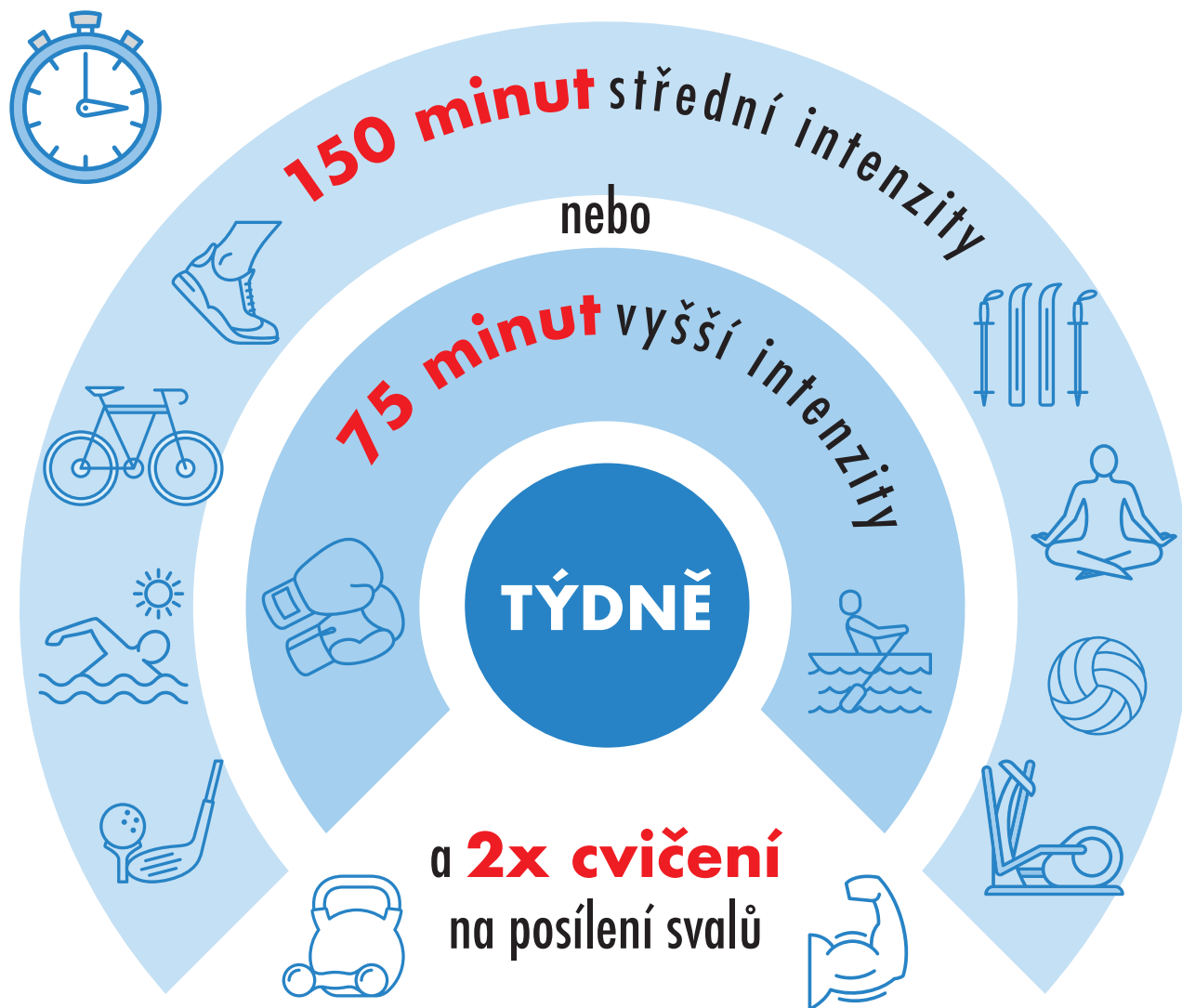


JAK JSTE NA TOM S POHYBEM?

Doporučené pohybové aktivity pro dospělé



Můžete také kombinovat pohybové aktivity střední a vyšší intenzity navzájem.

Obecně platí, že 20 minut cvičení střední intenzity se počítá stejně jako 10 minut cvičení vyšší intenzity.

Střední intenzita znamená, že se mírně zadýcháte, ale během pohybu můžete stále konverzovat v celých větách.

Délka: 150 minut
(celkem 2,5 hodiny týdně)

Doporučeno pro začátečníky.

Vyšší intenzita znamená, že aktivita vás přinutí dýchat zhluboka a rychleji a během pohybu můžete konverzovat pouze pár slovy.

Délka: 75 minut
(celkem 1,25 hodiny týdně)

Při posilovacím cvičení by měly být velké svalové skupiny (hrudníku, zad, břicha, horních a dolních končetin) posilovány pomocí váhy vlastního těla nebo strojů či pomůcek s odporem (např. odporových gum).



Iceland
Liechtenstein
Norway grants