

Wstęp

1. Procesy starzenia się i potrzeba rozwijania gerokinezyjologii
2. Promocja oraz społeczne i organizacyjne aspekty aktywności fizycznej osób starszych
3. Podstawy tworzenia programów ćwiczeń dla osób starszych
4. Postępowanie diagnostyczno-ewaluacyjne w zakresie sprawności fizycznej i funkcjonalnej oraz aktywności fizycznej
5. Trening wydolnościowy (aerobowy)
6. Trening oporowy (siłowy)
7. Kształtowanie gibkości ciała
8. Kształtowanie równowagi oraz zapobieganie upadkom
9. Psychologiczne aspekty i skutki aktywności fizycznej osób starszych
10. Aktywność fizyczna a wybrane uwarunkowania zdrowotne w okresie starzenia się
11. Umiejętność prowadzenia programu i wymagania dotyczące instruktora aktywności fizycznej osób starszych

Piśmiennictwo

Skorowidz