

SADRŽAJ

UVOD	2
1. Treća životna dob	3
1.1. Šta je to starost i starenje?	3
1.2. Kada počinjemo stariti?	3
1.3. Šta je najvažnije znati o starenju?	4
2. Načela za starije i stare osobe.....	4
2.1. Stari ljudi	5
2.2. Uzrok starenja	5
3. Biološke promjene u trećem životnom dobu.....	6
3.1. Promjene na organskim sistemima u trećem životnom dobu.....	6
4. Psihička starost.....	10
5. Normalan hod	12
5.1. Balans u trećoj životnoj dobi.....	12
5.2. Prevencija padova i povećanje sigurnosti starijih osoba	14
6. Poticanje, razvijanje i održavanje sposobnosti.....	14
6.1. Strategije za poticanje motivacije	15
7. Vježbe za starije i stare osobe	15
7.1. Sigurnost provođenja vježbi.....	17
7.2. Vježbe snage	21
7.3. Vježbe izdržljivosti	23
7.4. Vježbe istezanja.....	23
7.5. Vježbe za ravnotežu – održavanje balansa.....	24
7.6. Vježbe za osobe sa osteoporozom.....	25
7.7. Prednosti tjelesnog vježbanja kod starijih osoba.....	27
8. Detaljniji prikaz vježbi za osobe treće životne dobi.....	28
8.1. Vježbe snage	28
8.2. Vježbe izdržljivosti	37
8.3. Vježbe za istezanje	38
8.4. Vježbe za m. quadriceps (mišić natkoljenice).....	39
8.5. Vježbe za osobe sa bolovima u leđima	40
8.6. Vježbe za pokretljivost.....	44
PRIKAZ SLUČAJA 1	45
PRIKAZ SLUČAJA 2	49
ZAKLJUČAK.....	53
LITERATURA	54