

Napiš si do sešitu zápis:

### POHYBOVÁ ČINNOST

- pohyb = přirozená součást lidského života, vhodné je se hýbat denně (nemusí nutně jít o namáhavou sportovní aktivitu, stačí procházka na čerstvém vzduchu ideálně v členitém terénu ve svižnějším tempu 30 – 60 minut)
- pozor na správné pohybové návyky – vyhnout se stereotypnímu jednostrannému pohybu (př.nosit tašku pouze na levém rameni, klikání myší,...) a nejde-li se vyhnout → naučit se kompensační (nápravné a vyrovnávací) cviky nejlépe pod dohledem fyzioterapeuta
- delšímu sezení se obvykle nevyhneme (škola, práce, dopravní prostředek) → po cca 45 min se projít, protáhnout, narovnat,...

### SPORT

Doporučení pro běžného člověka (výkonnostní sportovec bude mít jiný režim):

- nejlépe každý den, minimálně 4x týdně, nižší tepová frekvence („na pohodu“, konverzační tempo), změny v tréninku, zohlednění aktuálního zdravotního stavu, pro zlepšení 1x týdně zařadit intervalový trénink (opakující se vlny nízké, vysoké až závodní zátěže), nutná regenerace (protážení, masáže,...)
- a) anaerobní zátěž (cvičení, kdy vzniká laktát – „zakyselení svalů a jejich pálení“, nevytrvalostní sporty s cílem zvýšit rychlost, sílu a vybudovat svalovou hmotu): zpevněné tělo zlepšuje držení těla, svalová hmota je aktivní
- b) aerobní zátěž (sporty vytrvalostní s cílem budovat kondici a odbourávat nadbytečné tukové zásoby): zlepšuje stav oběhové soustavy

#### Ideální:

- kombinace a) i b)
- nesportovat pouze pro snížení váhy (pozor: svaly jsou těžší než tuk) nebo výkon, ale pro radost
- výsledky sledovat především na zvyšování kondice a dobrého pocitu, případně tělesných mírách (př.obvod pasu)

#### Doplňující úkol:

- každý si vybere jedno téma a vypracuje tréninkový plán na 14 dní (formou tabulky nebo přehledného textu, použijte pouze informace, kterým rozumíte), informace vyhledávejte na internetu, snažte se posoudit jejich smysluplnost, každý bude tento tréninkový plán prezentovat, společně rozebereme rizika i správnost doporučení, která do plánů zanesete
- témata: na tréninkový plán pro: a) obézního člověka, který chce zhubnout
  - b) člověka, který chce zlepšit svoji výkonnost
  - c) člověka, který se vrací ke sportu po zranění
  - d) člověka, který chce nabrat svalovou hmotu

Pozor! Plán doplňte i zásadními doporučeními pro stravování vhodné pro dosažení konkrétního cíle