

# Erősítő edzés pozitív hatásai

Heti minimum 2x30 perc izomerősítő edzés ajánlott a 150 perc közepes intenzitású kardió mozgás mellett, amelyek bizonyítottan segítenek a különféle életmódhoz kötődő betegségek kialakulásának csökkentésében.

## Pozitív hatások

- Izomerősítő edzés hatására erősödnek a csontok.
- Az ízületeket stabilizáló szalagok erősödnek, csökken az esések kockázata.
- Az erősítő edzés kardió mozgással kiegészítve segít csökkenteni a vércukorszintet.
- Rendszeres erősítő edzés hatására növekszik az izomtömeg.
- Hosszabb távon folyamatosan végzett erősítő edzések kardió mozgással kiegészítve csökkentik a vérnyomást.
- Az erősítő edzés hatására fejlődnek a kognitív funkciók.

## Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások (WHO)

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

## Aktivitás gyakoriságára vonatkozó ajánlások

- Hetente minimum 150 perc közepes intenzitású mozgás → pl.: 5x30 perc/hét DE minél több annál jobb.
- Legalább 2 alkalommal végzett, minimum 30 perc hosszúságú legyen az erősítő edzés.
- Egy alkalom 30 percnél ne legyen rövidebb.
- Ne teljen el 2 napnál több idő kettő mozgás alkalom között.

## Ajánlott mozgásformák

- Nehezebb tárgyak, súlyok emelése, cipelése
- Saját testsúlyos edzés (pl. fekvőtámasz, húzódzkodás, plank)
- TRX
- Súlyzóval végzett gyakorlatok
- Gumiszalaggal végzett gyakorlatok
- Kettlebell-el végzett gyakorlatok