



# BŘEZNOVÁ VÝZVA - ZDRAVÍ AŽ NA 1. MÍSTĚ!

 **BŘEZEN 2024**

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

AHOJ SPORTÁCI,

DĚKUJEME, ŽE JSTE SE ROZHODLI PUSTIT SE S NÁMI DO NAŠÍ DALŠÍ, TENTOKRÁT BŘEZNOVÉ VÝZVY!

NEŽ SE PUSTÍME DÁL, NEZAPOMEŇTE, ŽE BŘEZEN JE SOUČÁSTÍ ZIMNÍ VÝZVY, BĚHEM KTERÉ JE CÍLEM NACHODIT NEBO NABĚHAT SPOLEČNĚ DOHROMADY S NAŠÍM NADAČNÍM FONDEM 50.000 KILOMETRŮ PŘÁVĚ DO KONCE BŘEZNA. **SPOLEČNÝ CÍL = VĚTŠÍ MOTIVACE!**



SDÍLEJTE NA SVÝCH SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH SVÉ KILOMETRY A POJĎTE SE MOTIVOVAT NAVZÁJEM! NAJDEME SE POD SPOLEČNÝMI HASHTAGY #ZIMNIVYZVA #UNOROVAVYZVA #NEZAVODIMPOMAHAM

PŘEMÝŠLELI JSME O TOM, JAK TUTO V POŘADÍ JIŽ TŘETÍ VÝZVU TOHOTO ROKU POJMOUT, A PAK NA NÁS VYKOUKL ČLÁNEK, O KTERÝ BYCHOM SE S VÁMI RÁDI PODĚLILI.

JEHO NADPIS ZNĚL: „**CVIČIT KAŽDÝ DEN, NEBO TŘEBA JEN O VÍKENDU?**“ A CELÝ ČLÁNEK SI MŮŽETE PŘEČÍST TADY: [HTTPS://BIT.LY/4A9BBCD](https://bit.ly/4a9bbcd)

ZAUJAL NÁS SOUHRN DOPORUČENÍ, S KTERÝMI SE S VÁMI NYNÍ CHCEME PODĚLIT.

## DOPORUČENÍ

### KOLIK POHYBU JE DOPORUČOVÁNO

ODBORNÍCI OBEČNĚ DOPORUČUJÍ VŠEM LIDEM VE VĚKU **19-64 LET** (NEJDE O STRIKTNÍ LIMIT – PODLE NÁS 99 LET) ABY:

- CVIČILI NEJLÉPE KAŽDÝ DEN A TO V ROZSAHU **150 MINUT MÍRNÉ AEROBNÍ AKTIVITY TÝDNĚ** (JÍZDA NA KOLE, RYCHLÁ CHŮZE) PLUS ALESPŇ 2X V TÝDNU PROCVIČILI HLAVNÍ SVALOVÉ PARTIE (NOHY, BOKY, ZÁDA, BŘICHO, HRUDNÍK, RAMENA, PAŽE)
- NEBO **75 MINUT INTENZIVNÍ AEROBNÍ AKTIVITY** (BĚH, TENIS DVOUHRA ATD.) PLUS ALESPŇ **2X V TÝDNU PROCVIČILI HLAVNÍ SVALOVÉ PARTIE** (NOHY, BOKY, ZÁDA, BŘICHO, HRUDNÍK, RAMENA, PAŽE)
- NEBO KOMBINOVALI MÍRNOU A INTENZIVNÍ AEROBNÍ AKTIVITU KAŽDÝ VÍKEND - NAPŘÍKLAD **2X PŮLHODINOVÝ BĚH PLUS PŮLHODINA RYCHLÉ CHŮZE** - PŘÍPADNĚ COKOLI DALŠÍHO V MÍRNÉ INTENZITĚ **V CELKOVÉM ÚHRNU 150 MINUT** PLUS PROCVIČILI HLAVNÍ SVALOVÉ PARTIE (NOHY, BOKY, ZÁDA, BŘICHO, HRUDNÍK, RAMENA, PAŽE)
- DOBRÝM PRAVIDLEM PODLE ODBORNÍKŮ JE MÍT NA PAMĚTI, ŽE **JEDNA MINUTA INTENZIVNÍ AKTIVITY POSKYTUJE STEJNÉ VÝHODY JAK 2 MINUTY AKTIVITY MÍRNÉ.**
- OBEČNĚ JE DOPORUČOVÁNO **ROZDĚLIT 150 MINUT V TÝDNU NA PŮLHODINOVÉ SEKCE V PĚTI DNECH.** O TO VÍC TO PLATÍ PRO LIDI, KTERÍ V PRACOVNÍM TÝDNU ČASTO SEDÍ.

TATO STUDIE NAZNAČUJE, ŽE CO SE TÝČE CVIČENÍ, NENÍ AŽ TAK DŮLEŽITÉ, KDY SE MU VĚNUJETE. VĚNUJTE SE JÍ VŠAK **MINIMÁLNĚ DOPORUČOVANÝCH 150 MINUT TÝDNĚ.** AKTIVITY MOHOU BÝT RŮZNORODÉ, PŘI VYŠŠÍ INTENZITĚ CVIČENÍ BYSTE SE MĚLI ZADÝCHAT, ALE PŘESTO BÝT SCHOPNI STÁLE KONVERZOVAT.

## ZKUSÍME POSTAVIT BŘEZNOVOU VÝZVU NA TOMTO VĚDECKÉM DOPORUČENÍ!

NAŠE VÝZVA BUDE ROZDĚLENA DO 3 SKUPIN NÁROČNOSTI:

### ZAČÁTEČNÍK

- JE TEN, KDO SE SPORTEM ZAČÍNÁ A NENÍ MOC FYZICKY ZDATNÝ NEBO JE PO NEMOCI!

### POKROČILÝ

- TEN, KDO SE 3 X TÝDNĚ VĚNUJE SPORTOVNÍ AKTIVITĚ!

### EXPERT

- TEN, KDO SE 5X A VÍCE TÝDNĚ VĚNUJE SPORTOVNÍ AKTIVITĚ!

## AKTIVITY

### ZAČÁTEČNÍK

1. **100 - 150 MINUT** POHYBOVÉ AKTIVITY TÝDNĚ – KOLO, RYCHLÁ CHŮZE, BĚH, INDIÁNSKÝ BĚH, PLAVÁNÍ, BRUSLE + **CVIČENÍ ALESPŮŇ 2X TÝDNĚ NA** – RUCI, HRUDNÍK, BŘICHO, ZÁDA, BOKY, NOHY
2. **120 MINUT** – VOLEJBAL, BASKET, TENIS APOD.

### POKROČILÝ

1. **150 – 200 MINUT** POHYBOVÉ AKTIVITY TÝDNĚ – KOLO, RYCHLÁ CHŮZE, BĚH, INDIÁNSKÝ BĚH, PLAVÁNÍ, BRUSLE + **CVIČENÍ ALESPŮŇ 2X TÝDNĚ NA** – RUCI, HRUDNÍK, BŘICHO, ZÁDA, BOKY, NOHY
2. **180 MINUT** - VOLEJBAL, BASKET, TENIS APOD.

### EXPERT

1. **200 A VÍCE MINUT** POHYBOVÉ AKTIVITY TÝDNĚ – KOLO, RYCHLÁ CHŮZE, BĚH, INDIÁNSKÝ BĚH, PLAVÁNÍ, BRUSLE + **CVIČENÍ ALESPŮŇ 2X TÝDNĚ NA** – RUCI, HRUDNÍK, BŘICHO, ZÁDA, BOKY, NOHY
2. **240 MINUT** - VOLEJBAL, BASKET, TENIS APOD.

EVIDENČNÍ TABULKU VÁM VYTVOŘÍME TAK, ABYSTE SI MOHLI EVIDOVAT AKTIVITY DENNĚ. OVŠEM TO, JESTLI SE BUDETE HÝBAT KAŽDÝ DEN, NEBO JEN JEDNOU TÝDNĚ ZÁLEŽÍ JEN NA VÁS.

**SPORTUJTE POCITOVĚ A HLAVNĚ – ZDRAVÍ JE NA 1.MÍSTĚ!**



## SPOLEČNÝ VÝŠLAP

**23. BŘEZNA 2024** SE USKUTEČNÍ SPOLEČNÝ VÝŠLAP NA CHATU KOTAŘ.

STRAZ: **10:00 HOD. NA PARKOVIŠTI: SĀNTIS HOTEL, KOMORNÍ LHOTKA 160, 739 53**

### A JAKÝ JEN NÁŠ CÍL?

SMĚR KOTAŘ A TAM SE ROZHODNEME, JESTLI BUDEME POKRAČOVAT NA ROPIČKU A ONDRÁŠ NEBO NA PRAŠIVOU:)

KILOMETRY SI ZAPOČÍTEJTE DO DANÉHO TÝDNE :)

## ☰ TIPY

- NAJDI SI PARTÁKA, SE KTERÝM SE BUDETE NAVZÁJEM MOTIVOVAT VE SBÍRÁNÍ NACHOZENÝCH NEBO NABĚHANÝCH KILOMETRŮ
- ZA KAŽDÝ KILOMETR SE POCHVAL.
- PŘED AKTIVITOU SE ZAHŘEJ A PO AKTIVITĚ SE PROTÁHNI.
- VHODNOU KOMPENZAČNÍ AKTIVITOU JE NAPŘÍKLAD CVIČENÍ NÁMI PŘILOŽENÉHO NÁVODU DNS CVIČENÍ, PŘÍPADNĚ PILATES NEBO JÓGA.
- I KDYŽ PŘIJDE NĚJAKÝ NEZDAR NEBO KRIZE, TAK SE NEVZDÁVEJ!
- MOTIVACI A PODPORU NAJDEŠ V NAŠÍ KOMUNITĚ SDÍLENÍM SVÝCH KILOMETRŮ:

FACEBOOK: [WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/2074832089455914](http://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/2074832089455914)

FB

[WWW.FACEBOOK.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](http://WWW.FACEBOOK.COM/NEZAVODIM.POMAHAM)



IG

[WWW.INSTAGRAM.COM/NEZAVODIM.POMAHAM](http://WWW.INSTAGRAM.COM/NEZAVODIM.POMAHAM)



## ✎ NĚCO NAVÍC

- JAKO ÚČASTNÍCI NAŠÍ BŘEZNOVÉ VÝZVY PRO VÁS PLATÍ SLEVOVÝ KÓD "**TEKELIOVA25**" A TO NA ESHOPU NAŠEHO PARTNERA ZNAČKY KILPI [WWW.SHOPKILPI.CZ](http://WWW.SHOPKILPI.CZ)
- NÁVOD **NA CVIČENÍ**, KTERÉ DOPORUČUJEME CVIČIT.
- NÁVOD NA VYVÁŽENÝ A ZDRAVÝ JÍDLENÍČEK.
- TABULKA PRO ZAPISOVÁNÍ NASBÍRANÝCH KILOMETRŮ. **PO UKONČENÍ VÝZVY NÁM JI PROSÍM ZAŠLETE NA EMAIL [NEZAVODIM.POMAHAM@GMAIL.COM](mailto:NEZAVODIM.POMAHAM@GMAIL.COM)**
- KAŽDÝ, KDO SPLNÍ BŘEZNOVOU VÝZVU, BUDE AUTOMATICKY ZAŘAZEN DO LOSOVÁNÍ O CENU
- **PRVNÍ 3 Z VÁS**, KTEŘÍ NACHODÍ NEBO NABĚHAJÍ NEJVÍCE KM, BUDOU SDÍLET NA NAŠICH SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH SVÉ POKROKY A AKTIVITY POD HASHTAGY **#ZIMNIVYZVA** **#NEZAVODIMPOMAHAM** A ZÁROVEŇ ZAŠLOU VYPLNĚNÉ TABULKY, ZÍSKAJÍ TRIČKO S LOGEM NF A DALŠÍ DÁRKY.
- KAŽDÝ, KDO SE ZÚČASTNÍ CELÉ ZIMNÍ VÝZVY /LEDEN, ÚNOR, BŘEZEN/ ZÍSKÁ ODZNAK A SAMOLEPKU NADAČNÍHO FONDU