

Kanadské pokyny pro fyzickou aktivitu

DOSPĚLÍ 18 – 64 LET

Pokyny



Aby dosáhli zlepšení zdraví, měli by dospělí ve věku 18 – 64 let vykonávat aerobní fyzickou aktivitu celkem min. 150 minut týdně. Cvičení by mělo být středně intenzivní nebo intenzivní. Cvičit by se mělo průběžně během týdne a každé cvičení by mělo trvat 10 a víc minut.



Je také výhodné přidat min. 2x týdně cvičení hlavních svalových skupin. Tato cvičení posilují svaly i kosti.



Čím víc fyzické aktivity, tím větší zdravotní benefity.

Jakou intenzitu by mělo cvičení mít?

Při *středně intenzivním* cvičení se trochu zapotíme a zadýcháme. Příklad aktivity:

- rychlá chůze,
- jízda na kole.

Při *intenzivním* cvičení se zapotíme a výrazně zadýcháme. Příklad aktivity:

- jogging,
- jízda na běžkách.

Fyzická aktivita min. 150 minut týdně snižuje riziko:

- předčasné smrti,
- srdeční choroby,
- mrtvice,
- vysokého krevního tlaku,
- některých typů rakoviny,
- diabetes 2. typu,
- osteoporózy,
- nadváhy a obezity.

A může vést ke zlepšení:

- kondice,
- síly,
- psychického zdraví (pohled na sebe, nálada).

Zvol si čas. Vyber si místo. Vytvoř si plán a hýbej se víc!

- ☒ Běhejte nebo chodte ve skupině.
- ☒ Po večeři si dej svižnou chůzi kolem bloku.
- ☒ I tanec je forma fyzické aktivity.
- ☒ Chod' nebo jezdi do práce každý den.

- ☒ Hrabej listí na zahradě.
- ☒ Natrénuj si běh nebo chůzi na určitou vzdálenost.
- ☒ Zkus nějaký sport.
- ☒ Cvič s rodinou o víkendu.

**Začni teď'. Chod', běžej,
jezdí na kole. Budeš mít
větší radost ze života.**