

Svetový



deň



poohybu



# Pohybom k lepšej kvalite života

## Posilnenie zdravia a pružnosti

- úprava metabolizmu sacharidov a tukov
- zvýšenie energetického výdaja, zníženie nadváhy a obezity
- zlepšenie funkcie tráviaceho traktu, posilnenie funkcie imunitného systému

## Fyzická zdatnosť

- posilnenie funkcie srdcovo – cievneho systému
- nárast aktívnej telesnej hmoty (svalov)

## Telesná rovnováha

- spevnenie oslabených svalov
- pretiahnutie skrátených svalov
- spevnenie kostí (prevencia osteoporózy)



# Rady pre začínajúcich váharcov

## A teraz do reality.

Nájdite si vhodnú motiváciu a nastavte si reálne ciele.

## Zosilnenie pôžitku kontrastom

Kvalitnému životu stojí za to priniesť obeť a najviac pohyb po nejakej dobe za obeť nebudete považovať, bude pre vás obohatením života.

## Predstava pohybu

Pokiaľ ste roky necvičili, zavrite oči a predstavte si, aký druh pohybu by Vám vyhovoval.

## Verte si

Verte si, máte právo prežiť kvalitný život plný pohybu s telom akýkoľvek hmotnosti a akéhokoľvek veku.

## Rutinný pohyb

Môže ho vykonávať jednoducho každý, kto je schopný chôdze. Napr. zaparkujte auto ďalej od cieľa, nepoužívajte výťah, eskalátory a pod.

## Aktívny pohyb

Je akýkoľvek cielený pohyb, ktorý je dopredu plánovaný a vedie k navýšeniu vášho denného energetického výdaja.

## Hľadajte spojenca

Využite pozitívny vplyv spoločného pohybu v partii, s kamarátkou alebo s trénerom.





# Pyramída pohybovej aktivity

„Život je pohyb“  
Aristoteles

občas

TV,  
počítač

2 – 3 krát  
do týždňa

Tréning sily,  
flexibility,  
relaxačné cvičenia

20 – 30 minút  
3 až 5 krát /  
týždenne

Plánovaná  
športová aktivita

každý deň

Bežná pohybová  
aktivita

