**Doporučená pohybová aktivita na prázdniny**

Pravidelná fyzická aktivita snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění (nemoci srdce a cév), cévní mozkové příhody, diabetu mellitu (cukrovky), rakoviny prsu a tlustého střeva či deprese. Snižuje také riziko pádů a zlomenin kyčle a obratlů. Při pravidelné pohybové aktivitě si mnohem lépe udržíte svoji tělesnou váhu. Budete zdravější!

Do pohybové aktivity se řadí všechny aktivity, při nichž naše kosterní svalstvo spotřebovává energii. Patří sem nejen sport, ale i chůze, domácí práce, zahradničení, tanec a mnoho dalších zábavných aktivit.

Děti a dospívající od 5 do 17 let by měli mít každý den alespoň 360 minut středně intenzivní pohybové aktivity. Při zvýšení tohoto času zdravotní výhody dále porostou.

Nesnažte se za každou cenu vykonávat pouze intenzivní pohybové aktivity, záleží na vaší kondici. Přizpůsobte si aktivitu svým možnostem.

 \*\*\* na webu [www.hc-tesin.cz](http://www.hc-tesin.cz) máte obrázek PYRAMIDA POHYBOVÉ AKTIVITY

***Co byste měli dělat o prázdninách ?***

**Devatero rad**

1. Protahování , rozcvičování
2. Běhání
3. Plavání
4. Jízda na kole
5. Míčové a společenské hry
6. Balanční cvičení
7. Kvalitně jíst a pít
8. Relaxovat a regenerovat
9. Dostatek spánku (min . 7-8 hod.)

\*\*\* veškerá cvičení si můžete vybrat na webu www.hc-tesin.cz