

Počas úcasti v programe vpište na konci každého týždňa do tabuľky do riadkov podľa pohybovej aktivity, ktorú ste v príslušnom týždni vykonávali, počet aktivít tohto typu v týždni – frekvenciu, označte ich fyzickú náročnosť - intenzitu (L – ľahká činnosť, S – stredná, N – namáhavá) a trvanie - celkový súčet minút venovaných v týždni tejto aktivite.

Do súčtu započítavame len činnosti, ktoré trvali aspoň 10 minút. Do ďalšieho riadku vpisujte svoju aktuálnu hmotnosť v tomto týždni a vaše pocity pri pohybe: 1 – výborné, 2 – bez ťažkostí, 3 - ušlo to, 4 – menšie ťažkosti, 5 – výrazné ťažkosti. V poslednom riadku tabuľky uveďte konkrétne dni v týždni, v ktorých ste boli pohybovo aktívni: P, U, St, Š, Pia, So, Ne



| | F | | | I | | | T | | | F | | | I | | | T | | | F | | | I | | | T | | | F | | | I | | | T | | | F | | | I | | | T | | |
|-----------------------------|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|-----------------|---------|-------------|---|--|--|---|--|--|---|--|--|
| | počet | L, S, N | súčet minút | počet | L, S, N | súčet minút | počet | L, S, N | súčet minút | počet | L, S, N | súčet minút | počet | L, S, N | súčet minút | počet | L, S, N | súčet minút | počet | L, S, N | súčet minút | počet | L, S, N | súčet minút | počet | L, S, N | súčet minút | počet | L, S, N | súčet minút | počet | L, S, N | súčet minút | počet | L, S, N | súčet minút | | | | | | | | | |
| aktivity: | 7.9. - 13.9. | | | 14.9. - 20.9. | | | 21.9. - 27.9. | | | 28.9. - 4.10. | | | 5.10. - 11.10. | | | 12.10. - 18.10. | | | 19.10. - 25.10. | | | 26.10. - 1.11. | | | 2.11. - 8.11. | | | 9.11. - 15.11. | | | 16.11. - 22.11. | | | 23.11. - 29.11. | | | | | | | | | | | |
| Chôdza | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Beh | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Korčuľovanie, skateboarding | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Bicyklovanie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Plávanie | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Športové hry | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Cvičenia | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aerobic, tanec | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Práca v záhrade | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Iné (uveďte, čo) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | pocity hmotnosť | | | pocity hmotnosť | | | pocity hmotnosť | | | pocity hmotnosť | | | pocity hmotnosť | | | pocity hmotnosť | | | pocity hmotnosť | | | pocity hmotnosť | | | pocity hmotnosť | | | pocity hmotnosť | | | pocity hmotnosť | | | pocity hmotnosť | | | | | | | | | | | |
| Dni v týždni s pohybom | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Vysvetlivky k tabuľke: Chôdza zahŕňa všetky druhy – rýchlu chôdzu, vychádzky, pešiu turistiku, nordic walking. Ich náročnosť odlišujeme podľa intenzity. Beh – sem vpisujeme aj jogging a poklus. Do riadku cvičenia vpisujeme všetky druhy cvičení zameraných na formovanie alebo relaxáciu svalstva (zdravotné cvičenia na chrbticu a kĺby, nápravné cvičenia na zlepšenie držania tela a odstránenie svalovej nerovnováhy, strečing, fitness, bodybuilding, kalanetiku, jógu, Pilatesove a iné podobné cvičenia), do ďalšieho riadku uvádzame aerobické cvičenia obsahujúce tanečné prvky. Medzi športové hry patria všetky loptové a loptičkové hry (futbal, volejbal, basketbal, tenis, squash, golf a iné), ale aj baseball, petang, detské pohybové hry. Do riadku Iné vpisujeme len také činnosti, ktoré skutočne nemožno zaradiť do žiadneho riadku (napr. horolezectvo, jazda na koni, kanoistika a pod.) Prácou v záhrade sa myslí telesná práca, nie posedenie pri grile.

Potvrdzujem pravdivosť všetkých údajov a súhlasím s ich spracovaním RÚVZ pre potreby súťaže a prieskumnej štúdie spojenej so súťažou. RÚVZ zaručuje, že osobné údaje nebudú poskytnuté tretej osobe, ani použité na iné účely.

Podpis účastníka: Podpis svedka: Meno, priezvisko, titul a adresa svedka:

Meno, adresa a vek detského podporovateľa (môže ním byť najviac 1 dieťa 7 – 18 ročné, ktoré Vás motivovalo k účasti v súťaži, ak prikladá k Vášmu účastníckemu listu svoj záznam o najmenej 4 aktivitách, ktorých ste sa spolu zúčastnili)



VYZVI SRDCE K POHYBU

Kampaň sa koná pod záštitou ÚVZSR a kancelárie WHO na Slovensku.

**Máte nad 18 rokov? Prekonajte pohodlnosť – vyhráte zdravie
Zapojte sa do súťaže o hodnotné ceny od našich sponzorov!**



Súťaž organizujú RÚVZ v SR pod gesciou RÚVZ BB v rámci programu CINDI.

Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne počas 4 týždňov za sebou od 7. 9. 2009 do 29. 11. 2009. Účastníci aktívni 6 a viac týždňov budú zaradení aj do prémiového žrebovania. Potrebné je viesť záznam pravidelne, mať pohybovú aktivitu aspoň v 4 dňoch každý týždeň a venovať pohybu najmenej 210 minút týždenne. Dôsledne vyplňte tabuľku a svoje osobné údaje. Vyplnený účastnícky list pošlite po ukončení Vašej účasti v súťaži na adresu: **OPZ, RÚVZ, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica**. Môžete ho tiež osobne odovzdať na RÚVZ príslušnom k miestu Vášho bydliska (RÚVZ sú vo väčšine bývalých okresných miest), alebo preskenovaný poslať e-mailom na adresu uvedenú na www.vzbb.sk

Účastnícky list

Osobné údaje účastníka:

Moja práca v zamestnaní: nepracujem je sedavá
 vyžaduje fyzickú aktivitu je fyzicky namáhavá

Dosiahnuté vzdelanie: ZŠ učňovské
 maturita VŠ

Meno, priezvisko, titul, presná adresa

Telefón, e-mail:

Dátum narodenia:

Pohlavie:

Úvodná váha (kg):

žena

Telesná výška (cm):

o muž

| Moja doterajšia pohybová aktivita počas posledných 3 mesiacov pred súťažou: | Aktivity trvajúce 10 - 29 minút | | | Pohybové aktivity nad 30 minút | | |
|---|---------------------------------|---------------|-------|--------------------------------|---------------|-------|
| | ľahké | stredne ťažké | ťažké | ľahké | stredne ťažké | ťažké |
| V príslušnom riadku označte krížikom frekvenciu Vašej pohybovej aktivity - vyberte jednu z možností v každom stĺpci | | | | | | |
| vôbec nie - ani raz za posledné 3 mesiace | | | | | | |
| menej ako raz za mesiac, aspoň 1x štvrťročne | | | | | | |
| menej ako raz do týždňa, aspoň 1x mesačne | | | | | | |
| jeden až dvakrát týždenne | | | | | | |
| 3 a viackrát týždenne | | | | | | |

Túto časť vyplňte vo chvíli, keď sa rozhodnete stať sa účastníkom súťaže. Na druhej strane tohto listu je tabuľka, do ktorej treba pravidelne každý týždeň vpisovať záznamy o Vašich pohybových aktivitách. Prajeme Vám veľa radosti a zábavy!

Kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“ a súťaž podporujú:



World Health Organization
Country Office in Slovakia
Kancelária WHO na Slovensku



www.hrondronte.sk



Prečo sa na Slovensku organizuje kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“ ?

Mnohí dospelí ľudia v našej krajine vedú sedavý spôsob života. Nedostatok pohybovej aktivity sa podieľa významnou mierou na zvyšovaní chorobnosti a úmrtnosti na chronické ochorenia, ako sú ateroskleróza so všetkými jej dôsledkami, vysoký krvný tlak, nadváha a obezita, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny, ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva. Cieľom kampane je povzbudiť formou súťaže čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít a žili zdravšie. Účastníci našej súťaže v uplynulých ročníkoch v r. 2005 a v r. 2007 významne zvýšili svoju aktivitu, mnohí z nich zhodili nadbytočné kilogramy a väčšina sa vďaka pravidelnému pohybu začala cítiť lepšie!

