

# A rendszeres fizikai aktivitás hatása:

## Funkcionális edzés – TRX

### Mi a funkcionális edzés és miért hasznos?

A funkcionális edzés célja a **mindennapi mozgásminták erősítése**, egyensúly, koordináció, erő és stabilitás fejlesztésével. A **TRX** (saját testsúlyos felfüggesztéses edzés) ebben különösen hatékony, mivel egyszerre dolgoztatja az egész testet, **ízületkímélő módon**.

### Tudományosan igazolt előnyök:

- **Fejleszti a törzsizomzatot** – stabilitást ad gerincproblémák esetén is
- **Javítja az egyensúlyt és a koordinációt** – különösen időseknél és ülőmunkát végzőknél
- **Támogatja a funkcionális mozgást** – könnyebb lesz a lépcsőzés, emelés, egyensúlyozás
- **Sérülésmegelőző** hatású – aktiválja a mélyizmokat és segít helyes testtartás kialakításában
- **Hatékonyan erősít**, miközben kíméli az ízületeket
- **Fejleszti az önhatékonyt** – jól alkalmazható csoportos és egyéni formában is

### Kiknek ajánlott a TRX?

- Kezdőknek és haladóknak is (terhelés egyénre szabható)
- Időseknek, ülőmunkát végzőknek, sportolóknak
- Rehabilitáció után újrakezdőknek
- Nőknek és férfiaknak, minden életkorban

### Ajánlott gyakoriság:

- Hetente **legalább 2 alkalom** teljes testes TRX/ funkcionális edzés
- 30–60 perc/alkalom
- Egész testre kiterjedő program: húzások, tolások, törzs-stabilizálás, alsótest, egyensúlyfejlesztés
- Edzői irányítással vagy otthon, megfelelő oktatóanyag alapján

### Tipp:

A TRX könnyen rögzíthető otthon vagy szabadtéren is – kis helyen elfér, mégis teljes értékű edzés végezhető vele.

#### Források:

Mozgás Receptre – [www.mozgasreceptre.hu](http://www.mozgasreceptre.hu)  
WHO (2020): Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour  
ACSM (2023): Functional Training Recommendations  
Snarr RL et al. (2013): The effects of TRX training on core strength and balance, PubMed  
Distefano LJ et al. (2017): Functional movement and injury prevention, PubMed