

OBSAH

Úvod	10
1. O stáří nejen jako o nemoci	17
2. Jak si udělat z obýváku malou diagnostickou laboratoř	31
3. Jak neudělat ve stáří rychlý krok do rakve	55
Příklad aerobního cvičení 65letého seniora v obýváku	64
4. SeniorFitnes	75
Silový trénink s jednoručními činkami	79
Cviky na posilování svalů dolních končetin	80
Cviky na posilování svalů horních končetin	84
Silový trénink s expandérem	92
Cviky na posilování svalů horních končetin	94
Cviky na posilování svalů dolních končetin	100
Koordinační trénink na BOSU a naboso	105
Koordinační trénink na fitballu	124
5. Plán do stovky	147
Tečka závěrem	145
O autorce	158