

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
1. Teoretyczne przesłanki starzenia się i starości	7
2. Społeczna charakterystyka osób starszych	17
3. Fizjologiczno-motoryczne kierunki zmian inwolucyjnych	23
4. Psychologiczne aspekty starzenia się i starości	34
5. Aktywność ruchowa w promocji zdrowia osób starszych	41
6. Wskazówki organizacyjne i metodyczne zajęć ruchowych z osobami starszymi	49
6.1. Program Rekreacji Ruchowej Osób Starszych (PRROS)	55
6.2. Ośrodki Terapii Ruchowej Ludzi III wieku	60
6.3. Wskazania i przeciwwskazania w aktywności rekreacyjnej osób starszych.....	62
6.4. Metody oceny sprawności i wydolności fizycznej osób starszych	64
7. Formy aktywności ruchowej osób starszych	75
7.1. Spacer, marsze.....	75
7.2. Gimnastyka usprawniająca.....	78
7.3. Gry i zabawy ruchowe.....	85
7.4. Zajęcia plenerowe – nordic walking.....	91
7.5. Inne formy aktywności osób starszych.....	95
8. Przykłady ćwiczeń ruchowych dla osób starszych (Florian Parnicki)	100
8.1. Ćwiczenia ramion oraz ćwiczenia oddechowe	100
8.2. Ćwiczenia tułowia	103
8.3. Ćwiczenia nóg.....	106
8.4. Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu.....	108
8.5. Ćwiczenia o charakterze siłowym	112
8.6. Ćwiczenia o charakterze gibkościowym.....	114
8.7. Ćwiczenia równoważne, rozluźniające i uspokajające.....	119
9. Sylwetka instruktora kinezygerontoprofilaktyki	124