



**Kinga Wiśniewska-Roszkowska
Andrzej Jedynecki
Włodzimierz Ziółkowski**

**BĄDŹ SPRAWNY
PRZEZ CAŁE ŻYCIE**

Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich

ZDROWIE DLA WSZYSTKICH

Doc. dr med. Kinga Wiśniewska-Roszkowska
dr n. wf Andrzej Jedynecki
dr n. wf Włodzimierz Ziółkowski

BĄDŹ SPRAWNY PRZEZ CAŁE ŻYCIE

**Gimnastyka dla osób starszych
o różnym stopniu sprawności**

Wydanie II



WARSZAWA 1983

**PAŃSTWOWY ZAKŁAD WYDAWNICTW
LEKARSKICH**

SPIS TREŚCI

Ogólne wskazówki dotyczące zachowania sprawności — doc. dr med. <i>Kinga Wiśniewska-Roszkowska</i>	3
Metody (testy) oceny wydolności i sprawności fizycznej — dr n. wf <i>Andrzej Jedynecki</i>	16
C z ę ś ć I — Ćwiczenia w domu w zależności od stopnia sprawności fizycznej — dr n. wf <i>Andrzej Jedynecki</i>	23
Ćwiczenia dla osób starszych i niedołąznych	23
Zestaw ćwiczeń dla leżących w łóżku	24
Ogólne wskazówki 24. Zestaw ćwiczeń dla leżących w łóżku w okresie rekonwalescencji po obłożnej chorobie 28. Zestaw ćwiczeń dla leżących w łóżku przy trwałym niedołąstwie (porażenia połowicze, złamania, zmiany w stawach i inne schorzenia) 32. Nauka chodzenia w warunkach domowych w zależności od rodzaju i stopnia niedołąstwa	43
Ćwiczenia w domu dla osób starszych — sprawnych	48
Gimnastyka poranna	48
Ćwiczenia przy użyciu krzesła	62
Gimnastyka „sekundowa” (ćwiczenia izometryczne w ciągu dnia)	73
C z ę ś ć II — Ćwiczenia poza domem — dr n. wf <i>Włodzimierz Ziółkowski</i>	76
Ćwiczenia podczas spaceru na świeżym powietrzu	76
Ćwiczenia w parku (z laską lub parasolem)	78
Ćwiczenia w polu lub na łące	92
Ćwiczenia w lesie	104
Jak rozpocząć biegi	121
Marsze i turystyka	124
Turystyka piesza w terenie płaskim i górzystym	124
Turystyka wodna	127
Turystyka rowerowa	131
Turystyka samochodowa	133
Sporty i gry ruchowe	134
Dyscypliny indywidualne	135
Pływanie 135. Narciarstwo 136. Łyżwiarstwo 137. Inne dyscypliny 137	—
Zespołowe gry sportowe	138
Siatkówka 139. Koszykówka 140. Piłka nożna 141.	—
Zabawy i gry ruchowe	141