

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Úszás



Szív- és érrendszeri egészség javítása



Izomerő növelése (hát, kar, láb, törzs)



Mentális egészség: stresszoldás, szorongás csökkentése



Ízületkímélő mozgás



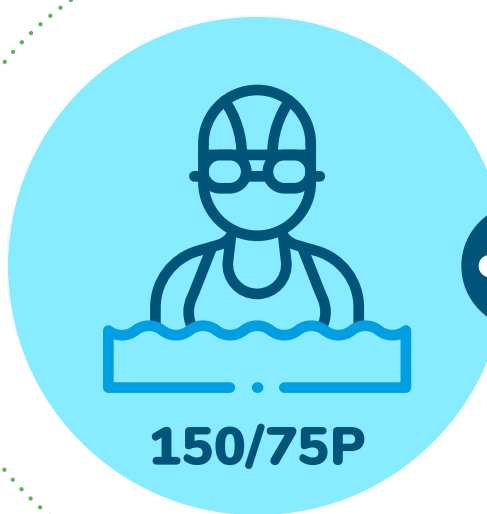
Vércukor- és testsúlykontroll



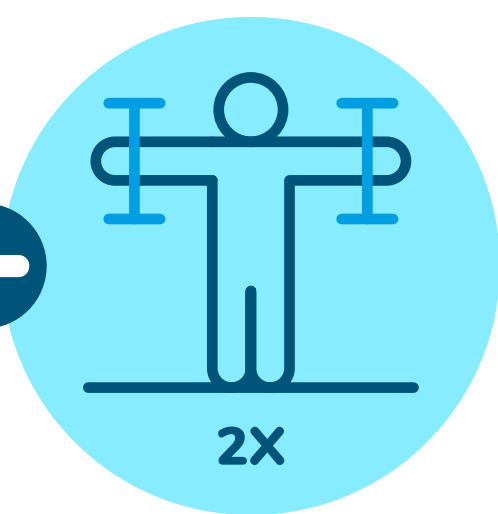
Alvásminőség javítása



Teljes test átmozgatása



150/75P



2X

Ajánlott mozgásmennyiség (WHO alapján)

Heti **150 perc közepes** VAGY
75 perc magas intenzitású úszás

Heti **2x izomerősítő** mozgás

Már napi **10–15 perc** is hasznos!



Ajánlott mozgásformák:

- Úszás (hát-, mell-, gyors-, pillangó)
- Víz alatti torna / aqua fitness
- Rehabilitációs célú vízi mozgás (időseknek, mozgásszervi panaszokra)

