

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η άσκηση στην τρίτη ηλικία συνεισφέρει σημαντικά στην πρόληψη των ασθενειών, στη διατήρηση της ανεξαρτησίας και της λειτουργικότητας του ατόμων καθώς και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Το πρόγραμμα άσκησης είναι εξειδικευμένο και προσαρμοσμένο στις ανάγκες αυτής της ηλικίας με καρδιοαναπνευστικές ασκήσεις χαμηλής ή μέτριας έντασης όπως το περπάτημα, το στατικό ποδήλατο, και ο χορός, βελτιώνουν την καρδιαγγειακή λειτουργία, την αναπνευστική λειτουργία και τονώνουν τον μεταβολισμό, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ισορροπίας και ευλυγισίας. Έτσι τα οφέλη είναι η βελτίωση της αντοχής, της δύναμης, της ισορροπίας, της ευκινησίας, ο συντονισμός και ο έλεγχος των κινήσεων, η μείωση του πόνου καθώς και το αίσθημα ευχαρίστησης και ευεξίας μέσα από την εμπειρία της άσκησης.