

Výzva k pohybové aktivitě – Prevence je zábavnější než demence – 1. - 30. 9. 2021

21. září si připomínáme **Mezinárodní den Alzheimerovy choroby**. V prevenci tohoto onemocnění hraje významnou roli pravidelný pohyb. Pohybem můžeme předejít i spoustě dalších onemocnění jako jsou nemoci srdce a cév, cukrovka II. typu, řídnutí kostí a další.

Prevence je zábavnější než demence! Pojd'te se připojit k naší výzvě. Vyberte si jakoukoli zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu, která Vás baví a věnujte se jí co nejčastěji **během měsíce září**. Aktivity můžete kombinovat dle libosti. Podle dosažených výkonů se pak můžete zařadit do jedné ze tří kategorií. Pojd'te do toho s námi!

Podmínkou je **sledovat** naši facebookovou stránku, sdílet s námi pohybovou aktivitu pod zveřejněným příspěvkem **31. 8. 2021** v komentářích a třeba i inspirovat ostatní! Do komentářů můžete přidávat fotografie, psát časy a vzdálenosti vašich sportovních aktivit nebo shrnout celkovou aktivitu za měsíc. My po 30. září vylosujeme 5 výherních komentářů, které od nás získají drobný dárek za své měsíční snažení.

<https://www.facebook.com/cpvz.szu>

Chůze nebo běh

ESO je ten, kdo ujde nebo uběhne v době výzvy alespoň 100 km. To je jako pěší vzdálenost z Václavského náměstí v Praze do Rokycan



Foto: Pixabay



Foto: Wikipedie (Miaow Miaow)

BOREC je ten, kdo ujde v době výzvy alespoň 75 km. To je jako pěší vzdálenost z Pražského hradu do Poděbrad na náměstí.



Foto: Pixabay



Foto: Wikipedie (Venan)

MACHR je ten, kdo ujde v době výzvy alespoň 50 km. To je jako pěší vzdálenost z Václavského náměstí v Praze do Mělníka k zámku.



Foto: Depositphoto



Foto: historickasidla.cz

Schody

ESO je ten, kdo ujde v době výzvy alespoň 5 000 schodů nahoru – jako 7krát do 2. patra Eiffelovy věže (do nejvyššího 3. patra se dá pouze jet výtahem)

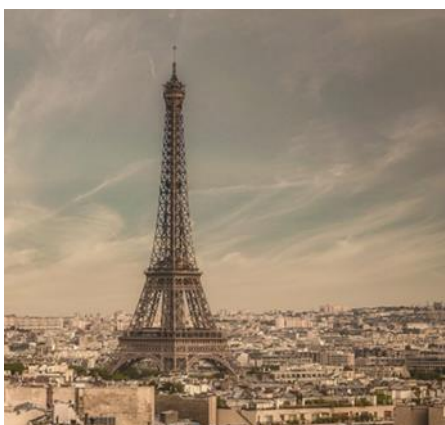


Foto: Pixabay

BOREC je ten, kdo ujde v době výzvy alespoň 3 500 schodů nahoru. To je téměř jako 5krát do 2. patra Eiffelovy věže (do nejvyššího 3. patra se dá pouze jet výtahem).

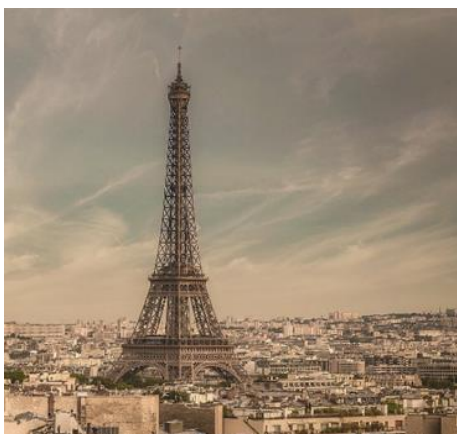


Foto: Pixabay

BOREC je ten, kdo ujde v době výzvy alespoň 2 400 schodů nahoru. To je jako 8krát na vrchol Petřínské rozhledny.



Foto: Depositphoto

Kolo nebo spinning

ESO je ten, kdo ujde v době výzvy alespoň 400 km. To je jako úsek Labské cyklostezky z Litoměřic do Magdeburgu.



Foto: turistika.cz



Foto: Pixabay

BOREC je ten, kdo ujde v době výzvy alespoň 250 km. To je jako úsek Labské cyklostezky z Kolína do Drážďan.



Foto: centralbohemia.cz



Foto: Pixabay

MACHR je ten, kdo ujede v době výzvy alespoň 150 km. To je jako úsek Labské cyklostezky z Roudnice nad Labem do Drážďan.



Foto: turistika.cz



Foto: Pixabay

Plavání

ESO je ten, kdo uplave v době výzvy alespoň 12 000 m. To je jako Balaton v nejšířším místě.

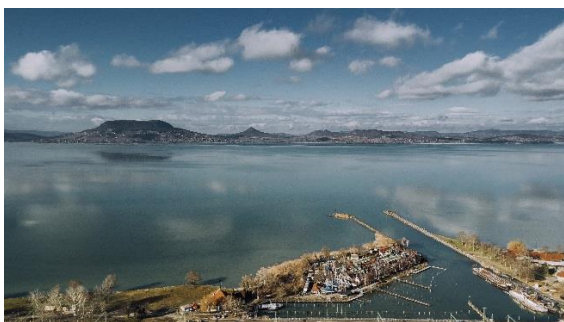


Foto: Pixabay

ESO je ten, kdo uplave v době výzvy alespoň 7 000 m. To je jako úsek Vltavy v Praze od Štefánikova mostu k Barrandovskému mostu.



Foto: Wikipedie (Aktron)



Foto: Wikipedie (Petr Jedelský)

BOREC je ten, kdo uplave v době výzvy alespoň 5 000 m. To je jako šířka Lipenské přehrady u Černé v Pošumaví (její nejširší místo).



Foto: Wikipedie (melechovsky)

Cvičení (aerobic, pilates, jóga, kruhový trénink, cvičení v posilovně, s vlastní vahou atd.)

ESO je ten, kdo cvičí v době výzvy alespoň 12 hodin.

BOREC je ten, kdo cvičí v době výzvy alespoň 8 hodin.

MACHR je ten, kdo cvičí v době výzvy alespoň 6 hodin.



Foto: Pixabay

Pokračujte v pohybové aktivitě i po skončení výzvy! Víte, že doporučená doba, po kterou bychom se **týdně** měli věnovat pohybovým aktivitám je alespoň **150 minut** při **mírné** intenzitě (nebo **75 minut** při **vyšší** intenzitě)? Pro lepší zdravotní efekt se doporučuje **300 minut týdně při mírné intenzitě** (nebo **150 minut** při **vyšší** intenzitě). Přitom se počítá každá pohybová aktivita souvisle trvající alespoň 10 minut.