

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: **Erősítő edzés**



Ajánlott gyakoriság

- Hetente legalább 2 alkalommal izomerősítő gyakorlat
- Minden fő izomcsoportra: láb, csípő, hát, has, mellkas, váll, kar
- Végezd egymást követő napokon kívül (pl. H–Cs vagy K–P)



Példák erősítő edzésre:

- Saját testsúlyos fekvőtámasz, guggolás, plank
- Kézi súlyzó, kettlebell, TRX
- Gumiszalaggal végzett gyakorlatok
- Gépes ellenállásos edzés

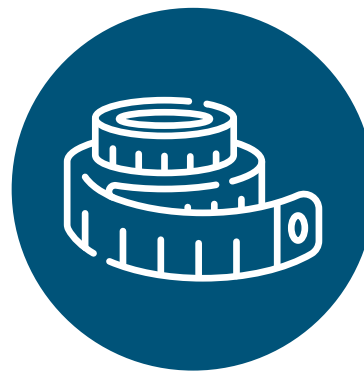
Egészségügyi előnyök:



Izomerő és állóképesség növelése



Csontsűrűség megőrzése – csontritkulás megelőzése



Anyagcsere és testsúlykontroll támogatása



Eséskockázat csökkentése időseknél



Javuló testtartás, ízületi stabilitás

Tipp a kezdéshez: Kezdd könnyű súllyal, fókuszálj a helyes kivitelezésre!
A rendszeresség fontosabb, mint az intenzitás az elején.