

# PLÁN – JAK NA FYZICKOU AKTIVITU

## KOLIK SPÁLÍŠ ENERGIE, KDYŽ SE HÝBEŠ?

Podívej se níže do tabulky, najdi si svou hmotnost a činnost, kterou děláš a zjisti, kolik energie při této činnosti můžeš spálit! Moje doporučení: začínej s pohybem na kratších časech a pomalu zvyšuj. Začni třeba na 10minutách svižnější aktivity denně a můžeš postupně den pod dni anebo po týdnech zvyšovat. Doporučuji se aktivněji hýbat cca 1-3x týdně, ale určitě ne denně! Dej tělu vždy nějaký den na regeneraci!

### TABULKA FYZICKÝCH AKTIVIT

31 pohybových aktivit v jednoduché tabulce pro tvůj výdej energie za 60 minut!

TABULKA FYZICKÝCH AKTIVIT						
Jaká je tvoje hmotnost?	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg
<b>Činnost</b>						
1. Sezení , TV, telefonování/surfování na netu, čtení	360	420	480	540	600	660
2. Chůze po rovině - 4 km/hod	860	1000	1150	1290	1440	1580
- 5 km/hod	1040	1210	1390	1560	1740	1910
- 6 km/hod	1360	1590	1820	2050	2280	2500
3. Chůze v terénu	1510	1760	2010	2260	2520	2770
Chůze v horách - Trekking	1760	2050	2350	2640	2940	3230
Jogging - rychlá chůze	1760	2050	2350	2640	2940	3230
4. Běh 9 km/hod	2010	2350	2680	3020	3360	3690
5. Jízda na rotopedu - lehká (50 W)	750	880	1000	1130	1260	1380
- těžká (100 W)	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Jízda na kole 16 km/hod	1510	1760	2010	2260	2520	2770
4. Kruhový trénink/posilovna	1760	2050	2350	2640	2940	3230
5. Aerobik intenzivní	2010	2350	2680	3020	3360	3690
Aerobik lehčí	1040	1210	1390	1560	1740	1910
6. Strečink, jóga HATHA	610	710	810	910	1020	1120
7. Tanec aerobní (středně těžký)	1510	1760	2010	2260	2520	2770
Tanec (rychlý)	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Tanec (pomalý)	750	880	1000	1130	1260	1380

<b>9. Hra na hudební nástroje</b>	630	730	840	940	1050	1150
<b>Sporty obecně (nikoliv závodní)</b>						
<b>10. Volejbal</b>	750	880	1000	1130	1260	1380
<b>11. Stolní tenis</b>	1000	1170	1340	1510	1680	1840
<b>12. Badminton</b>	1000	1170	1340	1510	1680	1840
<b>13. Sjezdové lyžování lehké</b>	1260	1470	1680	1890	2100	2310
Sjezdové lyžování středně těžké	1510	1760	2010	2260	2520	2770
<b>14. Běžky</b>	1620	1890	2160	2430	2700	2970
<b>15. Basket, Házená</b>	1360	1590	1820	2050	2280	2500
<b>16. Aqua Aerobic</b>	1010	1180	1340	1510	1680	1850
<b>17. Plavání obecně</b>	1360	1590	1820	2050	2280	2500
<b>18. Tenis</b>	1760	2050	2350	2640	2940	3230
<b>19. Bruslení + In-line</b>	1760	2050	2350	2640	2940	3230
<b>Domácí aktivity</b>						
<b>20. Běžný úklid - luxování, kuchyňské práce, vytírání</b> → patří sem většina běžných prací	630	730	840	940	1050	1150
<b>21. Velký úklid (mytí oken...)</b>	1000	1170	1340	1510	1680	1840
<b>22. Žehlení</b>	570	670	760	860	960	1050
<b>23. Stěhování nábytku</b>	1510	1760	2010	2260	2520	2770
<b>24. Drhnutí podlahy, odklizení sněhu..</b>	1360	1590	1820	2050	2280	2500
<b>25. Péče o dítě (zvedání, koupání, oblékání)</b>	750	880	1000	1130	1260	1380
<b>26. Údržbářské práce</b> - malování, opravy, mytí auta	1110	1300	1480	1670	1860	2040
<b>Zahradnické práce</b>						
<b>27. Zalévání (hadicí)</b>	430	500	570	640	720	790
<b>28. Stříhání stromů, keřů</b>	880	1020	1170	1320	1470	1610
<b>29. Hrabání</b>	1080	1260	1440	1620	1800	1980
<b>30. Sekání trávy - ruční</b>	1360	1590	1820	2050	2280	2500
Sekání trávy - sekačkou	1110	1300	1480	1670	1860	2040
<b>31. Zahradničení obecně</b>	1000	1170	1340	1510	1680	1840

