

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Úszás

Az úszás, mint sokoldalú mozgásforma, az egész testet megmozgatja, javítja az állóképességet, izomerőt, mentális egészséget. Alkalmas minden korosztály számára, különösen ajánlott ízületi kímélő tulajdonsága miatt.

Az úszás pozitív élettani hatásai

- Erősíti a szív- és érrendszert, csökkenti a vérnyomást.
- Javítja a tüdőkapacitást és légzésszabályozást.
- Növeli az izomerőt (különösen váll, hát, kar, törzs).
- Javítja a testtartást, egyensúlyt és koordinációt.
- Kiváló stresszoldó és mentális egészséget támogató mozgásforma.
- Kíméli az ízületeket – ideális mozgásforma túlsúly, idősebb kor vagy ízületi problémák esetén.

Ajánlott mozgásmennyiség (WHO irányelvek alapján)

- Hetente legalább **150 perc közepes** vagy **75 perc magas intenzitású** úszás.
- Heti legalább **2 alkalom izomerősítő edzés** (az úszás is ide tartozhat).
- **Már napi 10–20 perc** rendszeres úszás is **jelentős egészségügyi előnyökkel** jár.

Miért előnyösebb az úszás más mozgásformákkal szemben?

- A teljes testet megmozgatja
- Egyszerre dolgozik a törzs, a kar és a láb
- Ízületkímélő
- Alacsony az ízületi terhelés, nincs „becsapódás”
- Fejleszti az állóképességet
- Javítja a kardiovaszkuláris rendszer egészségét
- Elősegíti a mentális regenerációt
- Meditatív mozgásforma, segíti a stresszcsökkentést
- Otthon is végezhető
- Kisebb uszodákban vagy házi medencében is elérhető

Alkalmazhatóság krónikus betegségek esetén

- **2-es típusú cukorbetegség** – javítja a glikémiás kontrollt
- **Metabolikus szindróma** – csökkennek a vérzsírértékek és gyulladásos markerek
- **Szív- és érrendszeri betegségek** – javul a pulzus- és vérnyomás szabályozása
- **Ízületi problémák** – kíméli az ízületeket az alacsony terhelésű mozgás
- **Mentális zavarok** – segít megelőzni a depresszió és szorongás kialakulását, csökkenti a progressziót

Tippek a kezdéshez

- **Kezdd heti 2×15 perccel**, majd fokozatosan növeld!
- Használj **úszódeszákát, úszószemüveget** a kényelmesebb edzéshez!
- Figyeld a **légzéstechnikára**, szükség esetén kérj szakember segítségét!

Összefoglalás

Az úszás kiváló, biztonságos és tudományosan megalapozott mozgásforma, amely egyszerre támogatja a testi, lelki és mentális egészséget

Források:

WHO (2020, 2022), PubMed: Oja et al., CDC, Mozgás Receptre Szakértői Testület