

A rendszeres fizikai aktivitás hasznai

Rendszeres fizikai aktivitás, mozgás mindenkinek javasolt. A fizikai aktivitás, mint kezelés magában foglalja a gyógyítást, a visszaesések megelőzését, a betegség progressziójának lelassítását, a tünetek enyhítését és/vagy a funkcionális korlátok csökkentését az aerob állóképesség (fitt-ségi szint) és az izomerő növelésével.*

