

Erősítő edzés pozitív hatásai

Heti minimum 2x30 perc izomerősítő edzés ajánlott a 150 perc közepes intenzitású kardió edzés mellett, amelyek bizonyítottan segítenek különféle életmódhoz kötődő betegségek kialakulásának csökkentésében



TÖBB ÉS ERŐSEBB IZOMTÖMEG

Rendszeres erősítő edzés hatására megnövekedik az izomtömeg



ALACSONYABB VÉRCUKORSZINT

Erősítő edzés kiegészítve kardió mozgással segít csökkenteni a vércukor szintet



ERŐSEBB CSONTOK

Erősítő edzés hatására csontjaink erősödnek



JOBB KÖZÉRZET

Az erősítő edzések hatására fejlődnek a kognitív funkciók



ALACSONYABB VÉRNYOMÁS

Hosszabb távon folyamatosan végzett erősítő edzések kiegészítve kardió mozgással csökkentik a vérnyomást



ERŐSEBB ÍZÜLETEK

Ízületeket stabilizáló szalagok erősödnek, csökken az esések kockázata

Ajánlott erősítő mozgások

