

Zdravotní doporučení k týdenní pohybové aktivitě dospělých (18-65 let) a seniorů (65 a více let)

American College of Sport Medicine (ACSM) a American Heart Association (AHA) (2007):	<ul style="list-style-type: none"> • Středně zatěžující PA nejméně 30 minut alespoň 5x týdně. • Intenzivní PA nejméně 20 minut alespoň 3x týdně. • Cvičení pro posílení velkých svalových skupin alespoň 2 x týdně. • Cvičení pro udržení a zlepšení flexibility alespoň 2x týdně nejméně 10 minut.
Healthy People 2010 (USDHHS, 2000):	<ul style="list-style-type: none"> • Středně zatěžující PA nejméně 30 minut alespoň 5x týdně. NEBO • Chůze nejméně 30 minut alespoň 5x týdně. • Intenzivní PA nejméně 20 minut alespoň 3x týdně. • Kombinace předešlého s možností rozložit si doporučený čas do desetiminutových a delších úseků v rámci celého dne.
Hatano (1993) a všeobecně přijímané doporučení:	<ul style="list-style-type: none"> • 10 000 kroků denně.
Tudor-Locke a Bassett (2004):	<ul style="list-style-type: none"> • Klasifikace PA u zdravých dospělých: <ol style="list-style-type: none"> 1. <5000 kroků denně – sedavý způsob života, 2. 5000-7499 – málo aktivní, 3. 7500-9999 – částečně aktivní, 4. ≥10000 – aktivní, 5. >12500 – vysoce aktivní.

Vysvětlení pojmů

Intenzivní pohybová aktivita (6 a více MET)	zahrnuje aktivity jako jogging, běhání, rychlou jízdu na kole, aerobic, plavání, tenisovou dvouhru nebo squash. Při tomto typu aktivit se Vám obvykle zvýší srdeční frekvence, zpotíte se a zadýcháte. pro seniory: 7 a 8 na škále 0 (sezení) – 10 (nejvyšší úsilí).
Středně zatěžující pohybová aktivita (3-6 MET)	zahrnuje aktivity jako rychlou chůzi, zahrádkaření, pomalou jízdu na kole nebo tanec. Středně zatěžující pohybová aktivita je jakákoliv aktivita, která způsobuje, že dýcháte o něco rychleji než normálně. pro seniory: 5 a 6 na škále 0 (sezení) – 10 (nejvyšší úsilí).
MET (metabolický ekvivalent)	1 MET je klidový výdej energie ($3,5 \text{ ml O}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$), tedy 4 MET je čtyřikrát vyšší výdej energie oproti klidovému stavu.
Kilokalorie (kcal) a kilojouly (kJ) 1 kcal = 4,2 kJ	udávají výživnou hodnotu potravin. Energie získaná z celodenní stravy by se měla rovnat energetickému výdeji, který zahrnuje energii bazální a energii potřebnou na pohyb a práci. Denní spotřeba energie je velmi individuální, liší se v závislosti na pohlaví, věku a fyzické zátěži.

Posouzení tělesné hmotnosti – Body Mass Index (BMI)

Můj BMI =	
Moje hmotnost by se měla pohybovat	Od [kg]: Do [kg]:

$$\text{BMI} = \text{hmotnost [kg]} / \text{výška}^2 \text{ [m]}$$

$$\text{Hmotnost [kg]} = \text{BMI} * \text{výška}^2 \text{ [m]}$$

Hodnota Body Mass Indexu (BMI)	Hodnocení hmotnosti
< 18,5	BMI naznačuje podváhu
18,5 - 24,9	BMI naznačuje normální tělesnou hmotnost
25 - 29,9	BMI naznačuje nadváhu
> 30	BMI naznačuje obezitu

BMI nezohledňuje procentuelní podíl tuku v těle. Jeho hodnoty proto často u sportovců a lidí s výrazně rozvinutou svalovou hmotou neodpovídají stanoveným pásmům.

Energetické hodnoty potravin

Přepočteno na 100 g nebo na 100 ml není-li uvedeno jinak.

POTRAVINA	Energie [kJ]	Energie [kcal]
Rohlík, houska	1235	294
Chléb konzumní	974	232
Chléb tmavý	764	182
Vepřová kýta	718	171
Hovězí kýta	496	118
Kuřecí prsa	366	87
Losos	845	201
Kapr	503	120
Párky	1092	260
Kuřecí šunka	402	96
Mléko nízkotučné	160	38
Mléko plnotučné	252	60
Jogurt Vitalinea bílý	189	45
Jogurt Yoplait cremi	420	100
Sýr Eidam cihla 30 %	1109	264
Sýr Eidam cihla 45 %	1441	343
Vejce	722	172
Včelí med	1260	300
Tatranka	2184	520

POTRAVINA	Energie [kJ]	Energie [kcal]
Müsli tyčinka Fit	1730	412
Chipsy	2264	539
Banány	181	43
Pomeranče	155	37
Jablka	206	49
Jahody	164	39
Salát hlávkový	50	12
Rajčata	84	20
Špenát	97	23
Květák	76	18
Pivo světlé 10 st.	130	31
Pivo tmavé 10 st.	210	50
Víno červené suché	290	69
Šampaňské	348	83
Koňak	925	221
Voda, neslazená minerálka	0	0
Coca-cola	181	43
Džus pomerančový	190	45
Tonic	160	38

Energetický výdej při různých činnostech

Hodnoty energetického výdeje přibližně odpovídají lidem s hmotností od 60 do 80 kg.

ČINNOST	Energetický výdej [kJ/hod]	Energetický výdej [kcal/hod]
Aerobik – intenzivní, step	2140 – 2860	510 – 680
Badminton – rekreační	1130 – 1510	270 – 360
Běh - 5-6 min/km	2520 – 3360	600 – 800
Bowling	760 – 1010	180 – 240
Cyklistika - 15km/hod	1510 – 2020	360 – 480
Fotbal – rekreační	1760 – 2350	420 – 560
Chůze do schodů	2020 – 2690	480 – 640
Chůze vycházková - 4km/hod	630 – 840	150 – 200
In-line bruslení	1760 – 2350	420 – 560
Luxování	880 – 1180	210 – 280
Plavání pomalé - prsa	1510 – 2020	360 – 480
Plavání vysoká intenzita - kraul	2770 – 3700	660 – 880
Sekání trávníku ruční sekačkou	1510 – 2020	360 – 480
Sjezdové lyžování	1510 – 2020	360 – 480
Stání, sezení, sledování TV	380 – 500	90 – 120
Tanec – disko, polka, country	1130 – 1510	270 – 360
Turistika - 8km/hod	1510 – 2020	360 – 480
Volejbal – rekreační	760 – 1010	180 – 240