

## PYRAMÍDA FYZICKEJ AKTIVITY

### PRINCÍP PYRAMÍDY FYZICKEJ AKTIVITY

Na základni **(1. úrovni)** pyramídy sa nachádzajú veľmi rôznorodé aktivity s **nízkou intenzitou**, ktoré prebiehajú počas celého dňa. Na **2. úrovni** je umiestnená štruktúrovaná fyzická aktivita (zastúpená najmä rôznymi **športovými aktivitami**), zatiaľ čo **3. úroveň** zodpovedá **záťažovému cvičeniu**, ktorého cieľom je zachovať alebo zvýšiť objem svalovej hmoty. **4. úroveň** tvorí **nečinnosť**.

Na **mobilizáciu viscerálneho tuku** je potrebné vykonávať 300 minút (5 hodín) stredne náročnej (vytrvalostnej) fyzickej aktivity alebo 150 minút intenzívnejšej aktivity týždenne.

### NEČINNOSŤ

4. úroveň

Pozeranie  
TV, videohry,  
smartfón,  
tablet, PC, sedenie  
dlhšie ako  
30 minút až 1 hodinu

### ZRIEDKAVO

Pozeranie TV, PC, videohry, tablet  
**MENEJ AKO 2 HODINY DENNE**

### ZÁŤAŽOVÉ CVIČENIE

3. úroveň

Dvíhanie činiek, vzpieranie,  
fitnes, streching, silové cvičenia

### 2- AŽ 3-KRÁT TÝŽDENNE

Na zváčšenie objemu svalovej hmoty sú potrebné 2 – 3 tréningové jednotky týždenne zahŕňajúce 8 – 10 cvikov pri ktorých sa zapájajú veľké svalové skupiny

### AERÓBNE CVIČENIE

### KAŽDODENNÁ FYZICKÁ AKTIVITA

2. úroveň

Chôdza rýchlosťou 5 – 6 km/h v závislosti od telesnej výšky (vyššia osoba dokáže kráčať rýchlejšie). Dvíhanie činiek, vzpieranie, fitnes, streching, silové cvičenia.

### 5-KRÁT TÝŽDENNE ASPOŇ 30 MINÚT

Plávanie, vodná gymnastika (aquagym), severská chôdza (*Nordic Walking*), bicyklovanie, tanec, džudo, beh na lyžiach, golf, turistika, basketbal, stolný tenis...

### KAŽDODENNÁ FYZICKÁ AKTIVITA

1. úroveň

Upratovanie, chôdza hore schodmi (radšej používať schody ako výtah), práca na záhrade, ísť na nákup peši, prechádzka so psom, prechádzka po meste, vystúpiť z autobusu 2 až 3 zastávky pred cieľom: využite každú príležitosť na pohyb, či už doma alebo vonku

DENNE