

# 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, ZVYŠENÍ TLAKU,  
ZRYCHLENÍ DECHU

**75 MIN. TÝDNĚ  
INTENZ. AKTIVITY**

STÍŽENÉ DÝCHÁNÍ, RYCHLÉ  
DÝCHÁNÍ, VÍCE ÚSILÍ

**2 DNY V TÝDNU  
SÍLOVÉHO  
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



SKAKÁNÍ



AEROBIC



MANUÁLNÍ PRÁCE



POSILOVÁNÍ



PILATES



BALANČNÍ CVIČENÍ



VŠESTRANNOST



NORDIC WALKING



POČÍTAČ



TV



HRY



DVD



GAUČING

**KONTAKTUJE FYZIOTERAPEUTA**

**- KVALIFIKOVANÉHO SPECIALISTU PŘES POHYB A CVIČENÍ**