



Mérsékelt intenzitású mozgás

- Gyors séta
- Alapos takarítás (ablakmosás, porszívózás, felmosás)
- Fűnyírás (motoros fűnyíróval)
- Könnyű kerékpározás
- Tollaslabda
- Páros tenisz
- Túrázás

Erőteljes intenzitású mozgás

- Kocogás
- Hólapátolás
- Nehéz terhek cipelése
- Gyors kerékpározás
- Kosárlabda mérkőzés
- Futball mérkőzés
- Fallabda



Irányelvek

A 18-64 éves felnőtteknek heti 150-300 perc mérsékelt intenzitású vagy 75-150 perc erőteljes intenzitású mozgást kell végezniük, valamint legalább két napon erősítő edzést. Léteznek különleges irányelvek idősebb felnőttek, várandós nők és krónikus betegségben szenvedők számára is. Minél több edzést végzel, annál jobb, de bármilyen mennyiség jobb, mint a semmi. Szakítsd meg minél gyakrabban az ülőidőt legalább egy rövid felállással, átmozgatással vagy sétával, és ahol csak teheted, válassz az ülés helyett más tevékenységet! Új mozgásforma elkezdésekor javasolt képzett szakértő (gyógytornász, mozgásterapeuta, személyi edző) segítségének igénybevétele. Fontos: Új testmozgás megkezdése előtt konzultálj kezelőorvosoddal!

Mozgás típusa

Aerob vagy állóképességi tevékenységek: futás, úszás, kerékpározás, túrázás, tánc és gyors séta.

Erőnléti edzések: súlyemelés, kerekesszék/babakocsi tolása, kettlebell használata és saját testsúlyos gyakorlatok végzése, mint guggolás, kitörés, fekvőtámasz, felülés.

Hajlékonyságot fejlesztő tevékenységek: nyújtás és bizonyos jógatípusok.

Egysúlyi tevékenységek: tai chi és bizonyos jógatípusok.

Az edzés típusát igazítsd a saját erőnléti szintedhez.



Mozgási célok

A cél kitűzése nagyszerű módja a fizikai aktivitás megkezdésének. Könnyebb pozitív célokat elérni. Egy pozitív aktivitási cél például: "Sétálni fogok egy barátommal vagy családtagommal legalább 20 percet vacsora után, minden hétköznap a következő két hónapban."

Specifikus - Mit szeretnél megváltoztatni?

Mérhető - Mennyit vagy hányat fogsz hozzáadni, kiiktatni vagy megváltoztatni?

Elérhető - Inspirálni fog vagy inkább túlterhel ez a cél?

Realisztikus - El tudod képzelni a sikert? (gondolj a fejlődésre a tökéletesség helyett)

Időhöz kötött - Milyen gyakran vagy mennyi ideig fogod végrehajtani ezt a változtatást?

