

A rendszeres fizikai aktivitás hatása:

Erősítő edzés

Miért fontos az erősítő edzés?

Az izomerő megőrzése és fejlesztése minden életkorban kulcsfontosságú az egészséges, aktív élethez. Az erősítő edzés segít fenntartani a mozgóképességet, megelőzni a sérüléseket, támogatja a csontok egészségét, és hozzájárul a krónikus betegségek kockázatának csökkentéséhez. A WHO ajánlásai szerint a felnőtteknek a heti 150 perc közepes intenzitású aerob mozgás mellett, **legalább 2 napon** izomerősítő gyakorlatokat is kell végezniük.

Ajánlott mennyiség és típusok (WHO + Mozgás Receptre)

- **Heti gyakoriság:** minimum 2 alkalom, nem egymást követő napokon
- **Izomcsoportok:** láb, csípő, hát, has, mellkas, váll, kar
- **Ismétlés és sorozat:** kezdőknek 1–2 sorozat / gyakorlat, 8–12 ismétléssel; haladóknak 2–4 sorozat
- **Intenzitás:** mérsékelt–nagy erő kifejtés, ami az utolsó ismétléseknél kihívást jelent

Példák erősítő mozgásformákra

- **Saját testsúly:** guggolás, fekvőtámasz, plank, kitörés
- **Eszközös:** kézi súlyzó, kettlebell, gumiszalag, medicinlabda
- **Gépes edzés:** kondigépek, multifunkciós erősítő állomások
- **Funkcionális:** TRX, cross training, lépcsőzés, hegymenetben séta

Bizonyított egészségügyi előnyök

- **Izomerő és funkcionális képességek javítása** (Strasser et al., 2018)
- **Csontsűrűség megőrzése, csonttritkulás megelőzése**
- **Anyagcsere javítása** – segít a vércukorszint és inzulinérzékenység szabályozásában
- **Testsúlykontroll támogatása** – magasabb nyugalmi anyagcsere
- **Esésmegelőzés időseknél** – egyensúly és stabilitás fejlesztése
- **Jobb testtartás és ízületi védelem**

Tippek a biztonságos kezdéshez

- Melegíts be minden edzés előtt 5–10 percig
- Kezdj kisebb súllyal és helyes technikával
- Hagyd pihenni az adott izomcsoportot 48 órát két edzés között
- Fokozatosan növelj a terhelést
- Nyújts le az edzés végén

Idősek és krónikus betegséggel élők számára

- 65 év felett különösen fontos az erősítő edzés az izomtömeg és csonttömeg megőrzésére
- Krónikus betegségek esetén orvosi konzultáció után kezdj bele
- Egyensúlyt fejlesztő gyakorlatokkal kombinálva a legjobb hatás érhető el

Felhasznált források:

World Health Organization (2020): WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

Mozgás Receptre szakmai ajánlások

CDC (2018): Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition

Strasser B, et al. (2018): Resistance training in older adults – benefits and recommendations. Clinical Interventions in Aging.

Liu CJ, Latham NK (2009): Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. Cochrane Database Syst Rev