IOF zachęca do korzystania z programu „Too fit to fracture. Managing osteoporosis through excercises”

Program tłumaczony jako „Zbyt zdrowi by się połamać. Jak radzić sobie z osteoporozą poprzez ćwiczenia.” jest projektem opracowanym przez Towarzystwo Osteoporosis Canada. W głównej mierze skierowany jest on do pacjentów – oferuje materiały video zawierające przykładowe ćwiczenia do samodzielnego wykonywania oraz historie osób w różnym stadium choroby.

Niezależnie od tego czy ktoś choruje na osteoporozę, ćwiczenia pomagają poprawić stan zdrowia i ogólne dobre samopoczucie. Osobom cierpiącym na osteoporozę, odpowiednio dobrane ćwiczenia pozwolą na poprawę siły mięsniowej, i poczucia równowagi, utrzymanie prawidłowej postawy oraz odpowiedniego poziomu gęstości kości.
Ćwiczenia zaoferowane w ramach programu „Too fit to fracture” zawierają kombinację ćwiczeń zwiększających masę mięśniową i poprawiających poczucie równowagi – w głównej mierze mając na celu zredukowanie ryzyka upadku i ich następstw, czyli złamań kości..

Materiały dostępne na stronie zawierają informacje na temat:
- treningu siłowego
- treningu postawy i równowagi
- wysiłku tlenowego
- narzędzi interaktywnych motywujące do rozpoczęcia pracy
- rad jak radzić sobie problemami treningowymi
- sposobów poruszania się na codzień (tak by zminimalizować ryzyko upadków i złamań kręgowych).

Ulotka informacyjna akcji w języku angielskim dostępna pod

adresem www

Całość materiałów video w języku angielskim dostępna pod adresem www.