

OBSAH

V padesáti to teprve začíná	7
Stárnutí z lékařského hlediska	8
Kostra	9
Svaly, šlachy, vazy	10
Srdce a krevní oběh	12
Vnitřní orgány	13
Stárnutí z psychologického hlediska	17
Člověk je tak starý, na kolik se cítí	17
Atraktivní a žádoucí.....	18
Duševní projevy	19
Stárnutí ze sociálního hlediska	20
Kondiční cvičení otevírá obzory	20
Cvičíme navzdory funkčním poruchám i kvůli nim	21
Cvičení a pohoda	22
Test srdeční a oběhové soustavy	23
Testování síly	27
Testování pohyblivosti	28
Stanovení cílů	30
Než začnete	33
 Programy pro začátečníky	
Zahřátí	39
Uvolnění	45
1. Posilování	
Cviky na posílení zádového a hrudního svalstva, břišních svalů a svalů na nohou	51
2. Posilování	
Procvičování svalstva paží a pletence ramenního, svalstva nohou a hýždí, svalů na rukou	61

3. Pohyblivost	
Procvičování ramenních, kyčelních a hlezenních kloubů	71
4. Pohyblivost	
Procvičování páteře, zápěstí a kolenních kloubů	81
5. Koordinace	
Trénování rovnováhy, rotační cviky, trénování koordinace	91

Programy pro pokročilé

Zahřátí	95
Uvolnění	101
1. Posilování	
Procvičování svalstva hrudníku, břišních a zádoových svalů, svalů na nohou	105
2. Posilování	
Procvičování svalstva paží a pletence ramenního, svalstva nohou a rukou	115
3. Pohyblivost	
Procvičování ramenních, kyčelních a hlezenních kloubů	125
4. Pohyblivost	
Procvičování páteře, zápěstí a kolenních kloubů	135
5. Koordinace	
Trénování rovnováhy, rotační cvičení, trénování koordinace	145
Autorka	154