

Anaerobna telesna vadba – vadba za moč

Vadba za moč povečuje in vzdržuje mišično moč, pomaga krepiti kosti, zmanjšuje tveganje za osteoporozo ... Kako pa vpliva na sladkorno bolezen?

- Na sladkorno bolezen nima vpliva.
- Poveča občutljivost telesa za inzulin.
- Zmanjša občutljivost telesa za inzulin.