

# Fizikai aktivitás ajánlások csontritkulás esetén

Csontritkulásban a rendszeres fizikai aktivitás javítja az egyensúlyt, növeli az izomerőt a csont sűrűségét és erejét, ezek hatására pedig csökkenhet az esések és az azt követő csontritkulásos törések kockázata.\*



HETENTE MINIMUM

**2-3**

**ALKALOM**  
IZOMERŐSÍTŐ  
TEVÉKENYSÉG

HETENTE MINIMUM

**150**

**PERC**  
KÖZEPES INTENZITÁSÚ  
KARDIÓ MOZGÁS



és



HETENTE LEGALÁBB

**2**

**ALKALOMMAL**  
EGYENSÚLY  
FEJLESZTŐ  
GYAKORLATOK  
VÉGZÉSE

HETENTE LEGALÁBB

**2-7**

**ALKALOMMAL**  
NYÚJTÓ  
GYAKORLATOK  
VÉGZÉSE

