

Spis treści

1. Proces starzenia się i starośći	7
1.1. Definicje i klasyfikacja starośći	7
1.2. Fizjologia procesu starzenia się człowieka	11
1.2.1. Zmiany zachodzące w poszczególnych układach człowieka pod wpływem starzenia się organizmu	14
1.3. Znaczenia aktywności fizycznej w pomyślnym starzeniu się	20
1.3.1. Zalecenia aktywności fizycznej w chorobach wieku starczego	23
1.4. Przeciwwskazania do aktywności fizycznej seniorów	38
2. Ćwiczenia fizyczne	41
2.1. Zasady postępowania metodycznego podczas aktywności fizycznej	43
2.2. Przybory i sprzęt do ćwiczeń w domu	48
3. Wybrane ćwiczenia dla seniora	53
3.1. Ćwiczenia w pozycji stojącej	53
3.2. Ćwiczenia w klęku	85
3.3. Ćwiczenia w leżeniu	95
3.4. Ćwiczenia z piłką	103
3.5. Ćwiczenia z taśmą	142
3.6. Ćwiczenia z krzesłem	180
3.7. Ćwiczenia izometryczne	209
4. Piśmiennictwo	241