



Aktywność fizyczna seniorów

38% Polaków jest **nieaktywnych**, z czego **56%** to osoby po 60 roku życia.¹

W 2050 roku seniorzy będą stanowić 21% mieszkańców Ziemi co składa się na blisko 2 miliardy ludzi. W Polsce będzie to prawie **12 mln ludzi**.²

WHO rekomenduje osobom starszym podejmowanie aktywności fizycznej składającej się z trzech elementów:



Ćwiczeń wytrzymałościowych

(2-3 razy w tygodniu przez co najmniej 20 minut)



Ćwiczeń siłowych

(2 razy w tygodniu po 20 minut)



Ćwiczeń rozciągających

(codziennie 5-10 minut)



Jedna godzina siedzenia skracza życie o 21 minut (to więcej niż jeden wypalony papieros)!

Regularny trening fizyczny:

zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych

korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy

wspomaga aktywność intelektualną

obniża ciśnienie tętnicze

poprawia koordynację ruchową

poprawia jakość snu

opóźnia proces demencji i postępowanie choroby Alzheimera

poprawia samopoczucie i jakość życia



Źródła:

¹Raport MultiSport Index 2018

²Wojciech Nowiak, Starzenie się społeczeństw i migracja - dwa główne wyzwania Europy w II dekadzie XXI wieku. Czy jesteśmy gotowi na zmiany?

MultiSport SENIOR

Więcej informacji na www.multisportsenior.pl