

ENVELLIMENT ACTIU I SALUDABLE



L'envelliment saludable significa estar actiu, mantenir les relacions socials i continuar fent activitats significatives.

RESISTÈNCIA CARDIOVASCULAR

És la capacitat de resistir la fatiga i de recuperar-se ràpidament després dels esforços. (córrer, bicicleta, steps, caminar).



FORÇA MUSCULAR

Tensió intramuscular que treballa la força repercuteix en el sistema neuromuscular, evita la pèrdua de massa muscular i manté i prolonga l'autonomia de la gent gran.

FLEXIBILITAT

És la capacitat d'estirar-se sense dificultat. És beneficiós per a la salut perquè evita la pèrdua de mobilitat articular que comporta la inactivitat i millora la higiene postural.



EQUILIBRI

És la capacitat de mantenir el cos dins la base de sustentació; per exemple, passar de la base de dos peus a posició unipodal, un sol peu a terra.

BENEFICIS

Redueix el risc de malalties cardiovasculars, hipertensió arterial, diabetis tipus 2, caigudes i lesions, deteriorament cognitiu, alguns càncers...

