

Mit jelent a közepes intenzitású kardió mozgás? Hogyan állapíthatjuk meg?

A kutatások szerint heti legalább 150 perc közepes intenzitású kardió mozgás bizonyítottan képes csökkenteni számos életmóddal összefüggő krónikus betegség kialakulásának kockázatát. A rendszeres testmozgás számos betegség megelőzését segíti, mint a szívbetegségek, cukorbetegség, daganatos megbetegedések, elhízás, magas vérnyomás vagy csontritkulás. A közepes intenzitású mozgás megállapítására számos módszer elérhető.

Hogyan számolható ki?

A közepes intenzitású kardió mozgásokat a maximális pulzus érték (HRmax%) 65-75%-án érdemes végezni. Ezt az értéket nagyon egyszerűen ki lehet számolni, $220 - \text{életkor} = \text{ennek a } 65-75\% \text{-án}$ érdemes minimum 30 percig folyamatosan fizikai aktivitást végezni.

Hogyan állapítható meg?

Közepes intenzitású kardió mozgást az alábbiak alapján lehet egyszerűen megállapítani:

- Beszéd teszt: Amikor már nem komfortos teljes mondatokat mondani, viszont 1-2 szó még megy, légzés sokkal szaporább.
- Pulzusérték követése és az adott zónában tartása (HRmax 65-75%).
- Egyértelmű folyamatos izzadás.

Milyen gyakran érdemes végezni?

- Hetente minimum 150 perc → pl: 4x30 perc/hét DE minél több annál jobb.
- Egy alkalom 30 percnél ne legyen rövidebb.
- Ne teljen el 2 napnál több a kettő mozgás alkalom között.

Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások (WHO)

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás javasolt (pl. gyaloglás, kerékpározás, úszás).
- Emellett javasolt heti legalább 2x30 perc főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás végzése is.
- Ajánlott rendszeresen, legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése is.

Ajánlott mozgásformák

- Állóképességi mozgások: gyors séta, futás, úszás, kerékpározás, tenisz, csoportos edzések, intervall edzés, társastánc stb.
- Izomerősítő tevékenységek: nehezebb tárgyak/súlyok emelése, cipelése, saját testsúlyos edzés (pl. fekvőtámasz, húzózkodás, plank), gumikötéllel végzett mozgások, TRX, Kettlebell stb.