

A WHO AJÁNLÁSAI A 65 ÉV FÖLÖTTI FELNŐTTEK FIZIKAI AKTIVITÁSÁRA VONATKOZÓAN

Hetente legkevesebb **150-300 perc mérsékelt** intenzitású testmozgás.

vagy

legalább **75-150 perc erős** intenzitású testmozgás hetente

vagy

hetente egyszer a mérsékelt és erős intenzitású mozgás egyenértékű kombinációja.



Legalább hetente 2 nap közepes erősségű, izomerősítő gyakorlatok

és

legalább hetente 3 nap egyensúlyfejlesztő gyakorlat és közepes erősségű, erősítő gyakorlatok végzése.



Kérdezze meg családdorvosát, szakorvosát, hogy milyen típusú testmozgást ajánl az Ön számára!

A 65 ÉV FÖLÖTTI KOROSZTÁLY FIZIKAI AKTIVITÁSÁNAK TÍPUSAI

MÉRSÉKELT TESTMOZGÁS

- Például: tempós séta, tánc, kertészkedés, házimunka, csapatjátékok (beleértve a gyerekeket is), a háziállatok sétáltatása, lakás takarítás, bevásárlószatyrok cipelése.

ERŐTELJES FIZIKAI TEVÉKENYSÉGEK

- Például: szaladás, hegymászás, gyors biciklizés, aerobics, úszás, csapatjátékok (röplabda, foci), tánc.



ÁLLÓKÉPESSÉGET ERŐSÍTŐ EDZÉSEK

- Például: séta, kocogás, biciklizés, úszás, tánc.



ELLENÁLLÁSOS NYÚJTÁS/IZOMERŐSÍTŐ TEVÉKENYSÉGEK

- Például: bevásárlószatyrok cipelése, kertészkedés, gyermekek emelése, lépcsőzés, sporteszközök/edzőgépek használata

NYÚJTÓ GYAKORLATOK

- Például: helyben járás, a vállak, nyak és a törzs forgatása, a térdek és a karok lassú megemelése.

EGYENSÚLYFEJLESZTŐ GYAKORLATOK

- Például: egy lábon, lábujjhegyen, sarkakon, és egyensúlyozva való járás.