

ćwiczenia dla seniorów

1. Gimnastyka w wodzie: woda zapewnia opór, jednocześnie redukując opłatę na stawy co sprawia że gimnastyka w wodzie jest doskonałym rozwiązaniem dla seniorów zajęcia takie jak aqua park aqua aerobik aqua zumba czy pływanie mogą być bezpiecznym i skutecznym formami aktywności fizycznej dla osób aktywnych
2. Nordic walking :nordic walking to rodzaj chodzenia spinkami który angażuje wiele mięśni a jednocześnie minimalizuje obciążenie stawów jest to doskonałe zajęcia ruchowe dla seniorów które może być uznane za czyste powietrze na przykład na parkowych ścieżkach
3. Joga: joga to forma aktywności fizycznej która może być dostosowana do różnych poziomów sprawności w tym dla seniorów joga może pomóc poprawie parametrów siły a także może być wykorzystana dla zdrowia psychicznego
4. Ćwiczenia siłowe: Ćwiczenia siłowe takie jak podnoszenie ciężaru lub korzystanie z maszyn na siłowni mogą być bezpieczne dla seniorów o ile są warte uwagi z techniką i wynagrodzeniem za dodatkowe możliwości może pomóc działaniu mięśniowej siły funkcji ruchowych
5. Spacer: spacer do obrotu dostępny sposób bezpiecznej aktywności dla seniorów może być wykonany w pobliżu świątyni i na różnych powierzchniach w tym jak parki ścieżki lub wokół osiedla przed rozpoczęciem aktywności fizycznej seniorzy powinni sprawdzić się z twoimi a jeśli mają jakieś problemy zdrowotne ponadto ważne jest aby twoje ciało dodatkowe ćwiczenia były objęte ochroną a także zapewniały dodatkowe wyposażenie ochronne tak jak obuwie sportowe maty do ćwiczeń aby uwzględnić ryzyko urazów