



Hreyfing alla ævi

Ertu að hugsa þér til hreyfings?

Það hefur áhrif á heilsu og líðan allra hópa, á öllum æviskeiðum, að takmarka kyrrsetu og stunda reglulega hreyfingu.

Á efri árum er sérstaklega mikilvægt að varðveita vöðvastyrk og stunda styrktar- og jafnvægisþjálfun. Hreyfingin þarf ekki að vera tímafrek eða erfið til að hafa jákvæð áhrif.

Með reglulegri hreyfingu við hæfi má hægja á einkennum öldrunar og viðhalda getunni til að lifa sjálfstæðu lífi.



Skannaðu kóðann og skoðaðu hreyfingu fyrir 60 ára+ í þínu sveitarfélagi

island.is