

A rendszeres fizikai aktivitás hatása az alvásra

A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás nélkülözhetetlen az egészséges élet és a jóllét fenntartásához. A megfelelő, napi 7-8 óra alvás nemcsak a különböző krónikus megbetegedések (pl. depresszió, mentális zavarok, szívkoszorúér-betegség, metabolikus szindróma, magas vérnyomás) kezelésében, de ezeknek a megbetegedéseknek a megelőzésében is kiemelten fontos szerepet tölt be.

A rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatásai az alvásra

- Javítja az alvás minőségét,
- Növeli a teljes alvásidőt,
- Csökkenti az elalváshoz szükséges időt,
- Javítja az alvás hatékonyságát,
- Csökkenti az éjszakai ébredések számát,
- Csökkenti az álmatlanság tüneteit.

A nem megfelelő alvás

- Fáradtságot okoz és
- Növeli a kockázatát a
 - szív- és érrendszeri megbetegedéseknek,
 - depresszióknak,
 - daganatos megbetegedéseknek,
 - fertőző megbetegedéseknek.

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, húzódkodás, plank), gumikötéllel végzett mozgások, TRX, Kettlebell stb.