Pamiętajmy o aktywności fizycznej

Pamiętajmy o aktywności fizycznej

Data publikacji
19.10.2023 08:33

Przed nami coraz więcej jesiennych dni, co oznacza więcej czasu spędzonego w domu, na kanapie, przy książce czy telewizorze. Nawet,

jeśli pogoda nie sprzyja, warto pamiętać o aktywności fizycznej.

"Regularne uprawianie sportu to klucz do utrzymania zarówno dobrej kondycji fizycznej, jak i umysłowej. Po przejściu na emeryturę mają Państwo wspaniałą okazję, żeby wypełnić nowo powstałe luki w rozkładzie dnia przez aktywność sportową i poprawić w ten sposób swój stan zdrowia. Niektóre dyscypliny sportowe wydają się wręcz stworzone dla seniorów, a wiele innych można łatwo zmodyfikować tak, by spełniały potrzeby osób starszych".

Zachęcamy do lektury artykułu, w którym prezentowane są przykłady sportów, które warto uprawiać po 65 roku życia. Należą do nich m.in. aqua fitness, nordic walking, turystyka piesza i gimnastyka. Ponadto można dowiedzieć się, jak wybrać dyscyplinę sportową najbardziej dostosowaną do naszych predyspozycji zdrowotnych.

Artykuł dostępny pod **linkiem.**

Źródło: https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/sport-i-cwiczenia-dla-seniorow
Grafika: https://www.canva.com/

- PDF
- Drukuj
- Share

- Więcej aktualności
- Archiwum aktualności