

Spis treści

1. Proces starzenia się i starości	7
1.1. Definicje i klasyfikacja starości.....	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