

# A kardió mozgás pozitív hatásai

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 kardió mozgás legfőbb pozitív hatásai

- Csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát, valamint az ezzel összefüggő halálozást.
- Csökkenti a vérnyomást hosszabb távon.
- Erősíti a szívet.
- Javítja a tüdőkapacitást.
- Növeli az inzulinérzékenységet.
- Kedvezően befolyásolja a vér lipidprofilját.
- Fokozza az immunrendszer működését és javítja a szervezet természetes védekezőképességét a különféle immunsejtek aktivitásán keresztül, ezáltal pedig javul a fertőzésekkel szembeni ellenállóképeség.
- Növeli az izmokban lévő kapillárisok számát, így javul az izomzat vérellátása.
- Az izmok működése során javul az ízületek stabilitását biztosító szalagok és inak terhelhetősége, ami javítja a koordinációs és egyensúlyi képességeket.
- Az állóképesség növelése során növekedhet a csonttömeg, ami segít megelőzni vagy késleltetni a csontritkulás kialakulását.
- Segít a testsúlykontrollt, túlsúly vagy elhízás esetén pedig a testsúlycsökkentést.
- Javítja az alvásminőséget.
- Növeli a stressztűrő képességet.
- Pozitívan hat a kognitív funkciókra.
- Növeli az élettartamot.

## Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások (WHO)

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás javasolt (pl. gyaloglás, kerékpározás, úszás).

## Aktivitás gyakoriságára vonatkozó ajánlások

- 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.

## Ajánlott mozgásformák

- Séta, futás, úszás, tenisz, csoportos edzések, intervallum edzés, kickbox, társastánc stb.