

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Egyensúlyfejlesztő edzések

Bevezetés

Az egyensúly megtartása a mindennapi élet alapja. Az **időskori esések** a leggyakoribb balesetek közé tartoznak, melyek következményei sokszor súlyosak (csípőtörés, önállóság elvesztése). A WHO szerint világszerte évente több mint **37 millió esés** történik, amely orvosi ellátást igényel.

Az **egyensúlyfejlesztő gyakorlatok** rendszeres végzése bizonyítottan csökkenti az esések kockázatát, javítja a koordinációt és hozzájárul az önállóság megőrzéséhez.

Miért fontos az egyensúly fejlesztése?

- Csökkenti az esések és sérülések kockázatát
- Javítja a testtartás és mozgáskoordinációt
- Erősíti a stabilizáló izmokat (törzs, csípő, boka)
- Fejleszti a reakcióidőt és a mozgásbiztonságot
- Időskorban elősegíti az önállóságot és életminőséget

WHO és szakmai ajánlások

- **65 év felettieknek:** az aerob és erősítő mozgás mellett **heti legalább 3 alkalommal** egyensúlyfejlesztő edzés.
- **Felnőtteknek:** ajánlott az erősítő edzések részeként is beépíteni egyensúlyi elemeket.
- **Ajánlott időtartam:** 10–20 perc/alkalom.

Ajánlott gyakorlatok és mozgásformák

- **Egyszerű gyakorlatok:** egy lábon állás, sarok-lábujj sétá, lábujjhegyen járás.
- **Dinamikus egyensúly:** tai chi, jóga, pilates.
- **Funkcionális edzés:** instabil eszközök (BOSU, fitball, TRX).
- **Mindennapi beépítés:** lépcsőzés, természetjárás, tánc.

Kutatási eredmények

- Tai chi programok akár **20–40%-kal csökkentik** az esések arányát időskorban (Sherrington et al., 2019, Cochrane review).
- Egyensúlyfejlesztés javítja a **járásképességet, koordinációt és reakcióidőt** (Howe et al., 2011).
- Az ACSM szerint az erő- és egyensúlyfejlesztő edzések kombinációja a leghatékonyabb a funkcionális mobilitás megőrzésében.

Összegzés

Az egyensúlyfejlesztő gyakorlatok nemcsak időseknek, hanem minden korosztálynak javasoltak. Segítenek biztonságosabbá tenni a mindennapokat, megelőzik az eséseket, és hozzájárulnak az aktív, egészséges életévek számának növeléséhez.

Felhasznált források:

WHO (2020): Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour
ACSM (2022): ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription
Sherrington C. et al. (2019): Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev.
Howe T. et al. (2011): Exercise for improving balance in older people. Cochrane Database Syst Rev.
Mozgás Receptre szakmai ajánlások – www.mozgasreceptre.hu
AHA (American Heart Association, 2021): Recommendations for Physical Activity in Adults and Older Adults