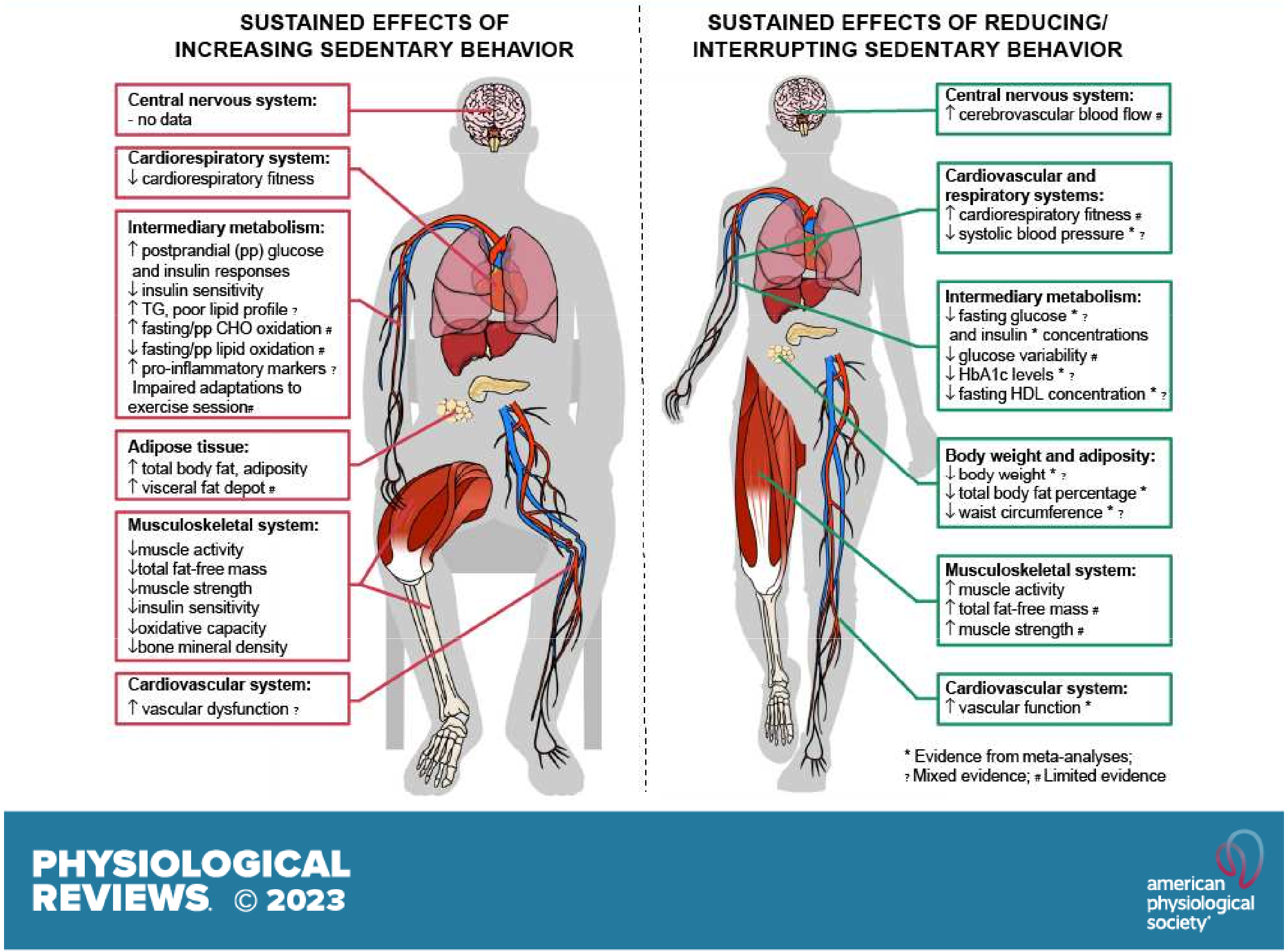
MUNI
SPORT

BIOHACKING – POHYB BĚHEM DNE

Martina Bernaciková, Michaela Beníčková

SEDAVÝ ZPŮSOB → HYPOKINEZA

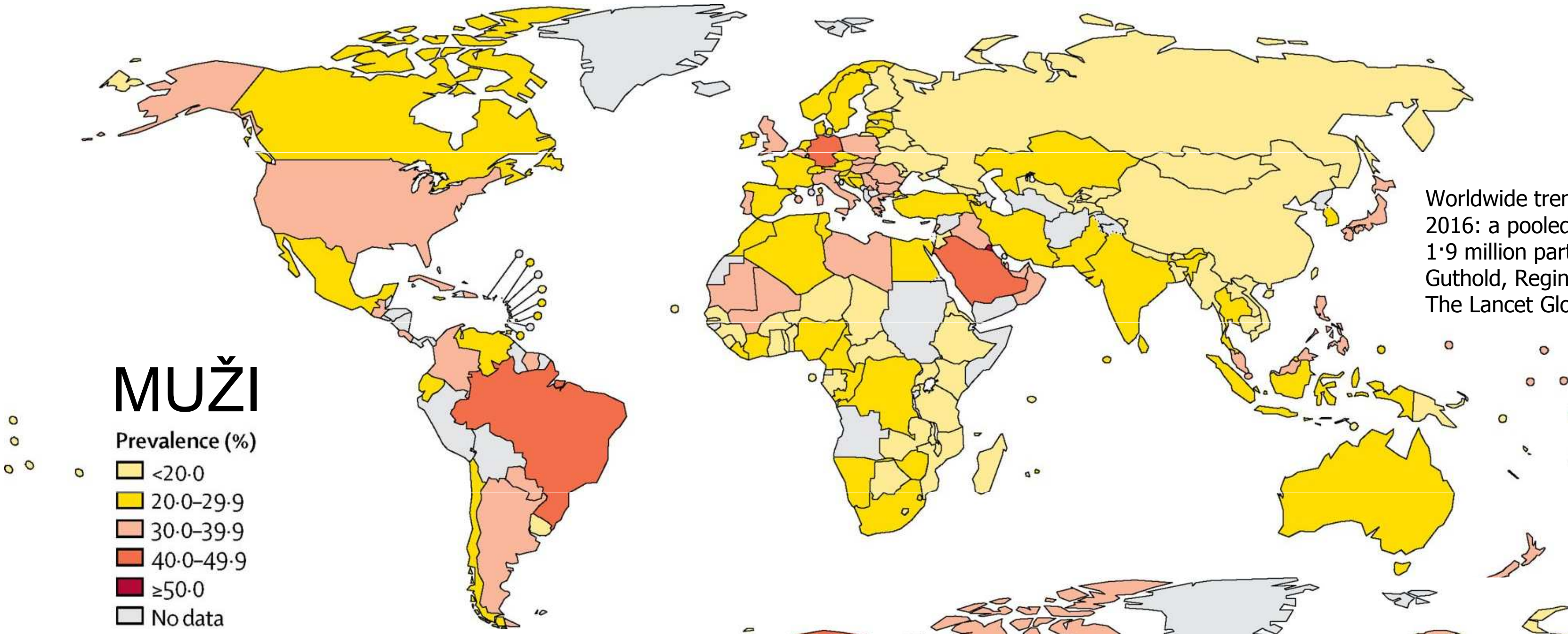


Physiology of sedentary behavior
Ana J. Pinto, Audrey Bergouignan, Paddy C. Dempsey, Hamilton Roschel, Neville Owen, Bruno Gualano, and David W. Dunstan
Physiological Reviews 2023 103:4, 2561-2622

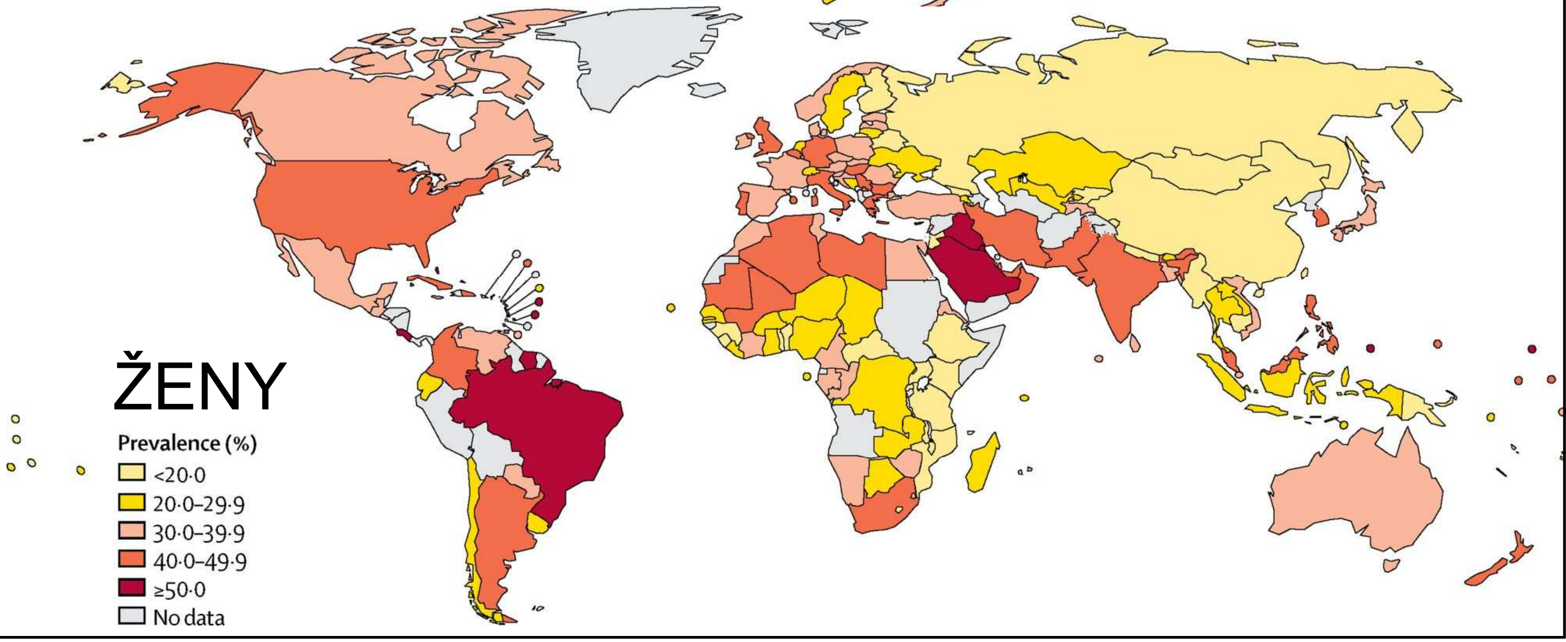
MUNI SPORT

Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants
Guthold, Regina et al.
The Lancet Global Health, Volume 6, Issue 10, e1077 - e1086

MUŽI



ŽENY



DOPORUČENÍ WHO – PA (Guidelines 2020)

150 min/ týden	150 až 300 min/ týden	60 min/ den	*Minimálně* 2 dny /týden *Posilování*	*Minimálně* 3 dny /týden *Vícesložkové cvičení na balanc a sílu*	>300 min/ týden
TĚHOTNÉ ŽENY A PO PORODU	DOSPĚLÍ A STARŠÍ DOPĚLÍ	DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ	DOSPĚLÍ	STARŠÍ DOPĚLÍ	VŠICHNI, KTEŘÍ MOHOU

upraveno dle WHO, 2020

OMEZTE SEZENÍ A NAHRAĎTĚ HO POHYBOVOU AKTIVITOU

MUNI SPORT

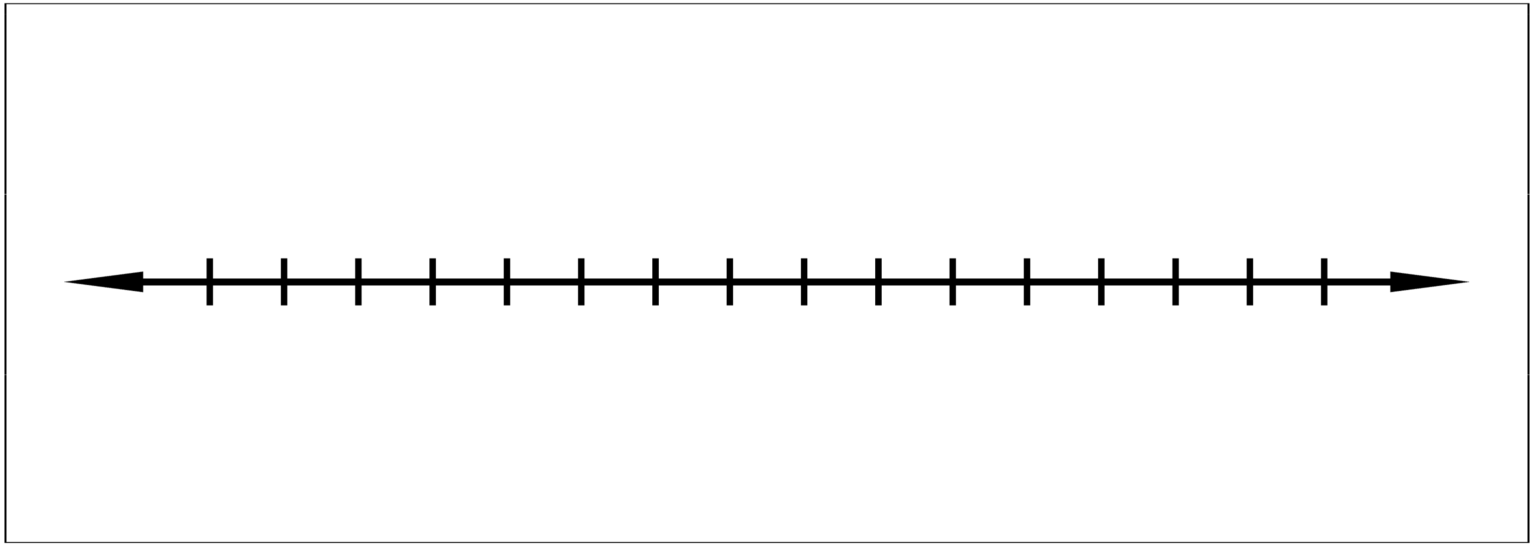
minimálně
150 min
střední intenzity
za týden
BUĎ AKTIVNÍ
NEBO
nebo kombinace obou
minimálně
75 min
vysoké intenzity
za týden
zvýšená dechová frekvence,
schopnost mluvit
rychlá dechová frekvence,
mluvení je obtížné
na udržení silných svalů, kostí a kloubů
BUDUJ
SÍLU
2 minimálně
x týdně
přeruš období inaktivity a
zařaď "pohybovou přestávku"
MINIMALIZUJ
ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM
zejména u seniorů z důvodu
redukce pádů a křehkosti
ZLEPŠUJ BALANC 2x týdně

MUNI
SPORT

ÚKOL 1: ZHODNOCENNÍ MÉ DENNÍ AKTIVITY

- Zamysli se nad tím, kolik času během dne trávíte aktivně a kolik času naopak strávíte v nečinnosti nebo sezením.

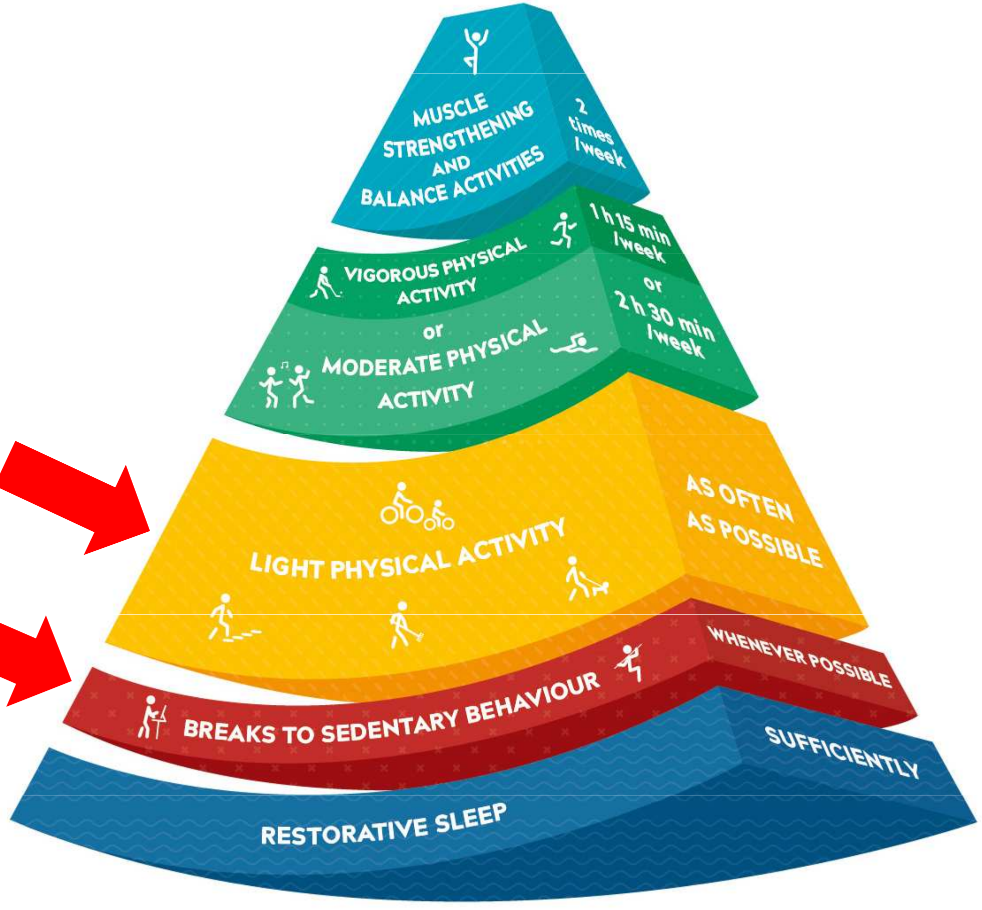
- Využij denní časové osy a zaznamenej na ní, kdy si během dne aktivní a kdy sedíš.



POHYBOVÉ AKTIVITY PRO ZDRAVÍ

PROCHÁZKY, DOMÁCÍ AKTVITY, NÁKUPY……

POHYBOVÉ PŘESTÁVKY
„exercise snacks“



Weekly physical activity recommendation for 18–64-year-olds

MUNI SPORT

ÚKOL 2: TIPY NA DENNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY

- telefonovat ve stoje, pořídit si polohovací stůl, krokoměr……

- brainstorming ve skupině

MUNI
SPORT

VÝHODY DENNÍCH AKTIVIT

- zlepšuje metabolismus lipidů a cukrů (prevence cukrovky)
- zlepšuje krevní oběh (prevence onemocnění srdce a cév)
- zvyšuje spotřebu energie (prevence obezity)
- zlepšuje pohyblivost zad a kloubů (prevence zranění)
- má pozitivní vliv na vaši náladu (prevence psychických poruch)
- udržuje pevnější kosti (prevence zlomenin)
- zlepšuje imunitní systém (prevence rakoviny)

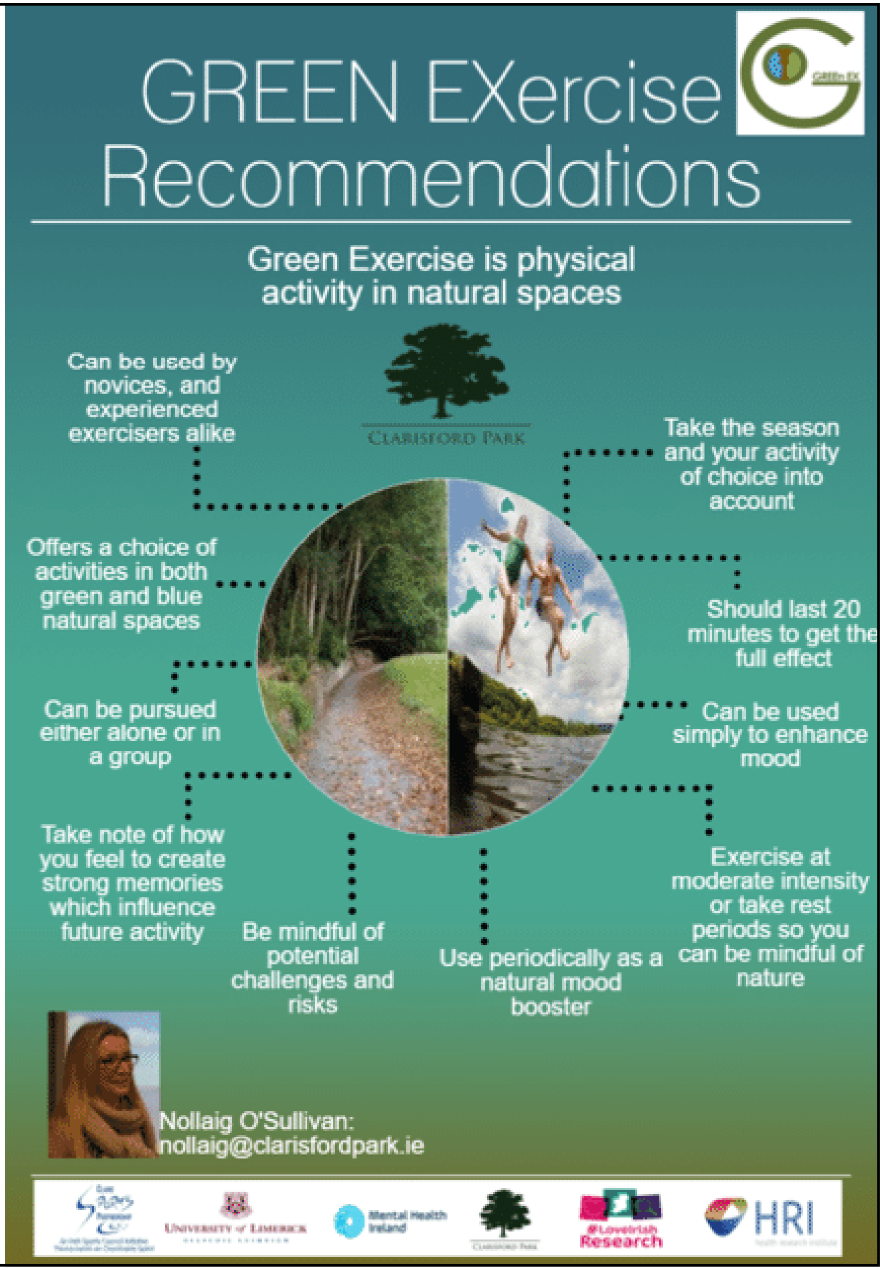
ÚKOL 3: PLÁN MÉ DENNÍ POHYBOVÉ AKTIVITY

- Zhodnoť ve kterých částech dne můžete přidat pohybové aktivity a jaké konkrétní „pohybové svačinky“ byste mohl zařadit.

- Doporučujeme vybrat aktivity, které lze snadno začlenit do vaší rutiny.

MUNI
SPORT

PŘÍRODA


GREEN EXercise Recommendations
Green Exercise is physical activity in natural spaces
Clarisford Park
Can be used by novices, and experienced exercisers alike
Take the season and your activity of choice into account
Offers a choice of activities in both green and blue natural spaces
Should last 20 minutes to get the full effect
Can be pursued either alone or in a group
Can be used simply to enhance mood
Take note of how you feel to create strong memories which influence future activity
Be mindful of potential challenges and risks
Use periodically as a natural mood booster
Exercise at moderate intensity or take rest periods so you can be mindful of nature
Nollaig O'Sullivan:
nollaig@clarisfordpark.ie
University of Limerick
Mental Health Ireland
#LoveIrish Research
HRI

CHŮZE VENKU/POBYT V PŘÍRODĚ

- Snížení stresu
- Lepší spánek
- Zlepšená nálada
- Snížená osamělost
- Silnější kreativita
- Zvýšené sebevědomí
- Fresh Fokus – osvěžení mysli:

  lepší koncentrace, lepší soustředěnost, dobití energie

  dýchání na čerstvém vzduchu – prokrvení mozku

VÝZVY

- Zařadím do své rutiny jeden nový mini-pohyb (např. vždy, když si budu čistit zuby, budu stát na jedné noze, vždy když půjdu na toaletu, uděláme 10 dřepů)

- Každou hodinu jedna minuta pohybu – nastavím si na každou hodinu budík, který mě upozorní, abych se hýbal/a.

- Zařadím alespoň 3x denně „exercise snacks“.

NÁVYKOMETR

MĚSÍC: LEDEN ÚNOR BŘEZEN DUBEN KVĚTEN ČERVEN ČERVENEC SRPEN ZÁŘÍ ŘÍJEN LISTOPAD PROSINEC

NÁVYK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	CELKEM

Clear, 2020

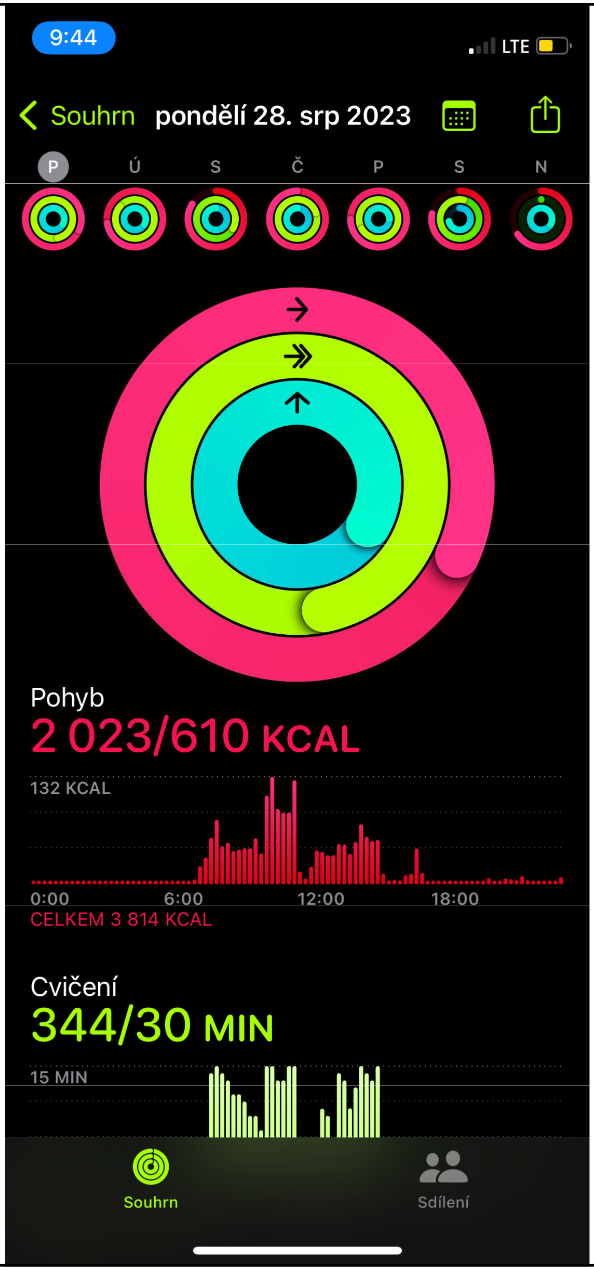
MUNI SPORT

APPLE WATCH – kontrola pohybu

STANÍ CVIČENÍ POHYB

MUNI
SPORT

APPLE WATCH


9:44
LTE
Souhrn
pondělí 28. srp 2023
P
Ú
S
Č
P
S
N
Pohyb
2 023/610 KCAL
132 KCAL
0:00
6:00
12:00
18:00
CELKEM 3 814 KCAL
Cvičení
344/30 MIN
15 MIN
Souhrn
Sdílení

9:45
LTE
Zpět
po 28. 8.
Turistika
19,61 KM
7:43–15:39
Štrba
Podrobné informace o cvičení
Zobrazit další
Čas cvičení
6:14:30
Uplynulý čas
7:55:40
Vzdálenost
19,61 KM
Aktivní kilokalorie
1 723 KCAL
Kilokalorií celkem
2 300 KCAL
Převýšení
953 M
Průměrné tempo
19'06" /KM
Průměrná tepová frekvence
128 BPM
Mezičasy
Zobrazit další
Souhrn
Sdílení

9:46
LTE
Souhrn
5,02 KM
sobota
Trendy
Zobrazit další
Neprosezené minuty
8 MIN/HOD
Kardiovaskulární kondice
34 VO2MAX
Tempo chůze
14:46 /KM
Pohyb
654 KCAL/DEN
Cvičení
54 M/DEN
Stání
14 HOD/DEN
Vzdálenost
8,0 KM/DEN
Tempo běhu
-/- /KM
Ocenění
Zobrazit další
Výzva na listopad
13 z 20 cvičení
Perfektní týden
(stání)
106
Vítězství nad
„libortusar@gmai-
l.com“
Souhrn
Sdílení