

A mozgás pozitív hatásai

Kutatások szerint már heti legalább 150 perc közepes intenzitású kardió mozgás bizonyítottan javítja az életmódot és csökkenti számos életmóddal összefüggő krónikus betegség kialakulásának kockázatát.

A rendszeres fizikai aktivitás legfőbb előnyei

- Egyértelműen javul az életminőség,
- Nő az élettartam,
- Javul az alvás minősége,
- Csökken a szorongás, nő a stressztűrő képesség,
- Javul a testsúlykontrollt,
- Tartósan csökken a vérnyomás,
- Javul az inzulinérzékenység,
- Nő az erőnlét és az állóképesség,
- Javul a fertőzésekkel szembeni ellenálló képesség,
- Csökken különféle krónikus megbetegedések kialakulásának esélye vagy romlásának sebessége (pl. 2-es típusú cukorbetegség, magas vérnyomás betegség),
- Túl súly vagy elhízás esetén segíti a testsúlycsökkenést,
- Segít megelőzni vagy késleltetni a csontritkulás kialakulását,
- Növeli az élettartamot.

A rendszeres fizikai aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás javasolt.
- Emellett ajánlott heti legalább 2-3 alkalommal főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás.
- Javasolt rendszeresen, legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése.
- Mindemellett a relaxációs gyakorlatok vagy jóga végzése is jótékony hatású.

Ajánlott mozgásformák

- Állóképességi mozgások: gyors séta, futás úszás, tenisz, csoportos edzések, intervallum edzés, kickbox, társastánc stb.
- Izomerősítő tevékenységek: nehezebb tárgyak/súlyok emelése, cipelése, saját testsúlyos edzés (pl. fekvőtámasz, húzódzkodás, plank), gumikötéllel végzett mozgások, TRX, kettlebell stb.