

Moffat, M., Lewis C.B. (2006)
Age-Defying Fitness: Making the Most for Your Body for the Rest of Your Life
 Peachtree Publishers, Atlanta, US
 כתבה: גב' יוספה דנציגר, PT, MA

שתי פיזיותרפיסטיות בכירות בארה"ב דר' מרילין מופט (המשמשת היום י"ור הארגון העולמי לפיזיותרפיה) ודר' קרול ברנשטיין לואיס חברו ספר עממי המיועד להדרכה בתרגול גופני עבור מבוגרים וקשישים בריאים כמו גם עבור קשישים המתקשים בפעילויות יום יומיות שונות.

מיד עם פרסומו זכה הספר להצלחה מרובה וכיכב במקום הראשון באמזונס במשך חודשים מרובים.

הספר מחולק לחמישה פרקים עיקריים: יציבה, שפור הכוח, שווי משקל, שפור הגמישות ושפור הסבולת. כל פרק כולל בדיקה עצמית קלה לביצוע לצורך התאמת התרגילים האישיים, הדרכה לתרגול עם תמונות ברורות ומאירות עיניים.

בספר הסברים מעולים על תהליך ההזדקנות והשינויים החלים בגוף, כמו גם פרוט והסבר של תרגילים המותאמים לנסות ולהתגבר על השינויים הללו.

למרות שהספר מיועד לקהל הרחב, גם פיזיותרפיסטים העוסקים בגריאטריה ימצאו בו כלי עזר חשוב בעבודתם עם קשישים בריאים וחולים. מומלץ!