

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
От автора	3
Введение	5
Физиологическая старость и сохранение долгой жизни и трудо- способности	7
Что происходит в организме под влиянием занятий физическими упражнениями	23
Особенности занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте	33
О дозировке упражнений	36
О постановке дыхания	40
О правильной осанке	42
О групповых занятиях	45
О здоровом режиме	47
Труд, сон, регулярный отдых	—
Питание	51
Личная гигиена	55
Закаливание, массаж, самомассаж	58
Закаливание солнцем	—
Закаливание воздухом	60
Закаливание водой	61
Массаж, самомассаж	62
Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	67
Физические упражнения для людей пожилого возраста	76
Ежедневная гимнастика	—
Комплексы ежедневной гимнастики	77
Гимнастика в процессе труда	88
Примерный комплекс физических упражнений для рабо- тающих сидя	90
Примерный комплекс физических упражнений для рабо- тающих стоя	91
Физические упражнения для женщин пожилого возраста	93
Гимнастические упражнения с предметами и на снарядах	101
Упражнения с набивным мячом	104
Упражнения с гимнастической палкой	106
Упражнения с гантелями	109
Упражнения с резиновым жгутом	111
Упражнения на гимнастической стенке	113
	147

Упражнения в упоре стоя на коленях	117
Упражнения в положении лежа на полу	119
Упражнения у стены	122
Упражнения с малым (теннисным) мячом	124
Упражнения со стулом	125
Упражнения на кольцах	127
Ходьба, пешеходные прогулки	129
Купание и плавание	132
Гребля, катание на лодках	135
Езда на велосипеде	136
Передвижение на лыжах	137
Катание на коньках	140
Игры	—
Занятия легкой атлетикой	142
Занятия физическим трудом	—
Охота	144
Рыбная ловля	145
