

Aktywność fizyczna osób starszych, formy aktywności, rekomendacje

Wstęp.

Rozdział I

Pomyślne starzenie się człowieka – successful aging

1.1 Teoria procesu starzenia się.

1.2 Successful aging – pomyślne starzenie się.

1.3 Gerontologia.

Rozdział II

Choroby związane z brakiem aktywności

2.1 Otyłość.

2.2 Nadciśnienie tętnicze.

2.3 Cukrzyca.

2.4 Miażdżyca.

Rozdział III

Formy aktywności fizycznej

3.1 Nordic walking.

3.2 Aqua aerobic.

3.3 Jazda na rowerze.

3.4 Gimnastyka.

Rozdział IV

Zalety aktywności fizycznej

4.1 Rola aktywności fizycznej w rehabilitacji i prewencji chorób układu krążenia

4.2 Poprawa wydolności układu oddechowego.

4.3 Wpływ aktywności ruchowej na zwiększenie siły i masy mięśniowej .

Rozdział V

Aktywność fizyczna sposobem na pomyślne starzenie się.

Zakończenie.

Bibliografia.

Spis rysunków.

Spis tabel.