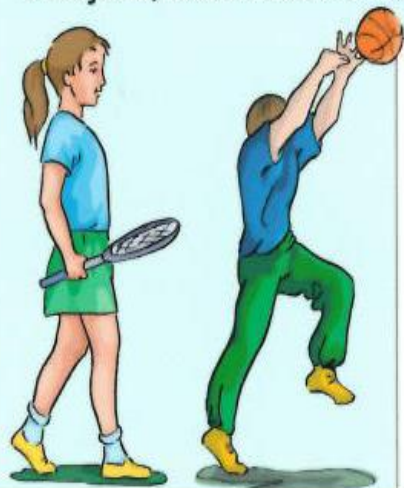
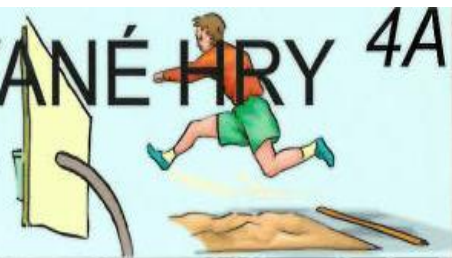


ORGANIZOVANÉ HRY 4A

Tenis, fotbal, hokej, florbal, volejbal, basketbal a další



POHYBOVÁ AKTIVITA



- 1. Co získáš, když se budeš více hýbat a sportovat?** &
Zdraví, sílu, pěknou postavu a větší sebevědomí.
- 2. Ovlivňuje pohyb dobrou náladu?** J
Ano, vyplavují se endorfiny, hormony štěstí.
- 3. Může ti pohyb pomoci najít nové kamarády?** C
Ano a budeš mít jistotu, že jsi v dobré partě.
- 4. Jak často máš sportovat?** 6
Nejméně jednu hodinu denně.
A každý další pohyb je pro tebe prospěšný.
- 5. Můžeš začít plně sportovat bez předchozího rozcvičení?** G
Ne. Před sportovním výkonem je vhodné se lehce rozcvičit.

INDIVIDUÁLNÍ SPORTY

Plavání, tanec, gymnastika, bojové sporty a další



TRANSPORT

Kolo, kolečkové brusle a další



SPONTÁNNÍ POHYB

Volné hry, švihadlo, míč, kolo, skateboard, koloběžka a další



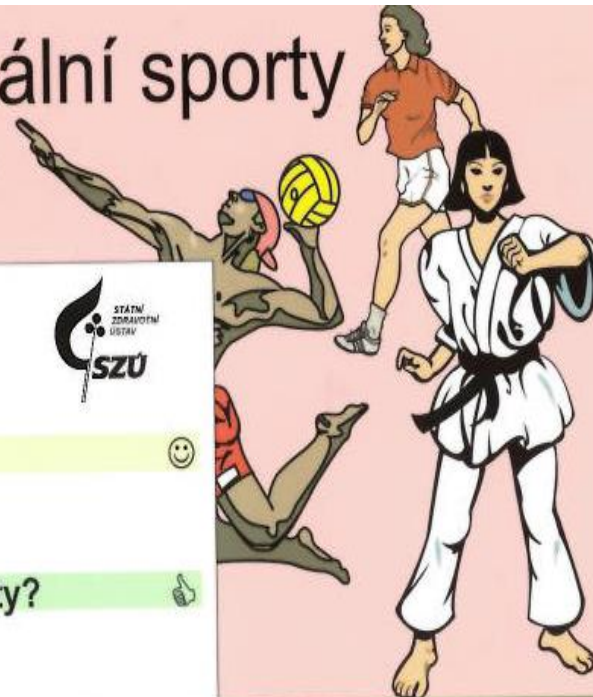
Sportovní kluby

Pravidelná aktivita



Individuální sporty

Posilovna, běh,
tanec a další



POHYBOVÁ AKTIVITA



1. **Může pohyb příznivě ovlivnit emoce?** 😊

Ano, vyplavují se endorfiny, hormony štěstí.

2. **Kdy lze očekávat zdravotní efekt pohybové aktivity?** 👍

Nejdříve za půl roku pravidelného pohybu.

3. **Jaké je doporučení pohybové aktivity pro zdravou věkovou věkovou skupinu 18 - 64 let?**

Pohyb střední intenzity 30-60 minut alespoň 5 dní v týdnu.
Můžeme načítat po 10 minutách.

4. **Víte jaká jsou negativa nedostatečného pohybu?** ❤️

Snížená kondice, omezená pohyblivost kloubů, obezita, cukrovka, srdečně-cévní poruchy, osteoporóza, snížená imunita, duševní problémy a další.

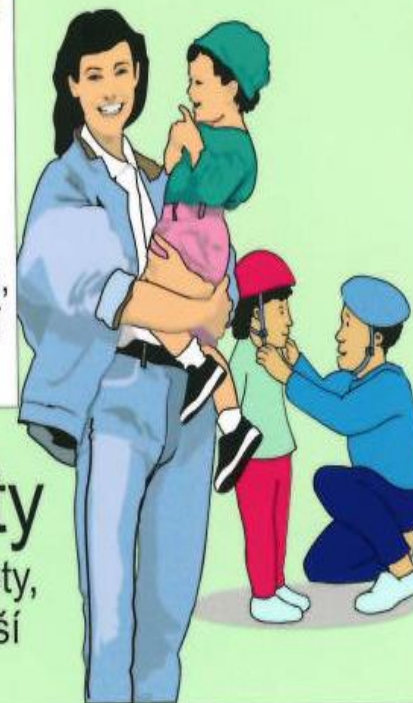
Transport

Chůze, jízda na kole, kolečkové brusle
a další



Rodinné aktivity

Hry s dětmi, výlety,
vycházky a další



Kluby důchodců

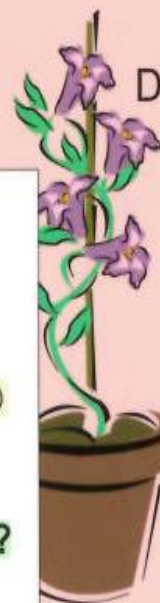
4c

Společné aktivity v kruhu přátel



Hobby

Domácí mazlíček
houbaření
zahrada
a jiné zájmy



POHYBOVÁ AKTIVITA



- Může pohyb příznivě ovlivnit emoce?** 😊
Ano, vyplavují se endorfiny, hormony štěstí.
- Zlepšuje pohyb zdravotní stav chronicky nemocného člověka?**
Ano a snižuje riziko recidivy.
- Jaké je doporučení pohybové aktivity pro věkovou skupinu nad 65 let?**
Pohyb střední intenzity 30-60 minut 3 - 5 dní v týdnu.
Můžeme načítat po 10 minutách.
- Víte jaká jsou negativa nedostatečného pohybu?** ❤️
Snížená kondice, omezená pohyblivost kloubů, obezita, cukrovka, srdečně-cévní poruchy, osteoporóza, snížená imunita, duševní problémy a další.

Sport



Kolo, plavání, jóga, pohybová cvičení, tenis, golf aj.

Turistika



Pěší chůze, Nordic walking, cestování, výlety, fotografování aj.