

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Kód lekára
	Zdravotná poisťovňa pacienta	AA 0972203
Priezvisko a meno		Rodné číslo
Bydlisko		

Dg.				Kód					
-----	--	--	--	-----	--	--	--	--	--

Rp.

- ✓ **10 000 krokov denne**
- ✓ **30 minút stredne intenzívnej aktivity 5x týždenne**
- ✓ **60 minút vysoko intenzívnej aktivity 3x týždenne**
- ✓ **60 minút silového tréningu 2x týždenne**

.....
odtlačok pečiatky a podpis lekára

Prijal	Pripravil	Expedoval	Dátum
--------	-----------	-----------	-------

10 000 krokov denne

stiahnite si aplikáciu do mobilu (Pedometer, Krokomer...)
zminimalizujte používanie eskalátora, výťahu, auta
či verejnej dopravy, a namiesto toho choďte pešo

30 minút stredne intenzívnej fyzickej aktivity 5x týždenne

rýchla chôdza, bicyklovanie, plávanie, korčuľovanie...
udržujte si tep na úrovni 40–60% Vášho maxima
(maximálna tepová frekvencia = 220 – vek)

60 minút vysoko intenzívnej fyzickej aktivity 3x týždenne

beh, švihadlo, bicyklovanie, hokej, bežkovanie...
udržujte si tep na úrovni 70–80% Vášho maxima

60 minút silového tréningu 2x týždenne

veľké svalové skupiny, 8–12 opakovaní
medzi návštevami posilňovne si dajte prestávku
aspoň 48 hodín na regeneráciu

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Kód lekára
	Zdravotná poisťovňa pacienta	AA 0972203
Príezvisko a meno		Rôčne číslo
Bydlisko		
Dg	Kód	

Rp.

- ✓ **aspoň 300 minút týždenne, optimálne 400-500 minút týždenne**
- ✓ **pri cvičení so strednou intenzitou cvičiť každý deň**
- ✓ **pri cvičení s vysokou intenzitou cvičiť každý druhý deň**

.....
odtlačok pečiatky a podpis lekára

Prijal	Pripravil	Expedoval	Dátum
--------	-----------	-----------	-------



✓ **stredne intenzívna fyzická aktivita**

- ☺ rýchla chôdza, bicyklovanie, plávanie, tanec, korčuľovanie...
- ☺ udržujte si tep na úrovni 40-60% Vášho maxima
(maximálna tepová frekvencia = 220 – vek)

✓ **vysoko intenzívna fyzická aktivita**

- ☺ beh, skákanie na švihadle, bicyklovanie, hokej, bežkovanie...
- ☺ udržujte si tep na úrovni 70-80% Vášho maxima

✓ **medzi cvičeniami by nemala byť prestávka dlhšia ako 48 hodín**

Miesto pre nalep. čísla	Lekársky predpis	Kód lekára
	Zdravotná poisťovňa pacienta <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	AA-0912103
Priezvisko a meno		Ročné číslo
Bydlisko		

Dg.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Kód	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Rp.

- ✓ **aspoň 5 dní v týždni**
- ✓ **začať strednou intenzitou, postupne ju zvyšovať**
- ✓ **na začiatok ≥ 150 minút týždenne, postupne zvýšiť na ≥ 300 min./týž.**
- ✓ **primárne aeróbne cvičenie**
- ✓ **vhodné aj silové cvičenie 2x týždenne 60 minút**

.....
odtlačok pečiatky a podpis lekára

Prijal	Pripravil	Expedoval	Dátum
--------	-----------	-----------	-------

✓ **stredne intenzívna fyzická aktivita**

- ☺ rýchla chôdza, bicyklovanie, plávanie, tanec, korčuľovanie...
- ☺ udržujte si tep na úrovni 40-60% Vášho maxima
(maximálna tepová frekvencia = 220 – vek)

✓ **postupné zvyšovanie intenzity fyzickej aktivity**

- ☺ beh, skákanie na švihadle, bicyklovanie, hokej, bežkovanie...
- ☺ udržujte si tep na úrovni 50-75% Vášho maxima

✓ **60 minút silového tréningu 2x týždenne**

- ☺ medzi návštevami posilňovne si dajte prestávku aspoň 48 hodín na regeneráciu