

Magas intenzitású kardió mozgás

A kutatások szerint heti legalább 150 perc közepes vagy heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás bizonyítottan képes csökkenteni számos életmóddal összefüggő krónikus betegség kialakulásának kockázatát, valamint segíti olyan betegségek megelőzését, mint a szívbetegségek, cukorbetegség, daganatos megbetegedések, elhízás, magas vérnyomás vagy csontritkulás. A magas intenzitású mozgás megállapítására több módszer is létezik.

Intenzitás kiszámítása

- A magas intenzitású mozgásokat a maximális pulzus érték (HRmax%) 75-90%-án érdemes végezni. Ezt az értéket nagyon egyszerűen ki lehet számolni: $220 - \text{életkor} = \text{ennek a } 75\text{-}90\% \text{-án érdemes végezni a mozgást.}$

Intenzitás meghatározása

- A magas intenzitású mozgást az alábbiak alapján lehet egyszerűen megállapítani:
- Beszéd teszt: Amikor már nehéz beszélni, akár 1-1 szót mondani is, a légzés igen szapora.
- Okosórával pulzusérték követése és az adott zónában tartása (HRmax 75-90%).
- Erős izzadás jellemző.

Aktivitás gyakoriságára vonatkozó ajánlások

- Hetente minimum 75 perc pl: 3x25 perc/hét, DE minél több annál jobb!
- Ne teljen el 2 napnál több kettő mozgás alkalom között.

Aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások (WHO)

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás javasolt (pl. futás, kerékpározás, úszás stb.).
- Emellett javasolt heti legalább 2-3 alkalommal főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás.
- Ajánlott rendszeresen, legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése is.

Ajánlott mozgásformák

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