

# Jak měřit fyzickou aktivitu?

Fyzická aktivita se měří v jednotkách MET /metabolický ekvivalent/. Jeden MET vyjadřuje energii vydanou během sezení v klidu. Hodnoty MET jsou počítány ve vztahu k odpočinku.

MET hodnoty ukazují intenzitu aktivity. Aktivita s hodnotou 5 MET znamená, že jste vydali 5x více energie a kalorií, než kdyby jste odpočívali.



Zvýšení vámi vydaných jednotek MET během týdne může zlepšit vaše zdraví. Fyzioterapeut vám vysvětlí význam MET a pomůže vám stanovit tréninkový plán, aby jste dosáhli požadované aktivity bezpečně.

Například: Chůze s ekvivalentem 5 MET po dobu 30 minut: 5 MET x 30 minut = 150 MET/min

Současné doporučení WHO = 600 – 1 200 MET minut za týden

Nová doporučení ukazují větší zdravotní benefity, pokud dosáhnete 3 000 – 4 000 MET minut za týden

## Hodnota MET

	Jízda na kole /střední intenzity/	7,5
	Jízda na kole /intenzivní, např. do kopce/	14
	Rychlá chůze	6
	Běh	8
	Práce na zahradě/domácí práce	4
	Skákání přes švihadlo	11
	Chůze do schodů	5
	Pilates/Tai chi	3
	Odporový, silový trénink	5

## Jak dosáhnete vaše MET

/příklad na týden/

Běh (8 MET)	2x30 min. = 60min x 8 MET	<b>480 MET</b>
Rychlá chůze (6 MET)	14x15min = 210 min x 6 MET	<b>1260 MET</b>
Posilování (5 MET)	2x 30 min = 60 x 5 MET	<b>300 MET</b>
Domácí práce (4 MET)	4 hodiny týdně = 240 x 4 MET	<b>960 MET</b>
Tanec/aerobic (8 MET)	1 hodiny = 60 min x 8 MET	<b>480 MET</b>
Fotbal (7 MET)	1 hodina = 60 min x 7 MET	<b>520 MET</b>

**TOTAL: 3 900 MET**

**Kontaktujte fyzioterapeuta – kvalifikovaného odborníka na pohyb a cvičení.**