

A rendszeres fizikai aktivitás hatása az egészségre

Érdeemes tudni, hogy bizonyos pozitív egészségnyereség már közvetlenül egy tréning után is tapasztalható, más pozitív hatások érzékeléséhez legalább néhány hétig, sok esetben pedig több hónapig érdemes végezni a rendszeres fizikai aktivitást. Kutatások igazolták, hogy a mozgás egészségi állapotra vonatkozó pozitív hatásai összeadódnak, és a kezdeti pozitív változások a további fizikai aktivitás hatására tovább növekednek.

A rendszeres fizikai aktivitás előnyei

• Rövidtávon érzékelhető előnyök

- Javul az alvás minősége,
- Csökken a szorongás, nő a stressztűrő képesség,
- Csökken a vérnyomás,
- Javul az inzulinérzékenység,
- Egyértelműen javul az életminőség.

• Hosszútávon érzékelhető előnyök

- Nő az erőnlét és az állóképesség,
- Csökkennek a depressziós tünetek,
- Tartósan csökken a vérnyomás,
- Csökken különféle krónikus megbetegedések kialakulásának esélye vagy romlásának sebessége (pl. 2-es típusú cukorbetegség, magas vérnyomás betegség):
 - Ennek érdekében ajánlott hetente minimum 150 perc közepes intenzitású kardió mozgást végezni, mint például intenzív gyaloglást.
- Fiatalok esetén javul a kognitív fejlődés,
- Felnőttek esetén megelőzhető legalább nyolcféle rosszindulatú daganatos megbetegedés kialakulása (hólyag-, mell-, vastagbél-, endometrium-, nyelőcső-, vese-, tüdő-, gyomorrák),
- Felnőttek esetén csökken a demencia és az Alzheimer-kór kialakulásának kockázata,
- Idősebb korban jelentősen csökken az esésekből származó sérülések száma,
- Várandós nőknél csökken a szülés utáni depresszió kockázata,
- Minden korcsoportban csökken a túlzott súlygyarapodás kockázata.

A rendszeres fizikai aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás javasolt.
- Emellett ajánlott heti legalább 2-3 alkalommal főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás.
- Javasolt rendszeresen, legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése.
- Mindemellett a relaxációs gyakorlatok vagy jóga végzése is jótékony hatású.