

Spis treści

Wstęp	1
Znaczenie aktywności fizycznej	2
Hipokinezja – brak ruchu	3
Korzyści płynące z uprawiania rekreacji ruchowej	4
Najczęstsze choroby wieku podeszłego	4
Zalecenia przed ćwiczeniami	5
Przeciwwskazania do ćwiczeń	6
Metodyka ćwiczeń.....	6
Zestaw ćwiczeń w domu	9
Część końcowa. Ćwiczenia rozciągające i oddechowe	28
Inne propozycje form ruchu	32

Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28
87-100 Toruń
tel.: 663933066, 885855159
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Zdjęcia ćwiczeń: Andrzej Skrobański
Modelka: Mirosława Okońska
Konsultacje: lek. Jolanta Piekarczyk
Redakcja: Maria Pietruszewska
Skład komputerowy: Dariusz Stompor

Copyright © by LITERAT

ISBN 978-83-8114-924-2