MOSTY BEZ HRANÍC NOBORDERS.SK

MUNI FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

ZDRAVO BEZ HRANÍC / FMP/MI/01/010 _SK

AKADÉMIA ZDRAVIA 1

VŠETCI CHCÚ DLHO ŽIŤ, ALE NIKTO NECHCE BYŤ STARÝ

VÝZNAM ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU A POHYBOVEJ AKTIVITY OSÔB NAD 60 ROKOV

VÝHODY FYZICKEJ AKTIVITY PRE DOSPELÝCH A STARŠÍCH DOSPELÝCH

- ZLEPŠUJE ZDRAVIE
- ZLEPŠUJE SPÁNOK
- POMÁHA UDRŽIAVAŤ ZDRAVÚ HMOTNOSŤ
- ZNIŽUJE STRES
- ZVYŠUJE KVALITU ŽIVOTA

ZNIŽUJE RIZIKO:

- CUKROVKY 2. TYPU (-40%)
- KARDIOVASKULÁRNYCH OCHORENÍ (-35%)
- PÁDOV, DEPRESIE A DEMENCIE (-30%)
- BOLESTI KĺBOV A CHRBTA (-25%)
- RAKOVINY (HRUBÉHO ČREVA A PRSNÍKA) (-20%)

MALÁ AKTIVITA JE LEPŠIA AKO ŽIADNA.
ZAČNITE POMALY A POSTUPNE ZVYŠUJTE INTENZITU
(AJ 10 MINÚT DENNE MÁ PRIAZNIVÝ ÚČINOK!).
ZAČNITE DNES - NIKDY NIE JE NESKORO!

VŠETCI CHCÚ DLHO ŽIŤ, ALE NIKTO NECHCE BYŤ STARÝ

ČO BY STE MALI ROBIŤ?

PRE ZDRAVÉ SRDCE A MYSEĽ

BUĎTE AKTÍVNI

AKTIVITY S VYSOKOU INTENZITOU

- BEH
- ŠPORTY
- CHODENIE PO SCHODOCH

AKTIVITY S MIERNOU INTENZITOU

- CHÔDZA
- BICYKEL
- PLÁVANIE

TÝŽDENNE
75 MIN. - 150 MIN.
(VYSOKÁ INTENZITA) (NÍZKA INTENZITA)

PRE SILNÉ SVALY, KOSTI A KĺBY

SEĎTE MENEJ

PRERUŠUJTE DLHÉ SEDENIE

NA ZNÍŽENIE RIZIKA PÁDOV

BUDUJTE SILU

- POSILŇOVANIE
- YOGA
- NOSENIE TAŠIEK

ZLEPŠUJTE ROVNOVÁHU

- TANEC
- TAI CHI
- BOWLING

SILOVÝ TRÉNING ASPOŇ 2-KRÁT DO TÝŽDŇA

Interreg Slovensko – Česko
Spolufinancovaný Európskou úniou
FOND MALÝCH PROJEKTOV
ER BBK EUROREGIÓN BÍLÉ - BIELE KARPATY