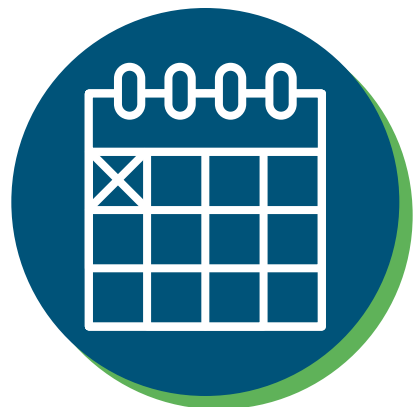


A rendszeres fizikai aktivitás pozitív élettani hatásai

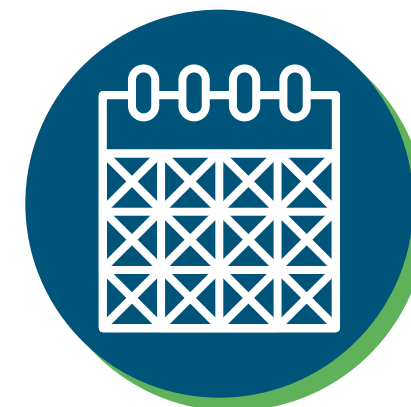
A tudományos kutatások eredményei azt mutatják, hogy hetente minimum 150 perc mérsékelt vagy magas intenzitású fizikai aktivitást kell végezni egy felnőttnek ahhoz, hogy valóban csökkentse számos krónikus megbetegedés kialakulásának a kockázatát.



Egyszeri mozgás élettani hatásai:

- Alvás minősége javul
- Stressz tűrő képesség növekszik
- Szorongás csökken
- Növeli az inzulinérzékenységet
- Serkenti a zsírbontást és az energiafelhasználást

***A WHO ajánlások szerint kevés fizikai aktivitás is több és számít, mint a teljes fizikai inaktivitás.**



Rendszeres mozgás élettani hatásai:

- Az állóképességi edzés javítja az izom vérellátását és növeli az izmokban lévő kapillárisok számát
- Az ellenállással szemben végzett edzés során az izomzat erősebbé válik és nő az izomrostok mérete és száma
- Erősödnek az ízület stabilizálására szolgáló szalagok és inak
- Erő és állóképesség során csonttömeg növekszik, ami segít megelőzni és visszaszorítani a csonttritkulást
- Javul a tüdő kapacitása, a vérünk oxigénszállító képessége és izmok oxigén felhasználási és raktározási képessége