

تقوية العضلات والعظام: يساعد على الحفاظ على قوة العضلات وتقويتها، مما يقلل من خطر الإصابات ويحافظ على العظام قوية. الوقاية من السقوط: يحسن التوازن والتنسيق، إدارة الألم المزمن: يقلل من آلام المفاصل والعضلات المرتبطة بالحالات المزمنة مثل خشونة المفاصل، تعزيز الاستقلالية: يساعد الأفراد على الحفاظ على قدرتهم على العيش بشكل مستقل لأطول فترة ممكنة من خلال تحسين وظائفهم البدنية.