

# 2025-ben már az okostévénk is lehet az edzőnk

Január a fogadalmak időszaka: ilyenkor mindig elhatározzuk, hogy többet sportolunk, egészségesebben étkezünk és összességében jobban odafigyelünk magunkra. Edzőtermet és személyi edzőt keresünk, csoportos órákra regisztrálunk és akár teljesen új sportágakat is kipróbálunk. De mi lenne, ha mindezt az otthonunk kényelméből, pénzt, időt és energiát megtakarítva is megtehetnénk? A válasz lehet, hogy már most ott van az orrunk előtt.

Ha mi is megfogadtuk, hogy idén többet mozgunk, érdemes a WHO ajánlásából kiindulnunk, ami szerint heti legalább 150-300 perc közepes intenzitású mozgásra, 75-150 perc intenzív fizikai aktivitásra vagy a kettő kombinációjára lenne szükségünk.<sup>1</sup> Természetesen a profi edzésterv kialakítását érdemes szakemberre bízni, ám az otthonunkban már most megtalálható, alapvetően másra használt elektronikai eszközeink is a segítségünkre lehetnek abban, hogy javítsunk fizikai állapotunkon. Mutatjuk, hogyan!

## Edzőterem a TV-re vetítve

A tévé általában központi helyet kap a lakásban, és jellemzően pont a készülék előtt van a legnagyobb üres tér. Ha próbáltunk már laptopon vagy mobiltelefonon lekövetni egy edzést, tapasztalhattuk, hogy nem túl kényelmes jobbra-balra rakosgatni a készüléket vagy egy kis képernyőről ellesni a gyakorlatok elvégzésének helyes módját. Ha okostelevíziónk van, bármilyen mobilos fitness alkalmazást pillanatok alatt nagyképernyős változatban láthatunk az LG Smart TV-ken elérhető vezeték nélküli képernyőtükörözés funkciókkal (iOS készülékekhez az Airplay, Androidos modellekhez pedig a Miracast, vagy LG TV Plus alkalmazás), így nem csak jobban fogjuk látni a gyakorlatokat, de az utasításokat is tisztábban halljuk majd. Az ingyenesen letölthető *Nike Training Club* edzőalkalmazás például akár hónapokra elegendő gyakorlatsort biztosít az otthoni testmozgáshoz.

Ha van valamilyen edzőgépünk, például szobabiciklink, elliptikus trénerünk vagy futópadunk, igazi kikapcsolódást jelenthet az, ha a szokásos sorozatnézés vagy hírolvasás helyett valamilyen távoli, nyugodt helyre utazunk el virtuálisan edzés közben. Az okostévénken megtalálható YouTube alkalmazás segítségével például [online tekerésre indulhatunk a Francia Alpokba](#), de [futhatunk London utcáin](#) vagy a [floridai tengerparton](#), és akár sétálhatunk is egy [4K képminőségű erdőben](#). Akkor sincs ok az aggodalomra, ha csak a kanapénknak jutott hely a tévével szemben: használjuk a reklámidőt, és abban a pár percben csináljunk meg néhány saját testsúlyos gyakorlatot, például fekvőtámaszt vagy guggolást! Ha minden reklámidőt vagy főcímdalt kihasználunk, jobb formába kerülhetünk, mint valaha.

## Fitness alkalmazások az okostévénken

Kifejezetten mozgásra tervezett alkalmazásokat is megtalálhatunk, vagy letölthetünk az okostelevíziónkra. Ilyen például az igen szórakoztató mozgást ígérő, angol nyelvű [Zumba](#) alkalmazás, amit 7 napig ingyenesen ki is próbálhatunk. Számos videós edzésforma – például capoeira aerobik, jóga, gerinctorna, box, kismama torna – között válogathatunk a magyar nyelvű [Fit HD](#) alkalmazásban is, ahol sok tartalmat ingyenesen is megnézhetünk. Ha pedig kamerát is csatlakoztatunk a tévéhez, akár saját virtuális személyi edzőnk is lehet: az angol nyelven elérhető [Exercitea](#) mesterséges intelligencia segítségével figyeli a mozgásunkat edzés közben, és visszajelzést ad arról, hogy helyesen végezzük-e a gyakorlatokat – pont, mintha az edzőnk ott állna mellettünk a teremben, és

kijavítana minket.

## Ha kell egy kis motiváció

Bár a Netflixet általában az esti kikapcsolódással kötjük össze, a népszerű streaming platform a mozgáshoz is sok inspirációt adhat. Ha már csak a motiváció hiányzik az edzéshez, számos sporttal kapcsolatos dokumentumfilm között válogathatunk, az Arnold Schwarzenegger életéről szóló *Pumping Iron*, a Hosszú Katinka sportéletéről szóló *Katinka* vagy a *Simone Biles visszatér* című minisorozat például garantáltan meghozza a kedvet egy kis mozgáshoz. Természetesen más streaming platformokon is számos hasonló tartalmat találunk: az LG webOS platformon a Netflix mellett például a Max, az Amazon Prime, az Apple TV és az Apple TV+ kínálatát is néhány kattintással érhetjük el.

<sup>1</sup> <https://gyogytornaszok.hu/wp-content/uploads/2021/03/who-osszefoglalo.pdf>

Sajtókapcsolat:

- Varga Dóra, ügyféligazgató
- NOGUCHI
- [dvarga@noguchi.hu](mailto:dvarga@noguchi.hu)



© LG Electronics



© LG Electronics

Eredeti tartalom: LG Electronics

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/18467/2025-ben-mar-az-okostevenk-is-lehet-az-edzonk/>