



Forza

Può darsi che abbia perso forza muscolare. Il fatto di non avere forza nelle braccia o nelle gambe compromette la capacità di premere l'acceleratore, schiacciare il freno o manovrare l'auto. Diversi studi evidenziano che con esercizi mirati si può migliorare la forza muscolare.

- Chieda al suo medico di verificare se dispone ancora della forza muscolare necessaria per guidare in sicurezza.
- Segua un programma di fitness, non è mai troppo tardi per iniziare! Chieda a un istruttore di un centro fitness di spiegarle come allenare correttamente i muscoli.