VLIV POHYBU NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA

* Pohyb je jedním z prostředků prevence zdraví
* Pohyb:
* Zvyšuje výkon srdečně cévního systému
* Snižuje krevní tlak
* Udržuje přiměřenou tělesnou hmotnost
* Zpevňuje tělo
* Podporuje a posiluje činnost imunitního systému
* Zlepšuje metabolismus
* Zlepšuje duševní zdraví
* Nedostatečná pohybová činnost bývá jedním z důvodu chronických onemocnění člověka

**Pohybové činnosti**

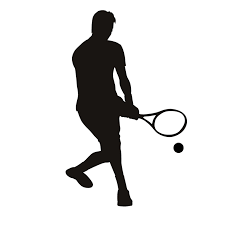
[](https://www.google.cz/url?sa=i&url=https://trida-4b.webnode.cz/products/dopravni-hriste-jizda-na-kole/&psig=AOvVaw3oefkgDwP0VaxwxI9gXsKW&ust=1586713641909000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLiLkY334OgCFQAAAAAdAAAAABAN)

[](https://www.google.cz/url?sa=i&url=https://ask-plavani.webnode.cz/o-nas/&psig=AOvVaw11PW3q3A-mhTuPbgeUhW_o&ust=1586713587136000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOjF8_L24OgCFQAAAAAdAAAAABAD)

**Tělesná cvičení**

[](https://www.google.cz/url?sa=i&url=http://www.fitpeoplebrno.cz/336-joga.html&psig=AOvVaw1XGx3KLyRDHL3IYFN6gWvA&ust=1586713745444000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMiWu7734OgCFQAAAAAdAAAAABAD)

**Sportovní hry**

[](https://www.google.cz/url?sa=i&url=https://www.vezuvaute.cz/fotbal-samolepky-na-auto/598-samolepka-na-auto-fotbal-03.html&psig=AOvVaw3bSzCmCYWUSjd1zU9aPZ04&ust=1586713830447000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLDb_-b34OgCFQAAAAAdAAAAABAD)[](https://www.google.cz/imgres?imgurl=https://www.kidscool.cz/fotky47965/fotos/_vyr_298564TEN11.jpg&imgrefurl=https://www.kidscool.cz/SAMOLEPKA-NA-AUTO-PRO-TENISTY-TENIS11-d298564.htm&tbnid=rCl4bxZvYQyiJM&vet=10CBwQxiAoA2oXChMIyNayqfjg6AIVAAAAAB0AAAAAEAw..i&docid=pAUB1p69JTQfWM&w=800&h=800&itg=1&q=tenis%20obr%C3%A1zek&ved=0CBwQxiAoA2oXChMIyNayqfjg6AIVAAAAAB0AAAAAEAw)

Otázky:

*1. Co rozumíme pod pojmem prevence?*

*2. Vyjmenuj přínosy pohybu pro zdraví člověka (3).*

*3. Jakému pohybu se věnuješ?*