

# Ćwiczenia ogólno-usprawniające dla seniorów

## **Ćwiczenia ogólno-usprawniające dla seniorów**

Data publikacji  
27.05.2020 11:45

W celu wsparcia osób, które w wyniku panującej pandemii koronawirusa narażone są na dolegliwości wynikające z ograniczonej aktywności ruchowej, zespół z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu przygotował film instruktażowy z zestawem ćwiczeń do samodzielnego wykonywania w domu.

Przygotowany zestaw ćwiczeń służy wzmocnieniu mięśni obręczy biodrowej, kończyn dolnych i tułowia. Ćwiczenia skierowane są do wszystkich osób, z wyjątkiem pacjentów po endoprotezoplastyce stawu biodrowego.

Ćwiczenia dostępne są [tutaj](#).

**Zapraszamy do podejmowania aktywności fizycznej!**

Źródło:

[https://www.youtube.com/watch?v=li834h9jsYQ&feature=share&fbclid=IwAR1\\_pgSXYVq4sMliddg\\_6NGTK7LtAB\\_awWz991szN](https://www.youtube.com/watch?v=li834h9jsYQ&feature=share&fbclid=IwAR1_pgSXYVq4sMliddg_6NGTK7LtAB_awWz991szN)

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

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)