

# Pohybová aktivita

Pohybem ke zvýšení  
kvality života



Pracovní e-book k projektu STOBkolo na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)  
Bc. Nikola Hanyšová, Bc. Jitka Horáková

Kniha podléhá autorským právům. Je dovoleno ji šířit jako celek, nikoli však z ní vyjmát a používat jednotlivé části  
či jinak upravovat bez svolení autorů.

© STOBklub 2014



## **STOB se věnuje především léčbě obezity a zdravému životnímu stylu, proto bychom rádi zdůraznili nejvýznamnější efekty pohybové aktivity.**



Pohyb nám přinese psychickou pohodu, zlepší kvalitu našeho života a mimo to pohybová aktivita pomáhá spolu s vhodným jídelníčkem regulovat naši hmotnost.



Pohybová aktivita pomáhá udržovat rovnováhu mezi energetickým příjmem a výdejem, čímž optimalizuje váhu.



Pohybová aktivita přináší našemu tělu kromě pomoci ke kýžené redukci nadváhy nespočet zdravotních pozitiv.

*Fyzická zdatnost*



*Tělesná rovnováha*

*Psychická kondice*



*Odstranění bolesti, posílení zdraví, pružnost*



## A jaká jsou konkrétní pozitiva pohybové aktivity?

- zlepšuje psychický stav – zlepšuje koncentraci, sebevědomí, sebekontrolu, snižuje stres
- zlepšuje kardiovaskulární systém, posiluje srdce, zvyšuje adaptaci oběhu na zátěž, tím se sníží spotřeba kyslíku v srdci a to se méně namáhá a šetří se jak v klidu, tak při zátěži
- zvyšuje energetický výdej, tím pomáhá redukovat nadváhu a zmírňuje obezitu
- snižuje množství tělesného tuku za současného udržení svalové hmoty (s vhodným jídelníčkem)
- zvyšuje počet svalových vláken a snižuje obsah tuku ve svalu
- zlepšuje profil lipidů v krvi, tím snižuje riziko vzniku aterosklerózy
- zvyšuje HDL cholesterol
- snižuje celkový cholesterol
- snižuje LDL cholesterol
- zlepšuje metabolismus sacharidů
- zvyšuje citlivost tkání na inzulin
- snižuje pozitivně glykemii nejen u diabetiků
- má krátký anorektický efekt – odstraňuje pocit hladu
- zlepšuje metabolické funkce, podporuje trávení
- snižuje riziko tvorby trombů, které jsou příčinou vzniku infarktu myokardu či mozkových příhod
- zvyšuje imunitní odolnost organismu
- přispívá k prevenci nádorových onemocnění
- zlepšuje dechové funkce
- posiluje kosti, udržuje potřebný rozsah pohybu v kloubech, pomáhá chránit před osteoporózou



## Co udělat předtím, než jdeme cvičit?

Stejně jako u hubnutí, i u cvičení je prvním předpokladem úspěchu **nastavení reálného cíle**. S tím souvisí především **navržení vhodné pohybové aktivity s ohledem na zdravotní stav a kondici** a ve druhé řadě stanovení **optimální frekvence a intenzity tréninku**.

### ÚKOL PRO VÁS: Najděte si vhodnou motivaci

**Vhodná motivace** – doplňte si dle vlastního uvážení

#### ZISKY

- Poznám nové přátele
- Koupím si nové sportovní oblečení
- Nebudu se zadýchávat do schodů
- Zkusím nové cvičení
- Budu mít čas sama/sám na sebe
- .....
- .....
- .....

#### ZTRÁTY

- Někteří přátele možná ztratím
- Vyhodím oblečení XL
- Nebudu používat výtah
- Vzdám se lenošení
- Budu trávit méně času doma
- .....
- .....
- .....

**Máte-li zdravotní komplikace**, jste-li po operaci, diabetik, máte-li problémy se srdcem, s krevním tlakem, bolestmi kloubů apod., pak určitě konzultujte výběr a intenzitu pohybové aktivity se svým **lékařem**.



## Reálný cíl, vhodná aktivita, optimální frekvence a intenzita

**Prvním předpokladem výběru vhodného cvičení je poznat své tělo, svoji kondici a na tomto základě stanovit svůj cíl.**

- Vyberte si cenově dostupnou možnost cvičení, abyste po krátké době svoji cestu za lepším životním stylem nevzdali z důvodu příliš vysokých nákladů.
- U většiny druhů pohybu je důležité mít vhodnou a kvalitní obuv, aby během pohybové aktivity nedošlo ke zranění. Cvičební oděv by měl být prodyšný, příjemný a měli byste se v něm cítit dobře.
- Při cvičení by měly být všechny procvičované partie zahřáté, měli byste být proto oblečení tak, aby vám nebyla ani zima, ani příliš horko.
- Oděv by v žádném případě neměl bránit pohybu a měli bychom zabránit zranění (např. dlouhé a široké kalhoty mohou překážet začátečnickům při jízdě na kole apod.).

### **ÚKOL PRO VÁS:** Test kondice

Zkuste si udělat test kondice podle 5. lekce videokurzu a zjistěte, jak na tom jste právě nyní. Test kondice můžete zkusit zopakovat za několik týdnů po zařazení pravidelné pohybové aktivity nebo kdykoli, kdy chcete ověřit svou aktuální kondici.



## Základní pravidla pro zdravý, a především přínosný pohyb

- Zahřátí 5–10 minut
- Důkladný strečink celého těla s důrazem kladeným na procvičované partie
- Správná technika cvičení
- Správné dýchání
- Optimální pauzy mezi jednotlivými cviky, vhodná tepová frekvence apod.

### **ÚKOL PRO VÁS:** Zhlédnutí pohybových videí

Podívejte se na pohybová videa a možná najdete cvičení, jež vás zaujme a které budete mít chuť vyzkoušet.

## Výběr pohybové aktivity – jak začít cvičit?

**Pro začátečníka je ideální volbou chůze.**

- CHŮZE**
- Lze provádět kdykoli, kdekoli, jakoukoli rychlostí úměrně věku, kondici
  - Přirozený a jednoduchý pohyb pro každého
  - Není nutná větší investice, pouze vhodná obuv a pohodlné oblečení
  - Můžete snadno monitorovat zlepšení – počet kroků krokoměrem, vzdálenost pomocí aplikací zdarma – endomondo, mySports, eVito apod.
  - Lze sledovat i množství spálených kalorií na [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz)

**Chůze jako ideální pohybová aktivita** – po roce od začátku běhání vydrží pouze 6 % z vás, zatímco pokud začnete chodit, je naděje, že u toho vydrží 60 % z vás.

**Optimální počet je 10 000 kroků za den** – velmi jednoduchou motivační pomůckou je krokoměr.

Po zařazení chůze a dostatečného množství rutinního pohybu je vhodné přidat například také plavání, zde je však nutné dbát na správnou techniku a dýchání.

Dále doporučujeme zařadit posílení hlubokého stabilizačního systému, tedy svalů podporujících správné držení páteře.

Aquaerobik a jiné pohybové aktivity ve vodě jsou vhodné také pro lidi s nadváhou a obezitou, a to díky odlehčení kloubů.

Další vhodná cvičení jsou na fitballech a pro bolavá záda, pilates, bosu a jiná balanční cvičení, avšak nezapomeňte vybírat lekce určené pro začátečníky.

Můžete zkusit také gynecygnastiku – posílení pánevního dna. Nezapomínejte na dostatečný strečink, zlepšení stavu zkrácených svalových partií.

**Ve STOBu můžete najít celou řadu cvičení, která jsou určena pro každého (vždy s ohledem na věk, váhu a aktuální kondici).**

## ÚKOL PRO VÁS: Hledejte informace o vhodném cvičení pro sebe

Podívejte se na [www.stob.cz](http://www.stob.cz) do sekce Cvičení a přečtěte si o jednotlivých pohybových aktivitách.



### Jak docílit toho, aby bylo cvičení efektivní?

Při zařazení jakékoli pohybové aktivity je důležité dbát na obměnu tréninkových jednotek po 8–12 týdnech, navyšování zátěže, doplnění vhodnou stravou, dostatečný pitný režim a samozřejmě vždy na správnou techniku cvičení.



### Jak často cvičit?

- Dle vašich časových možností
- Zdravý dospělý – cca 150 minut týdně cvičení o střední intenzitě, ideálně rozdělit do 3 cvičebních jednotek
- NEBO 75 minut o vysoké intenzitě
- Rutinní pohyb zařazovat každý den

**V začátcích je vhodné pohybovou aktivitu plánovat, pamatujte, že každý pohyb je lepší než žádný pohyb.**





## Jak intenzivně?

Intenzita cvičení je závislá na vaší aktuální kondici.

U aerobního cvičení ji lze orientačně odvodit od obecného doporučení tepové frekvence pro osoby bez zdravotního omezení.

**Doporučená TF 220 – věk = výsledná hodnota TF, z níž nastavíme 60–70 % dle aktuální kondice.**

### Příklad

$$220 - 48 = \text{TF } 172 \quad 65 \% = 112$$

Kalkulátor najdete na [www.stobklub.cz/spocitejtesi/](http://www.stobklub.cz/spocitejtesi/)



## Jak dlouho?

- Doba trvání cvičební jednotky závisí na mnoha individuálních faktorech
- Vycházíme z vlastních časových a fyzických možností
- Cvičební jednotka = přípravná fáze + samotné cvičení + závěrečný strečink
- Svou pohybovou aktivitu můžete sledovat pomocí jednoduchého programu FITKOUČINK, který naleznete na stránkách [www.stobklub.cz](http://www.stobklub.cz).

### Kalkulátor tepové frekvence

Kalkulátor pro cílovou tepovou frekvenci při vytrvalostní fyzické aktivitě (aerobním cvičení).

Výpočet cílové tepové frekvence při vytrvalostní fyzické aktivitě

Věk:

Klidová tepová frekvence:

Cíl cvičení: redukce

Vypočítat

## Pokud nepracujete s internetem, zaznamenávejte svou pohybovou aktivitu do tabulky.

Vytiskněte si na každý měsíc následující tabulku. Určete si sami cíl, kterého chcete v daný měsíc dosáhnout. Naplánujte si počet kroků, které ujdete za den, nebo počet minut, kdy se budete aktivně hýbat. Měli byste postupovat od malých dílčích cílů k reálným vyšším cílům tak, aby se zvyšovala kvalita života. Pokud splníte počet nachozených kroků za den nebo se budete aktivně hýbat dle plánu (v plánech počítejte s tím, že někdy budete chodit, jiný den se budete spíše aktivně hýbat jiným způsobem), vybarvěte si obdélníček, pokud jen částečně, vybarvěte si adekvátní část obdélníčku. Budete mít jasný přehled, jak si vedete.

Počet kroků																															
Aktivní pohyb v minutách																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Plán na tento měsíc: počet nachozených kroků .....

aktivní pohyb v minutách .....



Život je příliš krátký na to, abychom jej promarnili sezením a pasivitou.



Zkuste žít aktivně a s radostí z pohybu!



Pokud neuděláte krok vpřed, budete stále jen tam, kde jste byli dosud.



**Těšíme se na vaše první krůčky směřující za aktivním životním stylem a třeba ten první krok uděláte právě s naším videokurzem.**

Podpořeno z grantu Magistrátu hlavního města Prahy DOT/O4/03/004277/2014