

فواید ورزش برای افراد مسن

فعالیت بدنی منظم، کلید سلامتی و کیفیت زندگی بهتر

۱ فواید بلندمدت

سلامت مغز

کاهش خطر زوال عقل و افسردگی



سلامت قلب

کاهش خطر بیماری قلبی، سکته و دیابت



پیشگیری از سرطان

کاهش خطر هشت نوع سرطان شایع



وزن سالم

کاهش خطر افزایش وزن



استحکام استخوان

بهبود سلامت استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان



بهبود تعادل و هماهنگی

کاهش خطر زمین خوردن



زندگی مستقل

کمک به افراد برای زندگی مستقل برای مدت طولانی‌تر



تقویت سیستم ایمنی

کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌ها



تمرینات تعادلی برای استحکام استخوان



ورزش قلبی عروقی برای سلامت قلب



ورزش‌های مناسب سالمندان مانند یوگا و مدیتیشن