

Filmy instruktażowe z ćwiczeniami dla seniorów



Filmy instruktażowe z ćwiczeniami dla seniorów

Data publikacji
25.04.2023 14:13

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH udostępnił zbiór filmów

instruktażowych przedstawiających zestawy ćwiczeń dla seniorów.

Aktywność fizyczna przynosi korzyści dla zdrowia na każdym etapie życia. Ma istotne znaczenie w profilaktyce oraz zapobieganiu chorobom związanych ze stylem życia, tj. nadwagą, otyłością, chorobami układu krążenia.

Regularne podejmowanie aktywności fizycznej u starszych osób wpływa na zwiększenie masy mięśniowej, siły, a także koordynacji ruchowej, co z kolei zmniejsza ryzyko rozwoju m.in. osteoporozy.

Istotne jest również, aby rodzaj aktywności, jej intensywność, długość oraz częstotliwość była dostosowana indywidualnie do możliwości i preferencji seniorów.

Link do filmów dostępny [tutaj](#).

Źródło: <https://www.facebook.com/ncez.nizp/photos/a.261912923948966/2598036393669929/>

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)