém, dech, svalstvo trupu a trávení, stimuluje slinivku břišní.</p> <p>8. <i>Torze ve stoje</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný, hmotnost těla rovnoměrně rozvržena. S nádechem upažte, s výdechem protočte trup vpravo, levá ruka jde k pravému rameni a pravá za zády k levému, pohled směřuje přes pravé rameno vzad, torze probíhá pouze v trupu, pánev a nohy zůstávají ve středové pozici. S nádechem otáčejte trup zase zpět do středu, paže vraťte do upažení. Totéž opakujte na druhou stranu. Proved'te 5x na každou stranu. Účinky: uvolnění hlubokých vrstev zádoových svalů, zlepšení pohyblivosti hrudní páteře.</p> <p>9. <i>Protahování v pletenci ramenním</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný. Vzpažte pravou ruku skrčmo vzad, levou paži zapažte skrčmo a snažte se obě ruce spojit, hlava zůstává rovně. V pozici setrvejte na 5 – 10 nádechů a výdechů. Vystřídejte ruce a zopakujte cvičení. Účinky: podpora vzpřímenosti hrudní páteře, zlepšení pohyblivosti ramenních kloubů.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice Ánanda Ásana. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana, 1. stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené. Soustřeďte se na uvolnění celého těla. Poté zaměřte pozornost na dech, procit'ujte nádech i výdech. Dýchejte zhluboka oběma nosními dírkami. Zaujměte pránájáma mudru – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a 20x zhluboka nadechujte a vydechujte levou nosní dírkou. Poté uvolněte pravou nosní díрку, prsteníčkem uzavřete levou nosní díрку a 20x zhluboka nadechujte a vydechujte pravou nosní dírkou. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Procit'ujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem Hari Om.</p> <p>V závěru poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 4. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 1. díl

Datum: 5. leden 2012

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – prociťujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohrát a úplně uvolnit. <i>2. Vědomé brániční dýchání</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> . Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte dlaně na břicho a vnímejte, jak se při nádechu zvedá a při výdechu volně klesá. Proved'te 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Zvedání paží</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> . S nádechem zvedněte obě natažené ruce do vzpažení, až se dotknete země, poté s výdechem pomalu vraťte natažené ruce zpět podél těla. Proved'te 5x. Účinky: dobrá funkce krevního oběhu a metabolismu, stabilizace hladiny krevního cukru.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p>1. <i>Zvedání nohy v pozici na zádech</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené k zemi. Varianta A – s nádechem zvedejte nataženou pravou nohu do přednožení, s výdechem pokládejte nohu pomalu zpět na podložku. Proved'te 3 – 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: harmonizace a prohloubení dechu, regulace trávení, posílení břišního svalstva.</p> <p>2. <i>Přitahování kolena k trupu</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené směrem vzhůru. S nádechem skrčte přednožmo pravou nohu a rukama uchopte koleno, s výdechem přitáhněte koleno k trupu, s nádechem setrvejte v pozici, s výdechem přitáhněte koleno ještě více k trupu – v pozici setrvejte po dobu 5ti – 10ti nádechů a výdechů, s nádechem zaujměte výchozí pozici. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: uvolnění a protažení zádočných svalů, stimulace slinivky břišní, aktivace ledvin.</p> <p>3. <i>Zvedání trupu</i> – výchozí pozice leh na břiše, prsty jsou propleteny za zády, v oblasti křížové kosti, hlava se opírá o čelo. S nádechem tlačte pánev k zemi a zvedejte trup a hlavu. Pohled směřuje k zemi. Záda a šíje jsou v jedné linii. Spojené zapažené paže zvedejte vzhůru. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Proved'te 4x. Při pátém provedení setrvejte v pozici na 5 nádechů a výdechů. Účinky: posílení zad, stimulace břišních orgánů, jater a slinivky.</p> <p>4. <i>Zpevnování těla</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže natažené podél těla, dlaně dolů. Nohy natažené a opřené o prsty, paty se dotýkají. Hlava na čele nebo na tváři. S nádechem zvedněte kolena ze země tak, aby se nohy vzepřely na prstech. Dlaněmi a předloktími tlačte vši silou do země. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Proved'te 4x. Při pátém provedení v pozici setrvejte na 5 – 10 nádechů a výdechů. Účinky: zpevnění pánve a trupu, posílení svalstva nohou, celkové povzbuzení těla.</p> <p>5. <i>Zvedání hlavy s pokrčenýma nohama</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže leží ve vzpažení na podložce. S nádechem zvedněte hlavu, oči vzhůru, zároveň pánví tlačte do země a nohy pokrčte v kolenu. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 5x. Účinky: posílení svalstva zad a pánve, stimulace jater, slinivky, střev a ledvin.</p> <p>6. <i>Pávana mukta ásana v sedu</i> – výchozí pozice sed. Prsty propleťte pod pravým kolenem. S nádechem propínejte nohu, špičku přitáhněte k tělu, napřimte záda. S výdechem skrčte přednožmo pravou nohu, přitáhněte rukama koleno k hrudi a špičku propněte směrem k zemi. Předkloňte hlavu a nosem či čelem se dotkněte kolene. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: regulace trávení, uvolnění svalstva šíje a beder, harmonizace nervového systému, prokrvení kyčlí, kolena a kotníků.</p>
---------	---

	<p>7. <i>Úklony trupu</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný, ruce v týl, prsty propletená, záda rovná, pohled vpřed. S nádechem setrvejte ve výchozí pozici, výdechem se ukleňte vpravo, s nádechem se vraťte zpět do výchozí pozice, s výdechem se ukleňte vlevo. Proved'te 5x na každou stranu. Účinky: stabilizuje nervový systém, dech, svalstvo trupu a trávení, stimuluje slinivku břišní.</p> <p>8. <i>Torze ve stoje</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný, hmotnost těla rovnoměrně rozvržena. S nádechem upažte, s výdechem protočte trup vpravo, levá ruka jde k pravému rameni a pravá za zády k levému, pohled směřuje přes pravé rameno vzad, torze probíhá pouze v trupu, pánev a nohy zůstávají ve středové pozici. S nádechem otáčejte trup zase zpět do středu, paže vraťte do upažení. Totéž opakujte na druhou stranu. Proved'te 5x na každou stranu. Účinky: uvolnění hlubokých vrstev zádoových svalů, zlepšení pohyblivosti hrudní páteře.</p> <p>9. <i>Protahování v pletenci ramenním</i> – výchozí pozice mírný stoj rozkročný. Vzpažte pravou ruku skrčmo vzad, levou paži zapažte skrčmo a snažte se obě ruce spojit, hlava zůstává rovně. V pozici setrvejte na 5 – 10 nádechů a výdechů. Vystřídejte ruce a zopakujte cvičení. Účinky: podpora vzpřímenosti hrudní páteře, zlepšení pohyblivosti ramenních kloubů.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice Ánanda Ásana. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana, 1. stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené. Soustřed'te se na uvolnění celého těla. Poté zaměřte pozornost na dech, procit'ujte nádech i výdech. Dýchejte zhluboka oběma nosními dírkami. Zaujměte pránájáma mudru – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a 20x zhluboka nadechujte a vydechujte levou nosní dírkou. Poté uvolněte pravou nosní díрку, prsteníčkem uzavřete levou nosní díрку a 20x zhluboka nadechujte a vydechujte pravou nosní dírkou. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Procit'ujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem Hari Om.</p> <p>V závěru poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 5. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 2. díl

Datum: 12. leden 2012

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – výchozí pozice Ánanda Ásána - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – procit'ujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohrát a úplně uvolnit. <i>2. Plný jógový dech</i> – výchozí pozice Ánanda Ásána. Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte jednu dlaň na břicho a druhou dlaň na hrudník. Sledujte, jak se při nádechu zvedá nejprve břicho a potom hrudník a při výdechu volně klesá nejprve hrudník a potom břicho. Proved'te 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Protahování těla</i> – výchozí pozice Ánanda Ásána. S nádechem vzpažte, až se ruce dotknou země, zároveň přitáhněte špičky směrem k bérčům a protáhněte tělo. S výdechem zase připažte a špičky nechte klesnout. Dýchejte plným jógovým dechem. Proved'te 5x. Účinky: podpora zdravého dýchání, aktivizace mysli a těla.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p><i>1. Torze v lehu na zádech</i> – výchozí pozice leh na zádech, nohy pokrčené, paže v upažení, dlaně vzhůru. Varianta A – kolena a chodidla jsou těsně u sebe. S výdechem pokládejte kolena vlevo a hlavu zároveň otáčejte vpravo. S nádechem vraťte kolena zpět do výchozí pozice. S výdechem pokládejte kolena vpravo a hlavu zároveň otáčejte vlevo. S nádechem vraťte kolena do výchozí pozice. Proved'te 3x. Účinky: protažení svalstva zad a kyčlí, podpora pohyblivosti celé páteře, zlepšení prokrvení šíje, zad, pánve, břicha a hrudníku, uvolnění reflexní zóny, která ovlivňuje slinivku břišní.</p> <p><i>2. Zvedání nohy v lehu na břiše</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže podél těla, dlaně k zemi, hlava opřená o čelo nebo o tvář. S nádechem tlačte třísla a dlaně k zemi a zvedněte zánožmo nataženou pravou nohu, s výdechem pomalu vraťte nohu na zem. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení svalstva pánevní oblasti, zad a zadní partie nohou, regulace trávení, stimulace břišních orgánů.</p> <p><i>3. Protahování zad</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže ve vzpažení, hlava se opírá o čelo. S nádechem přitlačte pánev k zemi, nohy skrčte zánožmo, zvedněte hlavu a rukama uchopte chodidla. S výdechem se pomalu vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 5x. Účinky: protažení přední strany těla, posílení zad, podpora správného držení těla.</p> <p><i>4. Kroužení pánví</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené k zemi. Přednožmo skrčte obě nohy, rukama je uchopte za kolena a ved'te je s nádechem v půlkruhu od těla a s výdechem v půlkruhu zpět k tělu. Proved'te 5x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: prokrvení a protažení spodních partií zad, aktivizace ledvin, trávení.</p> <p><i>5. Mrga ásana – srnka</i> – výchozí pozice leh na břiše, lokty opřené o zem, brada leží v dlaních. V rytmu dechu pomalu střídavě skrčujte zánožmo pravou a levou nohu, pohled směřuje vpřed. Provádějte 2 – 3 minuty. Účinky: uvolňující a harmonizující účinek, uvolnění páteře, kyčlí, kolenou, zklidnění slinivky břišní, prohlubuje schopnost uvolnit se.</p> <p><i>6. Rovnovážné cvičení v sedu</i> – výchozí pozice sed, paže v předpažení, prsty propletené. S nádechem přednožte nataženou pravou nohu, až se holeň dotkne rukou, přitom mírně zakloňte trup, záda stále rovná. S výdechem pomalu nohu položte a napřimte se. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení zádového a břišního svalstva, podpora trávení.</p>
---------	---

	<p>7. <i>Protahování vzpřimovače zad</i> – výchozí pozice sed. Pokrčte přednožmo pravou nohu a špičku přitáhněte směrem k tělu, prsty propleťte pod kolenem, s výdechem přitáhněte koleno k tělu. Zhluboka se nadechněte. S výdechem suňte pravou nohu po podložce co nejdál vpřed, s nádechem suňte patu zase zpět. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: aktivizace trávení, povzbuzení životní energie, protažení svalstva zadní strany nohou.</p> <p>8. <i>Poloviční motýlek</i> – výchozí pozice sed s rovnými zády. Varianta A - skrčte únožmo pravou nohu a položte chodidlo na levé stehno. Levou rukou přidržujte pravé chodidlo, pravou ruku položte na pravé koleno a pohybujte jím jemně nahoru a dolů, poté se vraťte zpět do výchozí pozice. Provádějte půl minuty. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: uvolnění kyčlí a pánve, stimulace ledvin, jater a slinivky.</p> <p>9. <i>Tada ásana (palma)</i> – výchozí pozice stoj. S výdechem propleťte prsty před tělem a vytočte dlaně. S nádechem vzpažte, paty zvedněte ze země a protáhněte celé tělo. S výdechem položte prsty na hlavu, paty položte na zem. Proved'te 5x. Účinky: aktivizace celého těla, protažení páteře, zlepšení stability chodidel.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice Ánanda Ásana. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana, 2. stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené. Pozornost zaměřujte na dech, zhluboka dýchejte oběma nosními dírkami. Zaujměte pránájáma mudru – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a zhluboka se nadechněte levou. Otevřete pravou nosní díрку, uzavřete levou a vydechnete pravou nosní dírkou. Toto celé proved'te 10x. Následuje normální dech oběma nosními dírkami. Poté uzavřete levou nosní díрку, nadechněte se pravou, otevřete levou, uzavřete pravou a vydechnete levou nosní dírkou. Toto celé proved'te 10x. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Prociťujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem Hari Om.</p> <p>Na závěr poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 6. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 2. díl

Datum: 19. leden 2012

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> (dále jen <i>Ánanda Ásana</i>) - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – prociťujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohřát a úplně uvolnit. <i>2. Plný jógový dech</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> . Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte jednu dlaň na břicho a druhou dlaň na hrudník. Sledujte, jak se při nádechu zvedá nejprve břicho a potom hrudník a při výdechu volně klesá nejprve hrudník a potom břicho. Proved'te 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Protahování těla</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> . S nádechem vzpažte, až se ruce dotknou země, zároveň přitáhněte špičky směrem k bérům a protáhněte tělo. S výdechem zase připažte a špičky nechte klesnout. Dýchejte plným jógovým dechem. Proved'te 5x. Účinky: podpora zdravého dýchání, aktivizace mysli a těla.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p>1. <i>Torze v lehu na zádech</i> – výchozí pozice leh na zádech, nohy pokrčené, paže v upažení, dlaně vzhůru. Varianta A – kolena a chodidla jsou těsně u sebe. S výdechem pokládejte kolena vlevo a hlavu zároveň otáčejte vpravo. S nádechem vraťte kolena zpět do výchozí pozice. S výdechem pokládejte kolena vpravo a hlavu zároveň otáčejte vlevo. S nádechem vraťte kolena do výchozí pozice. Proved'te 3x. Varianta B – cvičí se jako ve variantě A s tím rozdílem, že nohy jsou od sebe vzdáleny přibližně půl metru. Účinky: protažení svalstva zad a kyčlí, podpora pohyblivosti celé páteře, zlepšení prokrvení šíje, zad, pánve, břicha a hrudníku, uvolnění reflexní zóny, která ovlivňuje slinivku břišní.</p> <p>2. <i>Zvedání nohy v lehu na břiše</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže podél těla, dlaně k zemi, hlava opřená o čelo nebo o tvář. S nádechem tlačte třísla a dlaně k zemi a zvedněte zánožmo nataženou pravou nohu, s výdechem pomalu vraťte nohu na zem. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení svalstva pánevní oblasti, zad a zadní partie nohou, regulace trávení, stimulace břišních orgánů.</p> <p>3. <i>Protahování zad</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže ve vzpažení, hlava se opírá o čelo. S nádechem přitlačte pánev k zemi, nohy skrčte zánožmo, zvedněte hlavu a rukama uchopte chodidla. S výdechem se pomalu vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 5x. Účinky: protažení přední strany těla, posílení zad, podpora správného držení těla.</p> <p>4. <i>Kroužení pánví</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené k zemi. Přednožmo skrčte obě nohy, rukama je uchopte za kolena a veďte je s nádechem v půlkruhu od těla a s výdechem v půlkruhu zpět k tělu. Proved'te 5x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: prokrvení a protažení spodních partií zad, aktivizace ledvin, trávení.</p> <p>5. <i>Mrga ásana – srnka</i> – výchozí pozice leh na břiše, lokty opřené o zem, brada leží v dlaních. V rytmu dechu pomalu střídavě skrčujte zánožmo pravou a levou nohu, pohled směřuje vpřed. Provádějte 2 – 3 minuty. Účinky: uvolňující a harmonizující účinek, uvolnění páteře, kyčlí, kolenou, zklidnění slinivky břišní, prohlubuje schopnost uvolnit se.</p> <p>6. <i>Rovnovážné cvičení v sedu</i> – výchozí pozice sed, paže v předpažení, prsty propletené. S nádechem přednožte nataženou pravou nohu, až se holeň dotkne rukou, přitom mírně zakloňte trup, záda stále rovná. S výdechem pomalu nohu položte a napřimte se. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení zádového a břišního svalstva, podpora trávení.</p>
---------	---

	<p>7. <i>Protahování vzpřimovače zad</i> – výchozí pozice sed. Pokrčte přednožmo pravou nohu a špičku přitáhněte směrem k tělu, prsty propleťte pod kolenem, s výdechem přitáhněte koleno k tělu. Zhluboka se nadechněte. S výdechem suňte pravou nohu po podložce co nejdál vpřed, s nádechem suňte patu zase zpět. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: aktivizace trávení, povzbuzení životní energie, protažení svalstva zadní strany nohou.</p> <p>8. <i>Poloviční motýlek</i> – výchozí pozice sed s rovnými zády. Varianta A - skrčte únožmo pravou nohu a položte chodidlo na levé stehno. Levou rukou přidržíte pravé chodidlo, pravou ruku položte na pravé koleno a pohybujte jím jemně nahoru a dolů, poté se vraťte zpět do výchozí pozice. Provádějte půl minuty. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: uvolnění kyčlí a pánve, stimulace ledvin, jater a slinivky.</p> <p>9. <i>Tada ásana (palma)</i> – výchozí pozice stoj. S výdechem propleťte prsty před tělem a vytočte dlaně. S nádechem vzpažte, paty zvedněte ze země a protáhněte celé tělo. S výdechem položte prsty na hlavu, paty položte na zem. Proved'te 5x. Účinky: aktivizace celého těla, protažení páteře, zlepšení stability chodidel.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice Ánanda Ásana. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana, 2. stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené. Pozornost zaměřujte na dech, zhluboka dýchejte oběma nosními dírkami. Zaujměte pránájáma mudru – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a zhluboka se nadechněte levou. Otevřete pravou nosní díрку, uzavřete levou a vydechnete pravou nosní dírkou. Toto celé proved'te 10x. Následuje normální dech oběma nosními dírkami. Poté uzavřete levou nosní díрку, nadechněte se pravou, otevřete levou, uzavřete pravou a vydechnete levou nosní dírkou. Toto celé proved'te 10x. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Prociťujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem Hari Om.</p> <p>Na závěr poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 7. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 2. díl

Datum: 26. leden 2012

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> (dále jen <i>Ánanda Ásana</i>) - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – prociťujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohřát a úplně uvolnit. <i>2. Plný jógový dech</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> . Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte jednu dlaň na břicho a druhou dlaň na hrudník. Sledujte, jak se při nádechu zvedá nejprve břicho a potom hrudník a při výdechu volně klesá nejprve hrudník a potom břicho. Proveďte 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Protahování těla</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> . S nádechem vzpažte, až se ruce dotknou země, zároveň přitáhněte špičky směrem k bérům a protáhněte tělo. S výdechem zase připažte a špičky nechte klesnout. Dýchejte plným jógovým dechem. Proveďte 5x. Účinky: podpora zdravého dýchání, aktivizace mysli a těla.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p><i>1. Torze v lehu na zádech</i> – výchozí pozice leh na zádech, nohy pokrčené, paže v upažení, dlaně vzhůru. Varianta A – kolena a chodidla jsou těsně u sebe. S výdechem pokládejte kolena vlevo a hlavu zároveň otáčejte vpravo. S nádechem vraťte kolena zpět do výchozí pozice. S výdechem pokládejte kolena vpravo a hlavu zároveň otáčejte vlevo. S nádechem vraťte kolena do výchozí pozice. Proved'te 3x. Varianta B – cvičí se jako ve variantě A s tím rozdílem, že nohy jsou od sebe vzdáleny přibližně půl metru. Účinky: protažení svalstva zad a kyčlí, podpora pohyblivosti celé páteře, zlepšení prokrvení šíje, zad, pánve, uvolnění reflexní zóny, která ovlivňuje slinivku břišní.</p> <p><i>2. Zvedání nohy v lehu na břiše</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže podél těla, dlaně k zemi, hlava opřená o čelo nebo o tvář. S nádechem tlačte třísla a dlaně k zemi a zvedněte zánožmo nataženou pravou nohu, s výdechem pomalu vraťte nohu na zem. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení svalstva pánevní oblasti, zad a zadní partie nohou, regulace trávení, stimulace břišních orgánů.</p> <p><i>3. Protahování zad</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže ve vzpažení, hlava se opírá o čelo. S nádechem přitlačte pánev k zemi, nohy skrčte zánožmo, zvedněte hlavu a rukama uchopte chodidla. S výdechem se pomalu vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 5x. Účinky: protažení přední strany těla, posílení zad, podpora správného držení těla.</p> <p><i>4. Kroužení pánví</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené k zemi. Přednožmo skrčte obě nohy, rukama je uchopte za kolena a veďte je s nádechem v půlkruhu od těla a s výdechem v půlkruhu zpět k tělu. Proved'te 5x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: prokrvení a protažení spodních partií zad, aktivizace ledvin, trávení.</p> <p><i>5. Mrga ásana – srnka</i> – výchozí pozice leh na břiše, lokty opřené o zem, brada leží v dlaních. V rytmu dechu pomalu střídavě skrčujte zánožmo pravou a levou nohu, pohled směřuje vpřed. Provádějte 2 – 3 minuty. Účinky: uvolňující a harmonizující účinek, uvolnění páteře, kyčlí, kolenou, zklidnění slinivky břišní, prohlubuje schopnost uvolnit se.</p> <p><i>6. Rovnovážné cvičení v sedu</i> – výchozí pozice sed, paže v předpažení, prsty propletené. S nádechem přednožte nataženou pravou nohu, až se holeň dotkne rukou, přitom mírně zakloňte trup, záda stále rovná. S výdechem pomalu nohu položte a napřimte se. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení zádového a břišního svalstva, podpora trávení.</p>
---------	--

	<p>7. <i>Protahování vzpřimovače zad</i> – výchozí pozice sed. Pokrčte přednožmo pravou nohu a špičku přitáhněte směrem k tělu, prsty propleťte pod kolenem, s výdechem přitáhněte koleno k tělu. Zhluboka se nadechněte. S výdechem suňte pravou nohu po podložce co nejdál vpřed, s nádechem suňte patu zase zpět. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: aktivizace trávení, povzbuzení životní energie, protažení svalstva zadní strany nohou.</p> <p>8. <i>Poloviční motýlek</i> – výchozí pozice sed s rovnými zády. Varianta A - skrčte únožmo pravou nohu a položte chodidlo na levé stehno. Levou rukou přidržujte pravé chodidlo, pravou ruku položte na pravé koleno a pohybujte jím jemně nahoru a dolů, poté se vraťte zpět do výchozí pozice. Provádějte půl minuty. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: uvolnění kyčlí a pánve, stimulace ledvin, jater a slinivky.</p> <p>9. <i>Tada ásana (palma)</i> – výchozí pozice stoj. S výdechem propleťte prsty před tělem a vytočte dlaně. S nádechem vzpažte, paty zvedněte ze země a protáhněte celé tělo. S výdechem položte prsty na hlavu, paty položte na zem. Proved'te 5x. Účinky: aktivizace celého těla, protažení páteře, zlepšení stability chodidel.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice Ánanda Ásana. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana, 2. stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené. Pozornost zaměřujte na dech, zhluboka dýchejte oběma nosními dírkami. Zaujměte pránájáma mudru – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a zhluboka se nadechněte levou. Otevřete pravou nosní díрку, uzavřete levou a vydechnete pravou nosní dírkou. Toto celé proved'te 10x. Následuje normální dech oběma nosními dírkami. Poté uzavřete levou nosní díрку, nadechněte se pravou, otevřete levou, uzavřete pravou a vydechnete levou nosní dírkou. Toto celé proved'te 10x. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Prociťujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem Hari Om.</p> <p>Na závěr poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 8. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 2. díl

Datum: 2. únor 2012

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – výchozí pozice Ánanda Ásána (dále jen Ánanda Ásana) - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – prociťujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohrát a úplně uvolnit. <i>2. Plný jógový dech</i> – výchozí pozice Ánanda Ásána. Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte jednu dlaň na břicho a druhou dlaň na hrudník. Sledujte, jak se při nádechu zvedá nejprve břicho a potom hrudník a při výdechu volně klesá nejprve hrudník a potom břicho. Proved'te 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Protahování těla</i> – výchozí pozice Ánanda Ásána. S nádechem vzpažte, až se ruce dotknou země, zároveň přitáhněte špičky směrem k bérům a protáhněte tělo. S výdechem zase připažte a špičky nechte klesnout. Dýchejte plným jógovým dechem. Proved'tě 5x. Účinky: podpora zdravého dýchání, aktivizace mysli a těla.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p><i>1. Torze v lehu na zádech</i> – výchozí pozice leh na zádech, nohy pokrčené, paže v upažení, dlaně vzhůru. Varianta A – kolena a chodidla jsou těsně u sebe. S výdechem pokládejte kolena vlevo a hlavu zároveň otáčejte vpravo. S nádechem vraťte kolena zpět do výchozí pozice. S výdechem pokládejte kolena vpravo a hlavu zároveň otáčejte vlevo. S nádechem vraťte kolena do výchozí pozice. Proved'te 3x. Varianta B – cvičí se jako ve variantě A s tím rozdílem, že nohy jsou od sebe vzdáleny přibližně půl metru. Účinky: protažení svalstva zad a kyčlí, podpora pohyblivosti celé páteře, zlepšení prokrvení šíje, zad, pánve, uvolnění reflexní zóny, která ovlivňuje slinivku břišní.</p> <p><i>2. Zvedání nohy v lehu na břiše</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže podél těla, dlaně k zemi, hlava opřená o čelo nebo o tvář. S nádechem tlačte třísla a dlaně k zemi a zvedněte zánožmo nataženou pravou nohu, s výdechem pomalu vraťte nohu na zem. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení svalstva pánevní oblasti, zad a zadní partie nohou, regulace trávení, stimulace břišních orgánů.</p> <p><i>3. Protahování zad</i> – výchozí pozice leh na břiše, paže ve vzpažení, hlava se opírá o čelo. S nádechem přitlačte pánev k zemi, nohy skrčte zánožmo, zvedněte hlavu a rukama uchopte chodidla. S výdechem se pomalu vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 5x. Účinky: protažení přední strany těla, posílení zad, podpora správného držení těla.</p> <p><i>4. Kroužení pánví</i> – výchozí pozice leh na zádech, paže podél těla, dlaně otočené k zemi. Přednožmo skrčte obě nohy, rukama je uchopte za kolena a veďte je s nádechem v půlkruhu od těla a s výdechem v půlkruhu zpět k tělu. Proved'te 5x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: prokrvení a protažení spodních partií zad, aktivizace ledvin, trávení.</p> <p><i>5. Mrga ásana – srnka</i> – výchozí pozice leh na břiše, lokty opřené o zem, brada leží v dlaních. V rytmu dechu pomalu střídavě skrčujte zánožmo pravou a levou nohu, pohled směřuje vpřed. Provádějte 2 – 3 minuty. Účinky: uvolňující a harmonizující účinek, uvolnění páteře, kyčlí, kolenou, zklidnění slinivky břišní, prohlubuje schopnost uvolnit se.</p> <p><i>6. Rovnovážné cvičení v sedu</i> – výchozí pozice sed, paže v předpažení, prsty propletené. S nádechem přednožte nataženou pravou nohu, až se holeň dotkne rukou, přitom mírně zakloňte trup, záda stále rovná. S výdechem pomalu nohu položte a napřimte se. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení zádového a břišního svalstva, podpora trávení.</p>
---------	--

	<p>7. <i>Protahování vzpřimovače zad</i> – výchozí pozice sed. Pokrčte přednožmo pravou nohu a špičku přitáhněte směrem k tělu, prsty propleťte pod kolenem, s výdechem přitáhněte koleno k tělu. Zhluboka se nadechněte. S výdechem suňte pravou nohu po podložce co nejdál vpřed, s nádechem suňte patu zase zpět. Proved'te 5x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: aktivizace trávení, povzbuzení životní energie, protažení svalstva zadní strany nohou.</p> <p>8. <i>Poloviční motýlek</i> – výchozí pozice sed s rovnými zády. Varianta A - skrčte únožmo pravou nohu a položte chodidlo na levé stehno. Levou rukou přidržujte pravé chodidlo, pravou ruku položte na pravé koleno a pohybujte jím jemně nahoru a dolů, poté se vraťte zpět do výchozí pozice. Provádějte půl minuty. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: uvolnění kyčlí a pánve, stimulace ledvin, jater a slinivky.</p> <p>9. <i>Tada ásana (palma)</i> – výchozí pozice stoj. S výdechem propleťte prsty před tělem a vytočte dlaně. S nádechem vzpažte, paty zvedněte ze země a protáhněte celé tělo. S výdechem položte prsty na hlavu, paty položte na zem. Proved'te 5x. Účinky: aktivizace celého těla, protažení páteře, zlepšení stability chodidel.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice Ánanda Ásana. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana, 2. stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené. Pozornost zaměřujte na dech, zhluboka dýchejte oběma nosními dírkami. Zaujměte pránájáma mudru – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a zhluboka se nadechněte levou. Otevřete pravou nosní díрку, uzavřete levou a vydechnete pravou nosní dírkou. Toto celé proved'te 10x. Následuje normální dech oběma nosními dírkami. Poté uzavřete levou nosní díрку, nadechněte se pravou, otevřete levou, uzavřete pravou a vydechnete levou nosní dírkou. Toto celé proved'te 10x. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Prociťujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem Hari Om.</p> <p>Na závěr poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 9. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 3. díl

Datum: 9. únor 2012

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – pozice Ánanda Ásána (dále jen Ánanda Ásana) - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – prociťujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohrát a úplně uvolnit. <i>2. Plný jógový dech</i> – výchozí pozice Ánanda Ásána. Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte jednu dlaň na břicho a druhou dlaň na hrudník. Sledujte, jak se při nádechu zvedá nejprve břicho a potom hrudník a při výdechu volně klesá nejprve hrudník a potom břicho. Proved'te 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Protážení jedné strany</i> – pozice Ánanda Ásána. S nádechem vzpažte pravou ruku a zároveň přitáhněte špičku pravé nohy směrem k bérce, protáhněte celou pravou polovinu těla. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 3x. Opakujte to samé levou polovinou těla. Účinky: harmonizace těla i mysli, prohloubení dechu.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p>1. <i>Zvedání nohy v lehu na břicho</i> – výchozí pozice lež na břicho, paže podél těla, dlaně k zemi, hlava opřená o čelo nebo tvář. S nádechem přitlačte třísla k zemi a zvedněte zánožmo nataženou pravou nohu vzhůru. Zároveň tlačte dlaněmi do země. S výdechem nohu vracejte zpět, ale nepokládejte ji na zem. Proved'te 10x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení svalstva pánve, zadní strany nohou a spodní oblasti zad, aktivizace činnosti ledvin, podpora odbourávání tukové tkáně.</p> <p>2. <i>Zvedání nohou nad hlavu</i> – výchozí pozice lež na zádech, paže podél těla, dlaně k zemi. S výdechem dlaněmi tlačte do země, s nádechem přednožte obě nohy kolmo vzhůru. S výdechem pokračujte v pohybu až nad hlavu tak, aby pánev dosedla až na zem. S nádechem vraťte nohy zpět do kolmé pozice. Takto proved'te 5x a poté se vraťte zpět do výchozí pozice. Účinky: posílení břišního svalstva, podpora trávení, stimulace ledvin.</p> <p>3. <i>Napřimování trupu</i> – výchozí pozice lež na břicho, paže ve vzpažení, hlava se opírá o čelo. S nádechem zvedejte hlavu a trup ze země, předloktí suňte po zemi k tělu, až jsou lokty kolmo pod rameny. S výdechem suňte ruce zase vpřed a vraťte se zpět do výchozí pozice. Účinky: posílení zad a paží, prohloubení dechu, protažení břišního a hrudního svalstva.</p> <p>4. <i>Předklon v sedu</i> – výchozí pozice sed, ruce na stehnech. Varianta A – s výdechem suňte ruce po nohou směrem k nártům, současně předklánějte trup, záda rovná. S nádechem suňte ruce zpět ke stehnům a napřimte se. Proved'te 5x. Účinky: protažení a prokrvení svalstva zadní strany nohou a spodní oblasti zad, podpora pohyblivosti kyčelních kloubů, stimulace životní energie.</p> <p>5. <i>Mlýnek</i> – výchozí pozice sed s nataženýma nohama. Předpažte a propleťte prsty. S výdechem kroužte trupem směrem vpřed, s nádechem směrem vzad. Proved'te 10x na jednu stranu, 10x na stranu druhou. Účinky: posílení břišního svalstva, podpora trávení, stimulace krevního oběhu, snížení hladiny krevního cukru.</p> <p>6. <i>Bhúnamana ásana – pozdrav zemi</i> – výchozí pozice sed, záda rovná, ruce na stehnech. S nádechem ruce předpažte, s výdechem se s rovnými zády mírně zakloňte a otočte se vlevo, rukama se opřete za zády a sklánějte hlavu směrem k zemi, než se čelo dotkne země. S nádechem se znovu napřimte a předpažte. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 3x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: uvolnění hlubokých vrstev zádových svalů, aktivace trávicího systému.</p>
---------	--

	<p>7. <i>Půlměsíc</i> – výchozí pozice stoj. Vzpažte pravou paži. S nádechem pravou paži vytáhněte co nejvýše a zároveň se ukloňte vlevo, levou ruku při tom suňte polevém stehně dolů. S výdechem protažení zase povolte. Proved'te 5x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: prohloubení dechu, harmonizace celého těla, prokrvení ledvin.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice <i>Ánanda Ásana</i>. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana</i>, 3. <i>stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené.</p> <p>Pozornost zaměřujte na dech, zhluboka dýchejte oběma nosními dírkami. Zaujměte <i>pránájáma mudru</i> – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a nadechněte se levou. Otevřete pravou nosní díрку, uzavřete levou nosní díрку a vydechněte pravou. Pravou nosní dírkou se poté zase nadechněte, palcem pravou uzavřete, otevřete levou a vydechněte. Takto proved'te 10x. Poté položte ruku na stehno a chvíli vnímejte normální dech. Znovu zaujměte <i>pranajáma mudru</i>. Uzavřete levou nosní díрку, pravou se nadechněte. Otevřete levou nosní díрку, uzavřete pravou, vydechnete levou nosní dírkou. Levou se opět nadechněte. Uzavřete levou nosní díрку, otevřete pravou a vydechněte. Proved'te 10x. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Prociťujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem Hari Om.</p> <p>Na závěr poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 10. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 3. díl

Datum: 16. únor 2012

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Poučení o blahodárných účincích, které jóga na lidské tělo, a především na tělo diabetika, má.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – pozice <i>Ánanda Ásána</i> (dále jen <i>Ánanda Ásana</i>) - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – prociťujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohřát a úplně uvolnit. <i>2. Plný jógový dech</i> – výchozí pozice <i>Ánanda Ásána</i> . Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte jednu dlaň na břicho a druhou dlaň na hrudník. Sledujte, jak se při nádechu zvedá nejprve břicho a potom hrudník a při výdechu volně klesá nejprve hrudník a potom břicho. Proveďte 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Protážení jedné strany</i> – pozice <i>Ánanda Ásána</i> . S nádechem vzpažte pravou ruku a zároveň přitáhněte špičku pravé nohy směrem k bérce, protáhněte celou pravou polovinu těla. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Proveďte 3x. Opakujte to samé levou polovinou těla. Účinky: harmonizace těla i mysli, prohloubení dechu.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p>1. <i>Zvedání nohy v lehu na břicho</i> – výchozí pozice lež na břicho, paže podél těla, dlaně k zemi, hlava opřená o čelo nebo tvář. S nádechem přitlačte třísla k zemi a zvedněte zánožmo nataženou pravou nohu vzhůru. Zároveň tlačte dlaněmi do země. S výdechem nohu vracejte zpět, ale nepokládejte ji na zem. Proved'te 10x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení svalstva pánve, zadní strany nohou a spodní oblasti zad, aktivizace činnosti ledvin, podpora odbourávání tukové tkáně.</p> <p>2. <i>Zvedání nohou nad hlavu</i> – výchozí pozice lež na zádech, paže podél těla, dlaně k zemi. S výdechem dlaněmi tlačte do země, s nádechem přednožte obě nohy kolmo vzhůru. S výdechem pokračujte v pohybu až nad hlavu tak, aby pánev dosedla až na zem. S nádechem vraťte nohy zpět do kolmé pozice. Takto proved'te 5x a poté se vraťte zpět do výchozí pozice. Účinky: posílení břišního svalstva, podpora trávení, stimulace ledvin.</p> <p>3. <i>Napřimování trupu</i> – výchozí pozice lež na břicho, paže ve vzpažení, hlava se opírá o čelo. S nádechem zvedejte hlavu a trup ze země, předloktí suňte po zemi k tělu, až jsou lokty kolmo pod rameny. S výdechem suňte ruce zase vpřed a vraťte se zpět do výchozí pozice. Účinky: posílení zad a paží, prohloubení dechu, protažení břišního a hrudního svalstva.</p> <p>4. <i>Předklon v sedu</i> – výchozí pozice sed, ruce na stehnech. Varianta A – s výdechem suňte ruce po nohou směrem k nártům, současně předklánějte trup, záda rovná. S nádechem suňte ruce zpět ke stehnům a napřimte se. Proved'te 5x. Účinky: protažení a prokrvení svalstva zadní strany nohou a spodní oblasti zad, podpora pohyblivosti kyčelních kloubů, stimulace životní energie.</p> <p>5. <i>Mlýnek</i> – výchozí pozice sed s nataženýma nohama. Předpažte a propleťte prsty. S výdechem kroužte trupem směrem vpřed, s nádechem směrem vzad. Proved'te 10x na jednu stranu, 10x na stranu druhou. Účinky: posílení břišního svalstva, podpora trávení, stimulace krevního oběhu, snížení hladiny krevního cukru.</p> <p>6. <i>Bhúnamana ásana – pozdrav zemi</i> – výchozí pozice sed, záda rovná, ruce na stehnech. S nádechem ruce předpažte, s výdechem se s rovnými zády mírně zakloňte a otočte se vlevo, rukama se opřete za zády a sklánějte hlavu směrem k zemi, než se čelo dotkne země. S nádechem se znovu napřimte a předpažte. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 3x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: uvolnění hlubokých vrstev zádoových svalů, aktivace trávicího systému.</p>
---------	---

	<p>7. <i>Půlměsíc</i> – výchozí pozice stoj. Vzpažte pravou paži. S nádechem pravou paži vytáhněte co nejvýše a zároveň se ukleňte vlevo, levou ruku při tom suňte polevém stehně dolů. S výdechem protažení zase povolte. Proved'te 5x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: prohloubení dechu, harmonizace celého těla, prokrvení ledvin.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice <i>Ánanda Ásana</i>. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana</i>, 3. <i>stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené.</p> <p>Pozornost zaměřujte na dech, zhluboka dýchejte oběma nosními dírkami. Zaujměte <i>pránájáma mudru</i> – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní dírku a nadechněte se levou. Otevřete pravou nosní dírku, uzavřete levou nosní dírku a vydechněte pravou. Pravou nosní dírkou se poté zase nadechněte, palcem pravou uzavřete, otevřete levou a vydechněte. Takto proved'te 10x. Poté položte ruku na stehno a chvíli vnímejte normální dech. Znovu zaujměte <i>pránájáma mudru</i>. Uzavřete levou nosní dírku, pravou se nadechněte. Otevřete levou nosní dírku, uzavřete pravou, vydechnete levou nosní dírkou. Levou se opět nadechněte. Uzavřete levou nosní dírku, otevřete pravou a vydechněte. Proved'te 10x. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Prociťujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem <i>Hari Om</i>.</p> <p>Na závěr poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 11. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 3. díl

Datum: 23. únor 2012

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – pozice Ánanda Ásána (dále jen Ánanda Ásana) - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – procit'ujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohrát a úplně uvolnit. <i>2. Plný jógový dech</i> – výchozí pozice Ánanda Ásána. Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte jednu dlaň na břicho a druhou dlaň na hrudník. Sledujte, jak se při nádechu zvedá nejprve břicho a potom hrudník a při výdechu volně klesá nejprve hrudník a potom břicho. Proved'te 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Protážení jedné strany</i> – pozice Ánanda Ásána. S nádechem vzpažte pravou ruku a zároveň přitáhněte špičku pravé nohy směrem k bérce, protáhněte celou pravou polovinu těla. S výdechem se vra'te zpět do výchozí pozice. Proved'te 3x. Opakujte to samé levou polovinou těla. Účinky: harmonizace těla i mysli, prohloubení dechu.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p><i>1. Zvedání nohy v lehu na břicho</i> – výchozí pozice lež na břicho, paže podél těla, dlaně k zemi, hlava opřená o čelo nebo tvář. S nádechem přitlačte třísla k zemi a zvedněte zánožmo nataženou pravou nohu vzhůru. Zároveň tlačte dlaněmi do země. S výdechem nohu vracejte zpět, ale nepokládejte ji na zem. Proved'te 10x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení svalstva pánve, zadní strany nohou a spodní oblasti zad, aktivizace činnosti ledvin, podpora odbourávání tukové tkáně.</p> <p><i>2. Zvedání nohou nad hlavu</i> – výchozí pozice lež na zádech, paže podél těla, dlaně k zemi. S výdechem dlaněmi tlačte do země, s nádechem přednožte obě nohy kolmo vzhůru. S výdechem pokračujte v pohybu až nad hlavu tak, aby pánev dosedla až na zem. S nádechem vraťte nohy zpět do kolmé pozice. Takto proved'te 5x a poté se vraťte zpět do výchozí pozice. Účinky: posílení břišního svalstva, podpora trávení, stimulace ledvin.</p> <p><i>3. Napřimování trupu</i> – výchozí pozice lež na břicho, paže ve vzpažení, hlava se opírá o čelo. S nádechem zvedejte hlavu a trup ze země, předloktí suňte po zemi k tělu, až jsou lokty kolmo pod rameny. S výdechem suňte ruce zase vpřed a vraťte se zpět do výchozí pozice. Účinky: posílení zad a paží, prohloubení dechu, protažení břišního a hrudního svalstva.</p> <p><i>4. Předklon v sedu</i> – výchozí pozice sed, ruce na stehnech. Varianta A – s výdechem suňte ruce po nohou směrem k nártům, současně předklánějte trup, záda rovná. S nádechem suňte ruce zpět ke stehnům a napřimte se. Proved'te 5x. Účinky: protažení a prokrvení svalstva zadní strany nohou a spodní oblasti zad, podpora pohyblivosti kyčelních kloubů, stimulace životní energie.</p> <p><i>5. Mlýnek</i> – výchozí pozice sed s nataženýma nohama. Předpažte a propleťte prsty. S výdechem kroužte trupem směrem vpřed, s nádechem směrem vzad. Proved'te 10x na jednu stranu, 10x na stranu druhou. Účinky: posílení břišního svalstva, podpora trávení, stimulace krevního oběhu, snížení hladiny krevního cukru.</p> <p><i>6. Bhúnamana ásana – pozdrav zemi</i> – výchozí pozice sed, záda rovná, ruce na stehnech. S nádechem ruce předpažte, s výdechem se s rovnými zády mírně zakloňte a otočte se vlevo, rukama se opřete za zády a sklánějte hlavu směrem k zemi, než se čelo dotkne země. S nádechem se znovu napřimte a předpažte. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 3x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: uvolnění hlubokých vrstev zádoových svalů, aktivace trávicího systému.</p>
---------	---

	<p>7. <i>Půlměsíc</i> – výchozí pozice stoj. Vzpažte pravou paži. S nádechem pravou paži vytáhněte co nejvýše a zároveň se ukleňte vlevo, levou ruku při tom suňte polevém stehně dolů. S výdechem protažení zase povolte. Proved'te 5x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: prohloubení dechu, harmonizace celého těla, prokrvení ledvin.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice <i>Ánanda Ásana</i>. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana</i>, 3. <i>stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené.</p> <p>Pozornost zaměřujte na dech, zhluboka dýchejte oběma nosními dírkami. Zaujměte <i>pránájáma mudru</i> – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a nadechněte se levou. Otevřete pravou nosní díрку, uzavřete levou nosní díрку a vydechněte pravou. Pravou nosní dírkou se poté zase nadechněte, palcem pravou uzavřete, otevřete levou a vydechněte. Takto proved'te 10x. Poté položte ruku na stehno a chvíli vnímejte normální dech. Znovu zaujměte <i>pránájáma mudru</i>. Uzavřete levou nosní díрку, pravou se nadechněte. Otevřete levou nosní díрку, uzavřete pravou, vydechnete levou nosní dírkou. Levou se opět nadechněte. Uzavřete levou nosní díрку, otevřete pravou a vydechněte. Proved'te 10x. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Prociťujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem <i>Hari Om</i>.</p> <p>Na závěr poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se s pozvánkou na další lekci.</p>

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA 12. HODINU

Jóga v denním životě a diabetes: 3. díl

Datum: 1. březen 2012

Cíle edukační jednotky:

- vzdělávací: Blahodárné účinky, které jóga přináší.
- výchovný: Péče o psychické a fyzické zdraví.
- zdravotní: Uvolnění, posílení celého těla.

Materiální zajištění: cvičební podložky, ručník, CD přehrávač, CD, meditační šál.

Čas	Obsah
5 min.	Úvodní část: Přivítání – pozdrav Hari Om, stručné představení celého cvičení.
20 min.	Průpravná část: <i>1. Relaxační cvičení</i> – pozice Ánanda Ásána (dále jen Ánanda Ásana) - paže jsou podél těla, dlaně otočené vzhůru, nohy jsou uvolněné a mírně od sebe, oči jsou zavřené. Uvědomujte si své tělo – procit'ujte je od chodidel k hlavě a od hlavy k chodidlům. Veďte své vědomí postupně ke všem částem těla a snažte se je prohřát a úplně uvolnit. <i>2. Plný jógový dech</i> – výchozí pozice Ánanda Ásána. Zaměřte svou pozornost na dech. Vědomě sledujte každý hluboký nádech a výdech. Poté si položte jednu dlaň na břicho a druhou dlaň na hrudník. Sledujte, jak se při nádechu zvedá nejprve břicho a potom hrudník a při výdechu volně klesá nejprve hrudník a potom břicho. Proved'te 10x. Účinky: vědomé uvolnění tělesné i psychické, normalizace krevního tlaku, snižování srdečního pulzu. <i>3. Protážení jedné strany</i> – pozice Ánanda Ásána. S nádechem vzpažte pravou ruku a zároveň přitáhněte špičku pravé nohy směrem k bérce, protáhněte celou pravou polovinu těla. S výdechem se vra'te zpět do výchozí pozice. Proved'te 3x. Opakujte to samé levou polovinou těla. Účinky: harmonizace těla i mysli, prohloubení dechu.

60 min.	<p>Hlavní část:</p> <p><i>1. Zvedání nohy v lehu na břicho</i> – výchozí pozice lež na břicho, paže podél těla, dlaně k zemi, hlava opřená o čelo nebo tvář. S nádechem přitlačte třísla k zemi a zvedněte zánožmo nataženou pravou nohu vzhůru. Zároveň tlačte dlaněmi do země. S výdechem nohu vracejte zpět, ale nepokládejte ji na zem. Proved'te 10x. Opakujte to samé levou nohou. Účinky: posílení svalstva pánve, zadní strany nohou a spodní oblasti zad, aktivizace činnosti ledvin, podpora odbourávání tukové tkáně.</p> <p><i>2. Zvedání nohou nad hlavu</i> – výchozí pozice lež na zádech, paže podél těla, dlaně k zemi. S výdechem dlaněmi tlačte do země, s nádechem přednožte obě nohy kolmo vzhůru. S výdechem pokračujte v pohybu až nad hlavu tak, aby pánev dosedla až na zem. S nádechem vraťte nohy zpět do kolmé pozice. Takto proved'te 5x a poté se vraťte zpět do výchozí pozice. Účinky: posílení břišního svalstva, podpora trávení, stimulace ledvin.</p> <p><i>3. Napřimování trupu</i> – výchozí pozice lež na břicho, paže ve vzpažení, hlava se opírá o čelo. S nádechem zvedejte hlavu a trup ze země, předloktí suňte po zemi k tělu, až jsou lokty kolmo pod rameny. S výdechem suňte ruce zase vpřed a vraťte se zpět do výchozí pozice. Účinky: posílení zad a paží, prohloubení dechu, protažení břišního a hrudního svalstva.</p> <p><i>4. Předklon v sedu</i> – výchozí pozice sed, ruce na stehnech. Varianta A – s výdechem suňte ruce po nohou směrem k nártům, současně předklánějte trup, záda rovná. S nádechem suňte ruce zpět ke stehnům a napřimte se. Proved'te 5x. Účinky: protažení a prokrvení svalstva zadní strany nohou a spodní oblasti zad, podpora pohyblivosti kyčelních kloubů, stimulace životní energie.</p> <p><i>5. Mlýnek</i> – výchozí pozice sed s nataženýma nohama. Předpažte a propleťte prsty. S výdechem kroužte trupem směrem vpřed, s nádechem směrem vzad. Proved'te 10x na jednu stranu, 10x na stranu druhou. Účinky: posílení břišního svalstva, podpora trávení, stimulace krevního oběhu, snížení hladiny krevního cukru.</p> <p><i>6. Bhúnamana ásana – pozdrav zemi</i> – výchozí pozice sed, záda rovná, ruce na stehnech. S nádechem ruce předpažte, s výdechem se s rovnými zády mírně zakloňte a otočte se vlevo, rukama se opřete za zády a sklánějte hlavu směrem k zemi, než se čelo dotkne země. S nádechem se znovu napřimte a předpažte. S výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Proved'te 3x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: uvolnění hlubokých vrstev zádoových svalů, aktivace trávicího systému.</p>
---------	---

	<p>7. <i>Půlměsíc</i> – výchozí pozice stoj. Vzpažte pravou paži. S nádechem pravou paži vytáhněte co nejvýše a zároveň se ukleňte vlevo, levou ruku při tom suňte polevém stehně dolů. S výdechem protažení zase povolte. Proved'te 5x. Opakujte to samé na druhou stranu. Účinky: prohloubení dechu, harmonizace celého těla, prokrvení ledvin.</p>
10 min.	<p>Závěrečná část</p> <p>1. <i>Závěrečná relaxace</i> – pozice <i>Ánanda Ásana</i>. Uvědomujte si své tělo a vnímejte účinky všech cvičení, které jsme prováděli. Zhluboka dýchejte.</p> <p>2. <i>Pránájáma – nádí šódhana</i>, 3. <i>stupeň</i> – pozice v příjemném sedě, ruce na stehnech otočené dlaněmi vzhůru, palce a ukazováčky spojené, záda rovná, oči zavřené.</p> <p>Pozornost zaměřujte na dech, zhluboka dýchejte oběma nosními dírkami. Zaujměte <i>pránájáma mudru</i> – ukazováček a prostředníček pravé ruky položte do středu čela mezi obočí. Palcem uzavřete pravou nosní díрку a nadechněte se levou. Otevřete pravou nosní díрку, uzavřete levou nosní díрку a vydechněte pravou. Pravou nosní dírkou se poté zase nadechněte, palcem pravou uzavřete, otevřete levou a vydechněte. Takto proved'te 10x. Poté položte ruku na stehno a chvíli vnímejte normální dech. Znovu zaujměte <i>pránájáma mudru</i>. Uzavřete levou nosní díрку, pravou se nadechněte. Otevřete levou nosní díрку, uzavřete pravou, vydechnete levou nosní dírkou. Levou se opět nadechněte. Uzavřete levou nosní díрку, otevřete pravou a vydechněte. Proved'te 10x. Nakonec ruku položte zpět na stehna a chvíli vnímejte normální dech. Prociťujte uvolnění a příjemný klid těla i mysli. Nyní si protřete dlaně, přiložte je na oči a pomalu otevřete oči. Hodinu ukončíme pozdravem Hari Om.</p> <p>Na závěr poděkuji všem zúčastněným za příjemné cvičení a rozloučím se.</p>