

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	6
Pomyślne starzenie się	7
Korzyści z regularnego podejmowania aktywności fizycznej.....	8
Zalecenia dotyczące aktywności fizycznej seniorów	9
Wskazania i przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej przez osoby starsze	13
Rozgrzewka.....	17
Zakończenie sesji treningowej	18
PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI FIZYCZNE	21
Tai-chi.....	21
Fit ball.....	24
Aqua aerobic.....	26
Aqua step.....	28
Low impact aerobic	30
Flexi-Bar.....	31
Wibrotrening.....	32
Salsa	34
Callanetics	35
Trening siłowy	37
Nordic walking	38
CHOROBA ZWYRODNIENIOWA KRĘGOSŁUPA	40
Przykładowe ćwiczenia w chorobie zwyrodnieniowej w odcinku szyjno-piersiowym i lędźwiowym	42

CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW BARKOWYCH, BIODROWYCH I KOLANOWYCH	54
Przykładowe ćwiczenia w chorobie zwyrodnieniowej barków, bioder i kolan	56
REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW	72
Przykładowe ćwiczenia dla ręki reumatoidalnej	74
CUKRZYCA TYPU 2	78
Przykładowe ćwiczenia dla stopy cukrzycowej	80
PRZEWLEKŁA NIEWYDOLNOŚĆ ŻYLNA KOŃCZYN DOLNYCH	84
Przykładowe ćwiczenia w niewydolności żylny	86
OSTEOPOROZA	90
Przykładowe ćwiczenia w osteoporozie	92
NIETRZYMANIE MOCZU	96
Przykładowe ćwiczenia w nietrzymaniu moczu	98
OTĘPIENIE	102
Przykładowe ćwiczenia w otępieniu w stopniu lekkim i umiarkowanym	104
ZAKOŃCZENIE	108
BIBLIOGRAFIA	110