

POHYBOVÁ PYRAMIDA

střední školy

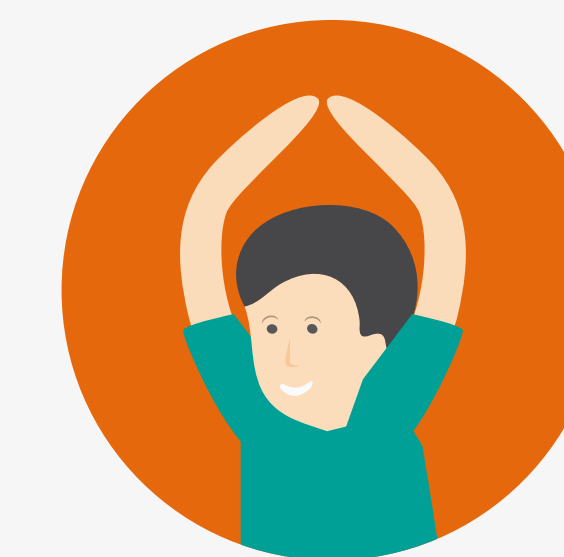
pohyb
do škol

Pohyb – základ zdravého života. **5 kroků, jak být fit**

Protahování, flexibilita, relaxace

Po každém tréninku nezapomínejte na protažení všech svalových skupin.

i Víte, že pravidelné protahování po sportu pomáhá předcházet zranění?



Krok č. 5
Frekvence – 3x týdně
Intenzita – lehká
Trvání – 60 minut*

Aerobní sportovní aktivity – posilování, funkční trénink

V rámci všestranného rozvoje kondice je důležité věnovat čas i posilování. V dnešní době vyzkoušejte místo klasické posilovny funkční trénink, který využívá váhu vašeho těla.

i Víte, že mezi funkční trénink patří např. cvičení TRX, které bylo vytvořeno pro americké vojenské námořnictvo?



Krok č. 4
Frekvence – 3x týdně
Intenzita – vysoká
Trvání – 45 minut*

Aerobní sportovní aktivity – vytrvalostní

Vytrvalost je základem každého sportu. Pro rozvoj aerobní vytrvalosti je důležitá délka a intenzita sportovní aktivity. Vhodné jsou kolektivní sporty, jako je florbal, basketbal, ale také tanec či plavání.

i Víte, že aerobní sportovní aktivity podporují spalování tuků?

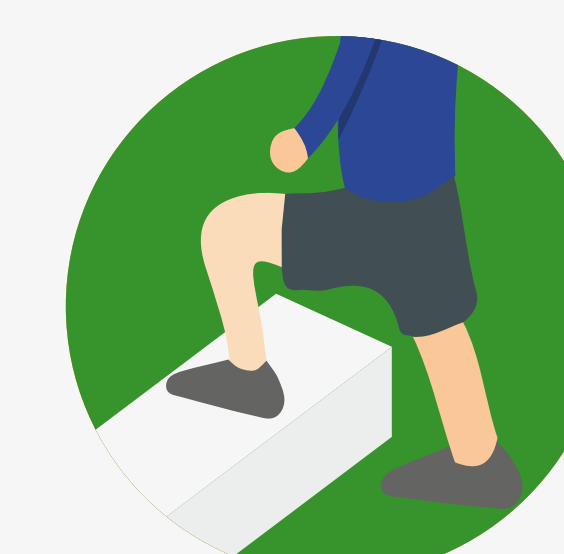
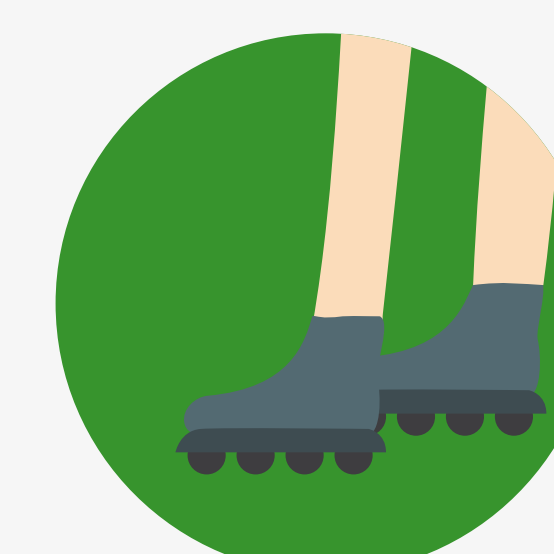
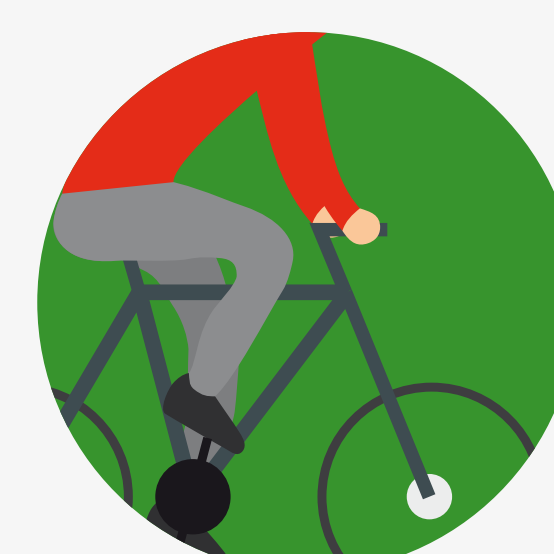


Krok č. 3
Frekvence – 3x týdně
Intenzita – střední
Trvání – 60 minut*

Běžné denní aktivity – vytrvalostní

Chodíte každý den? Zkuste se věnovat habituální pohybové aktivitě denně, alespoň 30 minut v kuse. Zkuste přidat vytrvalostní aktivity jako svižná chůze, jízda na kole do školy či pravidelné procházky se psem.

i Víte, že aktivní člověk ve svých 55 letech již obešel 4x zeměkouli, naproti tomu neaktivní člověk ji neobešel ani jednou?



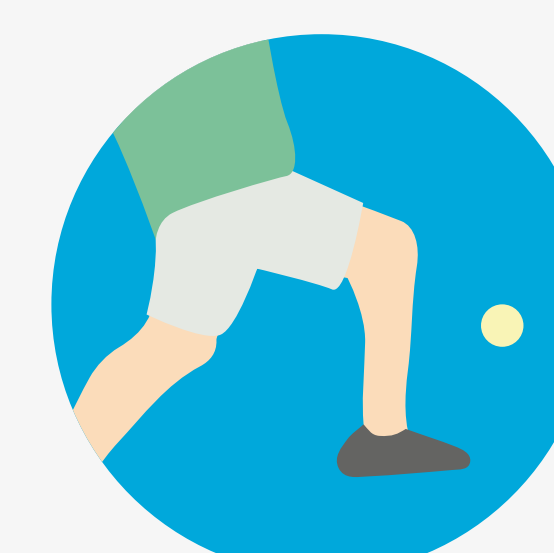
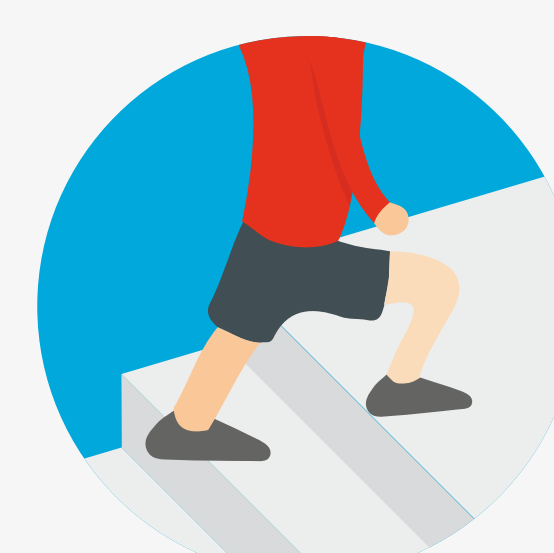
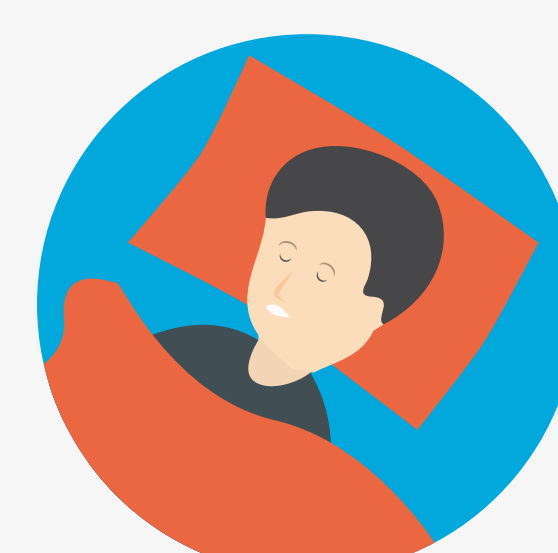
Krok č. 2
Frekvence – 5x týdně
Intenzita – střední
Trvání – 60 minut*

Spánek a běžné denní aktivity

Spánek je základní fyziologickou potřebou, nezbytnou pro správnou funkci organismu. Nedostatek spánku nebo jeho zhoršená kvalita způsobuje disharmonii v hormonálním systému, což může vést k nárůstu hmotnosti, úbytku svalů, zvyšující se únavě apod.

Běžná denní aktivita neboli habituální pohybová aktivita je zásadní pro udržení optimální váhy. Pro udržení kondice a optimální váhy je doporučeno ujít každý den 10 000 kroků, což je přibližně 7 km.

i Víte, že poslední jídlo by mělo přijít min. 2 hodiny před spaním?



Krok č. 1
Frekvence – 7x týdně
Intenzita – nenáročná
Trvání – min. 60 minut*

* Pro dosažení optimálního množství pohybu za den mohou být jednotlivé aktivity a jejich trvání kombinovány.

