

Hatékony és biztonságos mozgás felépítése

1

Bemelegítés



- Minden mozgás előtt 5-10 perc (sportág-specifikusan vagy kisebb terheléssel)
- Hatékony bemelegítéssel a sérülések kockázata csökken
- Testünk felkészítése a fizikai aktivitásra
- Izmok ízületek hőmérséklete, vérellátásának növelése

2

Fizikai aktivitás



- Hetente legyen meg a minimum 150 perc a maximális pulzusunk 60-70 %-án.
- **VAGY**
- Minimum 75 perc a maximális pulzusunk 70-80%-án.
- Minimum 30 percig végezzük a mozgást.
- Ne teljen el 2 napnál több a két mozgás alkalom között

3

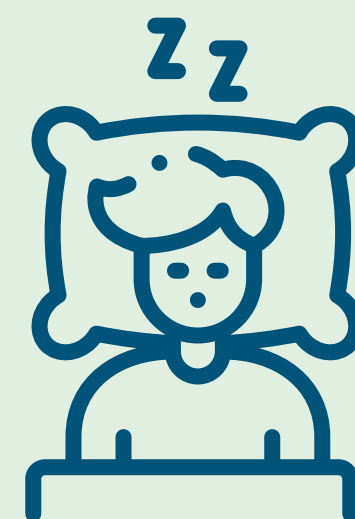
Levezetés



- Egyenletesen csökkentjük a terhelést és a pulzusunkat.
- Az aktivitásban dominánsan résztvevő izmokat nyújtjuk le legalább 5-10 percen keresztül.

4

Regeneráció



- Legyen meg a megfelelő alvásmennyiség (8 óra)
- Figyeljünk a megfelelő táplálkozásra.