

СОДЕРЖАНИЕ

О третьем возрасте	4
Биология старения	5
Как избежать старения	6
Авторская тренировка «Тайм-аут»	11

ГИМНАСТИКА

Избавляемся от сутулости и холки	31
Укрепляем спину и улучшаем осанку	47
Возвращаем подвижность коленям	61

Тренировки с фитболом	72
Йога на стуле	127
Заключение	144

