

# A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Futás

## Tudományos háttér

A futás az egyik legegyszerűbb, legköltséghatékonyabb és legkönnyebben beépíthető mozgásforma. Számtalan tudományos bizonyíték támasztja alá, hogy a rendszeres futás:

- **Javítja a szív- és érrendszeri egészséget**
- **Csökkenti a 2-es típusú cukorbetegség és a metabolikus szindróma kockázatát**
- **Hatékonyan segíti a testsúlykontrollt és a zsírszövet csökkentését**
- **Csökkenti a depresszió, szorongás és stressz tüneteit**
- **Növeli az agyi vérellátást és javítja a kognitív funkciókat**
- **Segíti az alvás minőségének javítását**

**Források:** WHO 2020; Mozgás Receptre; Lee et al., 2014; Pedisic et al., 2020 – PubMed

## Ajánlott mozgásmennyiség (WHO)

- Hetente legalább **150 perc közepes intenzitású futás/jogging** vagy
- **75 perc magas intenzitású futás**
- Hetente **legalább 2 alkalom izomerősítő edzés**

Már heti **1–2 rövid futás** (összesen 50 perc) is **csökkentheti a halálozási kockázatot 20–30%-kal!**

**Forrás:** (Lee et al., 2014)

## Kinek ajánlott a futás?

- Kezdőknek is, fokozatos terheléssel
- Túlsúlyos személyek számára először gyaloglással, majd váltott futással
- Stresszes, ülő életmódot folytatóknak
- Keringési, anyagcsere-rizikóval élőknek
- Mentális egészség támogatására

## Tippek a kezdéshez:

- Kezdd napi 10–15 perccel, séta-futás váltással
- Viselj jó minőségű futócipőt
- Válassz puhább talajt (pl. földút, futópálya)
- Használj futóalkalmazást a nyomon követéshez
- Mozogj örömből – ne teljesítménykényszerből!

### Források:

WHO (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

Mozgás Receptre – [www.mozgasreceptre.hu](http://www.mozgasreceptre.hu)

Lee D. et al. (2014). Leisure-time running reduces all-cause and cardiovascular mortality, JACC

Pedisic Z. et al. (2020). Running and health outcomes: An umbrella review, PubMed

CDC – Physical Activity Basics