



Movement for Health

World Physical Therapy Day

FYZICKÁ AKTIVITA A ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ

**FYZICKÁ NEČINNOST
JE ČTVRTÝM
NEJRIZIKOVĚJŠÍM
FAKTOREM ÚMRTNOSTI
NA CELÉM SVĚTĚ**



LIDÉ SE STÁVAJÍ NEAKTIVNÍ, PŘIČEMŽ MNOZÍ DOSPĚLÍ TRÁVÍ 70% DNE SEZENÍM A BEZ POHYBU.

KOLIK FYZICKÉ AKTIVITY JE PRO NÁS SPRÁVNĚ?

**150 MIN. TÝDNĚ
MÍRNÉ AKTIVITY**

POCIT TEPLA, ZVÝŠENÍ TLAKU,
ZRYCHLENÍ DECHU

**75 MIN. TÝDNĚ
INTENZ. AKTIVITY**

STÍŽENÉ DÝCHÁNÍ, RYCHLÉ
DÝCHÁNÍ, VÍCE ÚSILÍ

**2 DNY V TÝDNU
SILOVÉHO
A BALANČ. TRÉNINGU**

ZLEPŠUJE FUNKCE ORGÁNŮ,
PREVENCE ÚRAZŮ

**SEĎ MĚNĚ
VÍCE SE HÝBEJ!**

VSTAŇ A JDI!



CYKLISTIKA



PLAVÁNÍ



CHŮZE



ZAHRADA



DOMÁCÍ PRÁCE



BĚH



SKUPINOVÉ SPOR TY



SKÁKÁNÍ



AEROBIC



MANUÁLNÍ PRÁCE



POSILOVÁNÍ



PILATES



BALANČNÍ CVIČENÍ



VŠESTRANNOST



NORDIC WALKING



POČÍTAČ



TV



HRY



DVD



GAUČING

KONTAKTUJE FYZIOTERAPEUTA

- KVALIFIKOVANÉHO SPECIALISTU PŘES POHYB A CVIČENÍ