

Doporučení pro pohybovou aktivitu dětí a dospívajících (6–18 let)



Pohyb by měl být zábavný.
Začněte co nejvíce různých
druhů pohybu.

Nejméně 3 dny v týdnu
provozovat aktivity na
posílení svalů a kostí.

Je třeba vyhýbat se
dlouhému sezení nebo je
opakovaně přerušovat
pohybem.

Zdroj: Upraveno podle Rakouských doporučení pro pohybovou aktivitu
(Österreichische Bewegungsempfehlungen).

nzip.cz