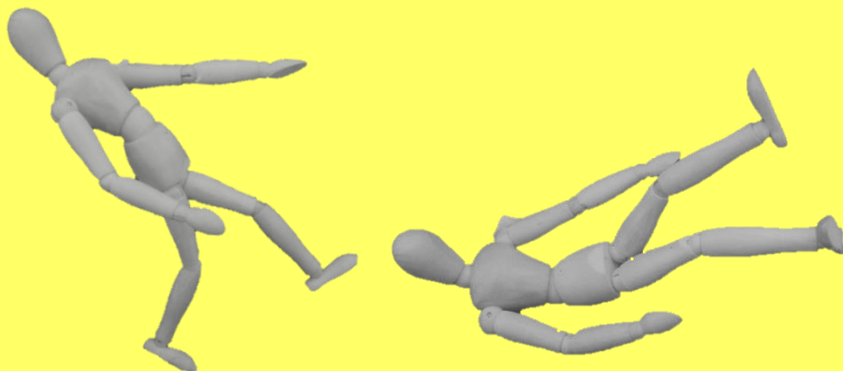


HODNOCENÍ ROVNOVÁHY VE VZTAHU K SÍLE SVALŮ DOLNÍCH KONČETIN



Vážená paní, vážený pane,

rádi bychom Vás touto cestou požádali o spolupráci při řešení výzkumného projektu s názvem *Posturální stabilita a její vztah k síle vybraných svalových skupin*.

Věděli jste, že až 88 % seniorů má zkušenosti s pády, a že jejich výskyt se mezi 60tým a 80tým rokem života zdvojnásobuje? Zhoršení rovnováhy (aj.) v důsledku poklesu síly svalů dolních končetin představuje rizikový faktor v souvislosti s pády. Každý pád může představovat závažné zdravotní riziko, obzvláště u seniorů, nebo může vést ke strachu z dalšího pádu, a v důsledku toho k vyhýbání se pohybovým nebo společenským aktivitám, což se potom projevuje na zhoršené kvalitě života. Neaktivita urychluje proces funkčních změn a tím vzniká začarovaný kruh.

Spojili jsme proto příjemné s užitečným a kromě testování jsme si pro Vás připravili zajímavý 8týdenní tréninkový program (2x týdně/50 minut), pod vedením zkušené fyzioterapeutky.

Svou účastí na výzkumu přispějete k rozšíření poznatků z oblasti síly a rovnováhy. Zároveň se budete spolu s námi podílet na zlepšování kvality života seniorů.

V případě zájmu nás neváhejte kontaktovat. Těšíme se na Vás.

Za řešitelský tým

Mgr. Zuzana Kováčiková, Ph.D.



Fakulta
tělesné kultury
Univerzita Palackého
v Olomouci

Koho hledáme?



•ženy a muže nad 60 let

•vykonávání běžných denních aktivit bez problémů a dopomoci

•bez závažných ortopedických, neurologických problémů nebo vysokého krevního tlaku (lze, pokud kompenzováno léky)

•minimálně 2 roky od operace pohybového aparátu a bez totálních endoprotéz kloubů

Co budeme testovat?

ROVNOVÁHU

SÍLU

CHŮZI

TĚLESNÉ SLOŽENÍ



VYPLNĚNÍ
DOTAZNÍKU

Kdy budeme testovat a cvičit? Výběr je na Vás.

Varianta A

PRVNÍ TESTOVÁNÍ
9.4. – 4.5.2018
tři návštěvy
každá v trvání 2 hod

CVIČENÍ
7.5. – 29.6.2018
8 týdnů
2x/týden (pondělí
a čtvrtek)
trvání lekce 50 min

DRUHÉ TESTOVÁNÍ
2.7. – 20.7.2018
dvě návštěvy
každá v trvání 2 hod

Varianta B

PRVNÍ TESTOVÁNÍ
9.4. – 4.5.2018
tři návštěvy
každá v trvání 2 hod

DRUHÉ TESTOVÁNÍ
2.7. – 20.7.2018
dvě návštěvy
každá v trvání 2 hod

CVIČENÍ
23.7. – 14.9.2018
8 týdnů
2x/týden
trvání lekce 50 min

TŘETÍ TESTOVÁNÍ
17.9. – 27.9.2018
dvě návštěvy
každá v trvání 2 hod

Co si s sebou přinést na testování?

•brýle (pokud nosíte)

•sportovní oblečení a obuv

•diář

Co si od nás odnesete?

•zhodnocení Vašich rovnováhových a silových schopností + porovnání v rámci skupiny vrstevníků

•záznam s hodnocením tělesného složení

•tréninkový manuál s cvičeními na doma

•zážitek z absolvování pohybového programu

Koho kontaktovat, pokud máte zájem?

Mgr. Lucia Bizovská
lucia.bizovska@gmail.com
+420 777 830 724

Mgr. Zuzana Gonosová, Ph.D.
zuzana.gonosova@upol.cz
+420 775 996 693

Adresa:

Fakulta tělesné kultury
Katedra přírodních věd v kinantropologii
Třída Míru 117
771 11 Olomouc

Jak se k nám dostanete: Konečná zastávka Neředín, Krematorium (tramvaj č. 2,7)