

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: **Nyújtás**



Ajánlott gyakoriság

- Napi **5–10 perc** is sokat számít
- Hetente legalább **2–3 alkalom** – de minden edzés után!
- **20–30 másodperc** / izomcsoport
- Edzés után és **ülőmunka mellett** is hasznos

Ajánlott formák

Statikus stretching • Dinamikus nyújtás • Jóga
Irodai nyújtás • Légzésközpontú relaxációs mozgás

