

Název diplomové práce: Tanec seniorů

Thesis title: Dance movement in the elderly.

Cíle práce:

Cílem diplomové práce je:

- analyzovat současnou seniorskou populaci,
- stanovit základní charakteristiku seniorského věku,
- dělení etap v životě,
- typická onemocnění a možnosti alternativní terapie.

Vzhledem k tomu, že pohybový aparát seniorů je méně ohebný je nutné, vytvořit specifické pohybové aktivity, které by zvýšily kvalitu jejich života.

Objectives:

The aim of the research was

- to make analysis of the current senior population ,
- to set the basic characteristics of the senior age
- to characterize the specific periods of human life
- to give basic information about the typical health problems and the possibilities that the alternative therapy can offer

As the tissues of the musculoskeletal system become less elastic and more fragile in the elderly it is necessary to create specific movement activities for them .These activities should be able to improve the seniors quality of life.