

Spis treści

I. Proces starzenia się	11
1. Wpływ procesu starzenia się na poszczególne układy organizmu	
– <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i>	13
Pytania podsumowujące	17
II. Fizjoprofilaktyka gerontologiczna	19
2. Zalecenia i zasady aktywności ruchowej u zdrowych osób starszych	
– <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	21
Pytania podsumowujące	22
3. Ćwiczenia ogólnousprawniające – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	23
3.1. Charakterystyka ćwiczeń	23
3.1.1. Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach	24
3.1.2. Ćwiczenia w pozycji leżenia na boku	42
3.1.3. Ćwiczenia w pozycji leżenia na brzuchu	44
3.1.4. Ćwiczenia w pozycji klęku podpartego	52
3.1.5. Ćwiczenia w pozycji stojącej	56
3.1.6. Ćwiczenia w siadzie na dużej piłce	60
Pytania podsumowujące	62
4. Gimnastyka poranna – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	65
4.1. Krótka charakterystyka ćwiczeń	65
4.1.1. Ćwiczenia w pozycji siedzącej	66
Pytania podsumowujące	74
5. Nordic walking – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	77
5.1. Podstawowe zasady treningu chodu z kijkami – nordic walking	77
5.1.1. Ćwiczenia wykorzystywane podczas rozgrzewki	78
5.1.2. Prawidłowa pozycja do chodzenia z kijkami	88
Pytania podsumowujące	88

6. Sarkopenia	91
6.1. Wprowadzenie – <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i>	91
6.2. Ćwiczenia z ciężarkami wzmacniające kończyny górne – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	94
6.2.1. Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach	94
6.2.2. Ćwiczenia w pozycji siedzącej	98
6.2.3. Ćwiczenia w pozycji stojącej	100
6.2.4. Ćwiczenia w pozycji klęku podpartego	106
6.2.5. Ćwiczenia w pozycji leżenia na boku	108
6.3. Ćwiczenia z ciężarkami wzmacniające kończyny dolne – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	108
6.3.1. Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach	108
6.3.2. Ćwiczenia w pozycji leżenia na brzuchu	110
6.3.3. Ćwiczenia w pozycji siedzącej	112
6.4. Ćwiczenia z zastosowaniem taśmy oporowej wzmacniające kończyny górne – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	112
6.4.1. Ćwiczenia w pozycji siedzącej	112
6.4.2. Ćwiczenia w pozycji stojącej	114
6.5. Ćwiczenia z taśmą oporową wzmacniające kończyny dolne – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	120
6.5.1. Ćwiczenia w pozycji siedzącej	120
6.5.2. Ćwiczenia w pozycji stojącej	120
6.6. Ćwiczenia z oporem z wykorzystaniem rąk fizjoterapeuty dla kończyn górnych – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	122
6.6.1. Ćwiczenia w pozycji leżącej	122
6.6.2. Ćwiczenia w pozycji siedzącej	126
6.7. Ćwiczenia z oporem z wykorzystaniem rąk fizjoterapeuty dla kończyn dolnych – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	126
6.7.1. Ćwiczenia w pozycji leżącej	126
6.7.2. Ćwiczenia w pozycji siedzącej	128
6.8. Inne wybrane ćwiczenia wzmacniające – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	130
6.8.1. Ćwiczenia w pozycji leżącej	130
6.8.2. Ćwiczenia w pozycji siedzącej	132
Pytania podsumowujące	132
7. Zaburzenia równowagi	135
7.1. Wprowadzenie – <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i>	135
7.2. Ćwiczenia równoważne przy drabince gimnastycznej – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	138
7.2.1. Ćwiczenia w pozycji stojącej przed drabinką gimnastyczną	138
7.3. Ćwiczenia w pozycji stojącej z wykorzystaniem poduszki pneumatycznej – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	144

7.4.	Ćwiczenia równoważne na dużej piłce – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	152
7.4.1.	Ćwiczenia podczas siadu na piłce	152
7.5.	Ćwiczenia równoważne w pozycji stojącej – <i>Adrianna Maria Borowicz</i> ..	160
	Pytania podsumowujące.....	162
8.	Zaburzenia chodu.....	165
8.1.	Wprowadzenie – <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i>	165
8.2.	Ćwiczenia wpływające na poprawę chodu – <i>Adrianna Maria Borowicz</i> ...	168
	Pytania podsumowujące.....	178
9.	Upadki – <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i>	181
9.1.	Wprowadzenie	181
9.2.	Nauka wstawania po upadku	184
	Pytania podsumowujące.....	192
10.	Problem unieruchomienia	195
10.1.	Wprowadzenie – <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i>	195
10.2.	Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	198
10.3.	Ćwiczenia w pozycji siedzącej – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	206
10.4.	Stabilizacja tułowia – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	208
10.5.	Pionizacja do stania – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	210
	Pytania podsumowujące	210
11.	Osteoporoza.....	213
11.1.	Wprowadzenie – <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i>	213
11.2.	Ćwiczenia korzystnie wpływające na układ kostno-szkieletowy – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	216
11.2.1.	Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach.....	216
11.2.2.	Ćwiczenia w pozycji siedzącej.....	222
11.2.3.	Ćwiczenia w pozycji stojącej.....	224
	Pytania podsumowujące.....	226
12.	Nietrzymanie moczu.....	229
12.1.	Wprowadzenie – <i>Katarzyna Wieczorowska-Tobis</i>	229
12.2.	Ćwiczenia korzystnie wpływające na mięśnie dna miednicy – <i>Adrianna Maria Borowicz</i>	232
12.2.1.	Ćwiczenia w siadzie na krześle (nauka napinania właściwych mięśni).....	232
12.2.2.	Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach	234
12.2.3.	Ćwiczenia podczas siadu na materacu	236
12.2.4.	Ćwiczenia w pozycji leżenia na boku	238
12.2.5.	Ćwiczenia w pozycji stojącej	238
	Pytania podsumowujące	240

13. Zaburzenia koordynacji ruchowej – Adrianna Maria Borowicz	241
13.1. Wprowadzenie	241
13.2. Ćwiczenia wpływające na poprawę koordynacji ruchowej.....	244
13.2.1. Ćwiczenia w pozycji leżenia na plecach	244
13.2.2. Ćwiczenia w pozycji siedzącej.....	246
Pytania podsumowujące.....	254
14. Zmniejszona sprawność kończyny górnej (ćwiczenia manualne)	
– Adrianna Maria Borowicz.....	257
14.1. Wprowadzenie	257
14.2. Wybrane ćwiczenia wpływające korzystnie na sprawność manualną	
kończyny górnej	260
Pytania podsumowujące	266
Test sprawdzający zdobytą wiedzę	268
Piśmiennictwo	274