

Abstrakt

Název: Využití programu DRUMS ALIVE (bubnování na gymnastické míče) u seniorů.

Cíle: Hlavním cílem práce bylo zjistit, zda dojde po tříměsíční aplikaci programu „Drums Alive“ u seniorů ke změně funkční zdatnosti.

Metody: Byla analyzována data 10 žen (průměrný věk 75 let). Funkční zdatnost byla hodnocena testovou baterií Senior Fitness Test před a po tříměsíčním intervenčním programu. Pro hodnocení subjektivních pocitů cvičenek byla použita anketa vlastní konstrukce. Cvičební lekce se konaly jednou týdně a jejich délka byla 40 minut.

Výsledky: Fitness program Drums Alive aplikovaný po dobu 3 měsíců významně zlepšil sílu horních a dolních končetin. Flexibilita kloubů horních a dolních končetin, aerobní zdatnost a obratnost nevykazovaly významné změny. Cvičební program byl většinou cvičenek hodnocen kladně.

Klíčová slova: pohybová aktivita, rytmus, fitness, stárnutí, zdraví