

Közepes intenzitású kardió mozgás

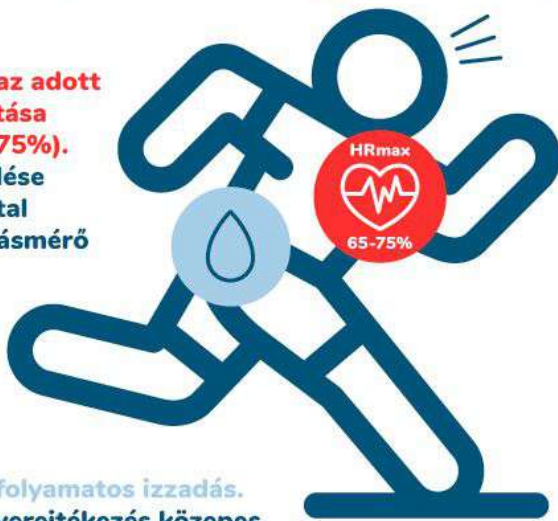
A kutatások szerint heti legalább 150 perc közepes intenzitású kardió mozgás bizonyítottan képes csökkenteni számos életmóddal összefüggő krónikus betegség kialakulásának kockázatát. A rendszeres testmozgás számos betegség megelőzését segíti, mint a szívbetegségek, cukorbetegség, daganatos megbetegedések, elhízás, magas vérnyomás vagy csontritkulás. A közepes intenzitású mozgás megállapítására számos módszer elérhető.*

Beszéd teszt.

Amikor már nem komfortos teljes mondatokat mondani, viszont 1-2 szó még megy, légzés sokkal szaporább.



Pulzusérték követése és az adott zónában tartása (HRmax 65-75%).
Pulzus figyelése Mellkaspánttal vagy Aktivitásmérő ókosórával.



Egyértelmű folyamatos izzadás.
Folyamatos verejtékezés közepes intenzitású mozgás közben.

Milyen gyakran érdemes végezni?

- Hetente minimum 150 perc → pl: 4x30 perc/hét, DE minél több annál jobb.
- Egy alkalom 30 percnél ne legyen rövidebb.
- Ne teljen el 2 napnál több a kettő mozgás alkalom között.

Ajánlott mozgásformák

Állóképességi mozgások: gyors séta, futás, úszás, kerékpározás, tenisz, csoportos edzések, intervall edzés, társastánc stb.

Fizikai aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások (WHO)

- Heti minimum 150 perc közepes vagy legalább heti 75 perc magas intenzitású kardió mozgás javasolt (pl. gyaloglás, kerékpározás, úszás).
- Emellett javasolt heti legalább 2x30 perc főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás végzése is.
- Ajánlott rendszeresen, legalább heti 2-7 alkalommal nyújtó gyakorlatok végzése is.

* Forrás: WHO Irányelvek a fizikai aktivitás és az inaktivitás tekintetében 2020 Magyar Életmód Orvostani Társaság Mozgás Receptre Szakértői Testület

Felelős kiadó: ÉMOT / 2025002
Lezárás dátuma: 2025. 01. 16.