

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Evezés

Az evezés az egyik legsokoldalúbb teljes testet megmozgató mozgásforma, amely egyszerre fejleszti az állóképességet, az izomerőt és a mozgáskoordinációt. Alkalmazható megelőzésre, életminőség-javításra és számos krónikus betegség esetén életmódterápiás eszközként is kortól függetlenül.

Tudományos háttér

A rendszeres evezés – legyen szó szabadtéri (kajak, kenu, sárkányhajó) vagy beltéri (evezőpadon végzett) edzésről – a következő bizonyított előnyökkel jár:

- **Erősíti a szív- és érrendszert**, csökkenti a magas vérnyomás, szívbetegség és stroke kockázatát.
- **Javítja az inzulinérzékenységet**, segíti a vércukorszint szabályozását.
- **Fokozza az izomtömeget és csökkenti a testzsírt**, ezzel hozzájárul a testsúlykontrollhoz.
- **Fejleszti a testtartást, törzs- és hátizomzatot**, ezzel prevenciós és terápiás hatású lehet mozgásszervi panaszoknál.
- **Enyhíti a szorongás és stressz tüneteit**, javítja a hangulatot és alvásminőséget.
- **Alacsony ízületi terheléssel jár**, így túlsúlyos és idősebbek számára is kiváló mozgásforma.

Ajánlott mozgásmennyiség (WHO irányelvek alapján)

A rendszeres evezés teljes értékű aerob mozgásnak számít, amely tökéletesen illeszkedik a WHO által javasolt fizikai aktivitási ajánlásokba:

- Hetente legalább **150 perc mérsékelt** intenzitású vagy.
- Hetente **75 perc magas** intenzitású evezés.
- **Legalább heti 2 alkalommal izomerősítő edzés**, amelybe az evezés már beletartozhat.

Már **napi 10–20 perc evezés** is jelentős egészségügyi előnyökkel járhat, különösen ülő életmódot folytatók esetében.

Miért előnyös az evezés más mozgásformákkal szemben?

Előny	Miben nyilvánul meg?
Teljes testet megmozgató edzés	Egyidejűleg dolgozik a láb, törzs, kar, váll
Izomerősítő és kardió egyben	Egyszerre növeli az állóképességet és az izomerőt
Kíméli az ízületeket	Alacsony terhelés a bokára, térdre
Stresszoldó, koncentrációfejlesztő	Ritmikus, meditatív mozgásformák közé tartozik
Otthon is végezhető	Beltéri evezőpad segítségével

Alkalmazhatóság krónikus betegségek esetén

- **2-es típusú cukorbetegség** – javítja a glikémiás kontrollt
- **Metabolikus szindróma** – csökkenti a hasi zsír és gyulladás szint mértékét
- **Kardiovaszkuláris betegségek** – javítja a VO₂ max értéket és csökkenti a nyugalmi pulzust
- **Mentális zavarok** – csökkenti a szorongást, depressziós tüneteket
- **Mozgásszervi problémák** – erősíti a gerincstabilizáló izmokat (core izomzat)

Tippek a kezdéshez

- **Kezdd heti 2x15 perccel**, majd fokozatosan emeld az időtartamot
- Evezhetsz szabadtéren (kajak, kenu, sárkányhajó), de egy **evezőpad** is kiváló választás otthonra vagy edzőteremben
- Figyelj a helyes testtartásra és mozgástechnikára – szükség esetén kérj szakember segítségét

Összefoglalás

Az evezés hatékony, élvezetes és tudományosan megalapozott mozgásforma, amely egyszerre támogatja a **fizikai, mentális és metabolikus egészséget**. Minden életkorban és edzettségi szinten biztonsággal végezhető, ezért az **életmódorvoslás egyik javasolt eszköze** lehet.

Források:

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

Mozgás Receptre – www.mozgasreceptre.hu

DiFrancisco-Donoghue J. et al. (2022). Effects of Rowing Exercise on Body Composition and Health Outcomes, PubMed

Tesch PA et al. (2018). Physiological responses to rowing exercise in trained and untrained individuals, PubMed

CDC – Physical Activity Basics