

# Содержание

## 2

### Тренируем чувство равновесия и координацию 56

Чувство равновесия . . . . .	58
Координация . . . . .	80

## 1

### Движение – ключ к более долгой жизни 8

Активность в «выигранные годы»	10
Движение и спорт	
при хронических заболеваниях	22
Рацион для активной жизни . . . . .	27
Здоровый образ жизни:	
простые советы . . . . .	30
Что еще можно сделать:	
утренняя зарядка . . . . .	38
Самомассаж . . . . .	50

## 3

### Станьте сильнее 98

Силовые упражнения для рук . . . . .	100
Силовые упражнения для мышц корпуса . . . . .	120
Силовые упражнения для ног . . . . .	144
Повседневные упражнения . . . . .	160

## 4

### Станьте подвижнее! 164

Умелые руки . . . . .	166
Гибкое тело . . . . .	172
Крепкие ноги . . . . .	184

## 5 Какой вид спорта вам подойдет 190

Ходить пешком совсем не скучно . . . . .	192
Скандинавская ходьба – спорт для жизни . . . . .	196
Бег сохраняет молодость . . . . .	202
Фитнес зимой: лыжи . . . . .	208
Велоспорт: все возрасты покорны . . . . .	216
Гольф – идеальный спорт для пожилых . . . . .	220
Игровые виды спорта во второй половине жизни . . . . .	224
Пилатес . . . . .	228
Йога . . . . .	241

## 6 Движение – путь к здоровью 246

Победить стресс . . . . .	248
Позаботьтесь о своем сердце . . . . .	256
Инсульт . . . . .	266
Диабет . . . . .	272
Остеопороз . . . . .	282
Расстройства дыхания . . . . .	288
Артрит . . . . .	291
Эндопротезирование тазобедренных и коленных суставов . . . . .	294
Боль в спине . . . . .	300
Заболевания вен . . . . .	304
Ваш план действий . . . . .	310
Алфавитный указатель . . . . .	311
Список иллюстраций . . . . .	320