

Rendszeres mozgás

Miért? Mit? Mennyit?



Rendszeres mozgás – miért?

- Szív- és érrendszeri betegségek kockázata csökken
- Vérnyomás csökken – közelít az ideálishoz
- Testsúly csökken –közelít az ideálishoz
- Vércukorszint csökken – közelít az ideálishoz
- Csontritkulás kockázata csökken
- Depresszió kockázata csökken
- Vastagbélrák kialakulásának kockázata csökken

Rendszeres testmozgás – mit?

- Séta (napi kutyasétáltatás) ✓
- Nordic walking – két bottal történő gyors séta ✓
- Kerékpár (szobakerékpár) ✓
- Futás, úszás, labdajátékok ✓
- Aerobic, zumba, néptánc... ✓
- Pilates – deréktáji, háti, nyaki fájdalmak esetén ✓
- Mckenzie torna – gerincsérv esetén ✓
- Fegyencedzés – ha erősödni szeretne ✓

Rendszeres mozgás – mennyit?

Az ajánlott testmozgás

hetente 3-5 x 30-60 perc

- legalább **150 perc** hetente!!

Intenzív testmozgásról akkor beszélünk, ha a

pulzusszám 120-140/percre

felemelkedik.

Összeállította: Dr. Cserni István

Copyright 2013. Cserni-Med Bt.

