

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: **Evezés**

Szív- és érrendszer támogatása



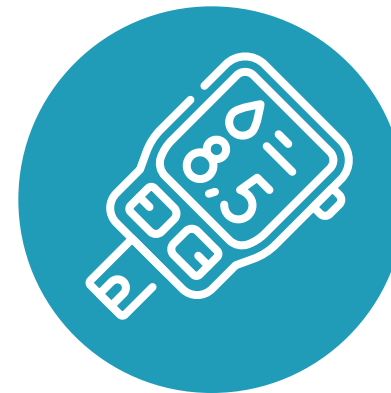
Izomerő növelése – core, hát, kar, láb



Mentális egészség – csökkenti a szorongást, javítja a hangulatot



Vércukor- és testsúlykontroll



Javítja az alvásminőséget



Teljes testet átmozgatja, de kíméli az ízületeket



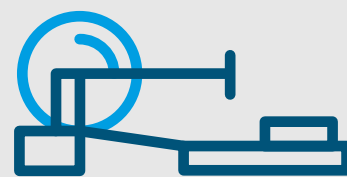
Ajánlott mozgásmennyiség
(WHO, Mozgás Receptre)

- Heti **150 perc közepes** VAGY **75 perc intenzív** evezés
- Heti **2x izomerősítő** mozgás
- Már napi **10–15 perc** is egészségügyi előnyökkel jár!

Ajánlott mozgásformák



Kajak/kenu/sárkányhajó



Szobai evezőpad (ergométer)/Nordic evezőpad – időseknek is



Csoportos evezés vagy rehabilitációs célú vízi mozgás