

Poradňa pohybovej aktivity RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši

V Poradni pohybovej aktivity sú poskytované informácie zamerané na individuálne vhodný druh, frekvenciu a intenzitu pohybovej aktivity.

Cieľom odporúčaní je

- náprava držania tela cvičením , prevencia deformít a bolestí chrbta,
- zvýšenie odolnosti voči stresu,
- zníženie rizika ochorení srdca, ciev, cukrovky, osteoporózy, nádorových a iných chronických ochorení.

Demonštrácia cvičení zameraných na nápravu držania tela a prevenciu bolestí chrbta.



Posúdenie držania tela



Merač tepu srdca a bicyklový ergometer umožnia nastavenie a signalizáciu minimálneho a maximálneho tepu. Pri poklese intenzity pohybu pod hodnotu minimálneho pulzu klient nedosiahne očakávaný účinok. Pri prekročení hodnoty maximálneho pulzu sa zvyšuje riziko problémov s činnosťou srdca.



Počet tepov za minútu pri pohybovej aktivite

VEK	MINIMUM	MAXIMUM
20	150	170
25	145	165
30	140	160
35	135	155
40	130	150
45	125	145
50	120	140
55	115	135
60	110	130

The chart is surrounded by illustrations of people engaged in various activities: a man running, a man playing tennis, a man riding a bicycle, and a woman running.

Aby bola pravidelná pohybová aktivita dostatočne účinná, musí byť primeraná:

- frekvencia pohybovej aktivity
- intenzita pohybovej aktivity
- čas trvania pohybovej aktivity

Odporúča sa pohybová aktivita:

3-5krát za týždeň v dĺžke 20 – 60 minút pri intenzite záťaže 50 – 85% maximálnej spotreby kyslíka.

Určenie intenzity pohybovej aktivity pomocou bicyklového ergometra.



Intervencie aktuálne pre základné a stredné školy :

Posúdenie držania tela s demonštráciou cvičení na nápravu držania tela.



Vyšetrenie aj poradenská činnosť je poskytovaná bezplatne!

Pracovníci poradne optimalizácie pohybovej aktivity:

MUDr. Ľubica Benková

RNDr. Ivana Štěpánková

Ak sa rozhodnete poradňu navštíviť, objednajte si návštevu vopred osobne, telefonicky na číslach

044/562 34 51,

0903 023 438

alebo e- mailom: lm.poradna@uvzsr.sk