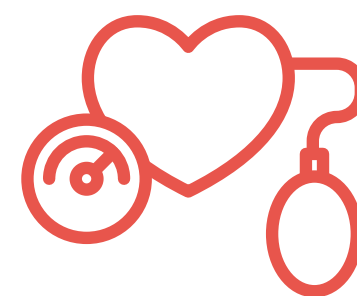


Fizikai aktivitás ajánlások magas vérnyomás esetén

Heti minimum **150 perc** közepes vagy legalább heti **75 perc** magas intenzitású kardio mozgás (pl. gyaloglás, kerékpározás, úszás) javasolt*



HETENTE
LEGALÁBB

150
PERC

KÖZEPES INTENZITÁSÚ
KARDIO MOZGÁS



EZ HETENTE
LEGALÁBB

5
NAP

ALKALMANKÉNT
LEGALÁBB

30
PERC

vagy

HETENTE
LEGALÁBB

75
PERC

MAGAS INTENZITÁSÚ
KARDIO MOZGÁS



EZ HETENTE
LEGALÁBB

3
NAP

ALKALMANKÉNT
LEGALÁBB

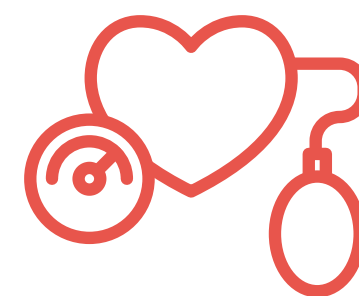
25
PERC

és

A legnagyobb vérnyomáscsökkenés legalább 4 héten át tartó közepes intenzitású kardio és dinamikus izomerősítő tevékenység kombinációjával érhető el.*

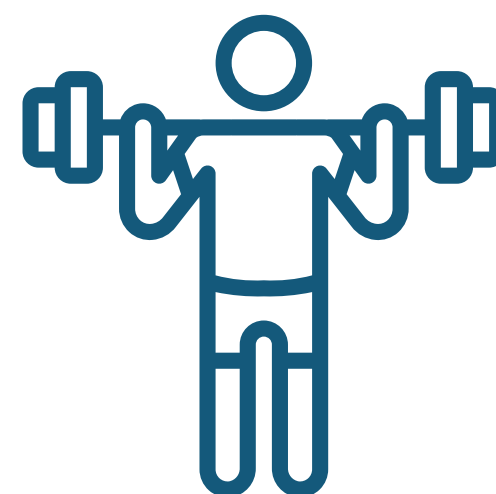
Fizikai aktivitás ajánlások magas vérnyomás esetén

Heti legalább 2x30 perc főbb izomcsoportokat átmozgató, erősítő jellegű testmozgás végzése, valamint heti legalább 2-7 alkalommal nyújtógyakorlatok végzése is javasolt*

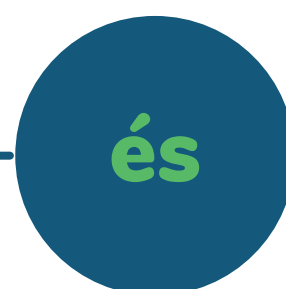


HETENTE
LEGALÁBB
2
ALKALOMMAL

ERŐSÍTŐ
JELLEGŰ
MOZGÁS



ALKALMANKÉNT
LEGALÁBB
30
PERC



HETENTE
LEGALÁBB
2-7
ALKALOMMAL

NYÚJTÓ
GYAKORLATOK



A legnagyobb vérnyomáscsökkenés legalább 4 héten át tartó közepes intenzitású kardio és dinamikus izomerősítő tevékenység kombinációjával érhető el.*