



PLANEJA EL TEU FUTUR

RUTINA DE MANTENIMENT DE LA FORMA FÍSICA

Fer exercici regularment pot ajudar els adults a mantenir-se independents i prevenir molts problemes de salut que comporten l'edat.

Els experts diuen que els adults haurien de realitzar exercicis moderats i exercicis de força cada setmana, tot i que menys d'un terç compleixen aquesta recomanació. El millor exercici per prevenir problemes de salut i mantenir-se independent és l'activitat aeròbica i l'enfortiment muscular.

El gimnàs inclou una gran varietat d'exercicis que es poden realitzar asseguts, dempeus o estirats a terra, que combinin estiraments, estimulen la flexibilitat i la mobilitat, que són els problemes més habituals de salut associats a l'edat.

Ser fidel a una rutina esportiva manté el cos actiu i la ment també, què es tan o més important que el cos. Mantenir el cervell actiu, oxigenat i distret amb activitats variades, endarrereix l'envelliment del mateix i millora la nostra qualitat de vida i independència.