Dobrý den,

rádi bychom navázali na náš včerejší v pořadí druhý workshop a přidali ještě pár informací.

- pohyb je lék

- trénink ve fitness centru (viz příloha)

* měření (ne)aktivity

**Pohyb je lék**

Lidé, kteří žijí a hýbají se podle tohoto modelu (vytrvalostní trénink, posilovací trénink a rekreační pohyb) si snadněji udrží dobré zdraví, spotřebovávají více energie, když jsou v klidu, snadněji si udrží svou váhu, mají lepší obranyschopnost, mají větší sílu, jsou vitálnější, mají dobrou kondici, silnější kosti a svaly, díky tomu lépe zvládají zátěž, čímž se snižuje riziko poranění.

30 minut cvičení denně, 2 dny v týdnu, 8-10 cviků na posílení svalů, taková je norma. Největší důležitost mají tyto tři aktivity:

* Norma zdravého pohybu = 5 dnů v týdnu, 30 minut denně ‘rekreační’ pohyb
* Fit norma = 1 až 3 krát týdně, minimálně 20 minut kondičně intenzivního pohybu (sportu)
* Svalová norma = 2x týdně (ne však po dvou sobě následujících dnech) 8 až 10 posilujících cviků

Kombinací Normy zdravého pohybu a Fit normy vznikne Norma 30 minut pohybu za den. Doplněním je pak Svalová norma 2x za týden. Pokud to váš zdravotní stav povolí, pak je samozřejmě možné trénovat častěji.

**Trénink ve fitness centru**
V příloze naleznete soubor o tom, jak můžete efektivně trénovat ve fitness centru.

**Měření (ne)aktivity**

Stručně jsme si vysvětlili, jak lze měřit (ne)aktivitu. Polar Loop, nebo Polar M400 vám s tímto může pomoci.

Teď už zbývá jen říci hodně štěstí v příštích týdnech.

S pozdravem*,*