

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Egyensúlyfejlesztő edzések



Miért fontos?



Csökkenti az esések kockázatát



Erősíti a törzs- és csípőizmokat



Javítja a koordinációt és reakcióidőt



Időskorban önállóságot ad

WHO ajánlás

- **65 év felett: heti legalább 3 alkalom**
- **10–20 perc/alkalom**
- **Felnőtteknek is ajánlott beépíteni az erősítés mellé**



Példák egyensúlyfejlesztő mozgásra

- Jóga, Pilates, Tai chi
- Egy lábon állás, sarok-lábujj séta
- Természetjárás, tánc
- Funkcionális edzések (TRX, Kettlebell)

