

Fizikai aktivitási ajánlások idősek számára



A rendszeres heti 150-300 perc közepes intenzitású fizikai aktivitás pozitív hatásai időskorban:

- csökken a szív és érrendszeri betegségek kockázata
- csökken a magas vérnyomás kockázata
- csökken a rosszindulatú daganatos megbetegedések kockázata
- csökken az esések kockázata 23%-kal
- javítja az izomzat vérellátását
- javítja a koordinációs és egyensúlyi képességeket
- segít megelőzni vagy késleltetni a csontritkulás kialakulását
- javítja a szív-érrendszer és a tüdők működését

