



Kdy je pohyb zdravý?

Odpověď na otázku jaké množství pohybové aktivity je ideální, aby byla co největším přínosem pro lidské zdraví, lze najít v různých doporučeních. Zdravého množství pohybu lze dosáhnout nejen cíleným tréninkem a sportováním, ale i různými pohybovými aktivitami v každodenním životě.

Aby se projevil účinky pohybové aktivity podporující zdraví, je potřeba splnit určité podmínky:

- **1/ Pravidelnost** - kdy každodenní mírná fyzická aktivita bude mít lepší zdravotní účinky, než uběhnout jednou za měsíc dvacet kilometrů.
- **2/ Intenzita** – kdy jednotlivé složky fyzické aktivity by měly mít určitou úroveň náročnosti.
- **3/ Trvání** – celkové množství fyzické aktivity by týdně mělo dosáhnout určité doby trvání.

Pro zdraví jsou důležité zejména aktivity zaměřené na zlepšení vytrvalosti, síly ale i další motorické dovednosti, jako je rychlost, obratnost a pohyblivost.

Pro podporu zdraví a snížení rizika onemocnění je nutné dosáhnout určité míry tělesné aktivity. Prvním krokem jak se začít více hýbat je co nejpravidelnější zařazení pohybu do každodenního života. V dalším kroku je možné prodloužit dobu cvičení. Teprve potom zvyšovat i intenzitu pohybu.

Důležité je nejen začít, ale hlavně vydržet. Klíčovou motivací je stanovení určitého konkrétního, realistického cíle. Tento cíl je potřeba rychle realizovat a neodkládat ho.

Výhodné je cvičit společně s přáteli, vzájemně se motivovat a zařadit tím pohyb do společného pravidelného režimu. Odměnou může být sdílení sportovních zážitků s ostatními.

Při cvičení zaměřeném na vytrvalostní výkon celého těla jsou rytmicky zatěžovány velké svalové skupiny. Patří sem aktivity jako je **Nordic Walking, pěší turistika, běh, jízda na kole, veslování, běh na lyžích, plavání, ale také sportovní hry se stabilní zátěží, aerobic.**

Cvičení na posílení svalů lze pravidelně zařazovat do každodenního života, např. **chůze do schodů, do kopce nebo jízdou na kole.** Mezi posilovací cviky patří také **cvičení s vahou vlastního těla (např. kliky, shyby), cvičení na posilovacích strojích, s činkami nebo s posilovacími gumami.** Silový trénink ovlivňuje především výkonnost používaných svalů a zvyšuje hustotu kostní hmoty. Kromě toho může kladně ovlivnit případné svalové dysbalance, a tím zlepšit držení těla.

Při cvičení na zlepšení koordinace se trénuje vzájemná souhra svalů a nervů. Cílem koordinačních cvičení je zlepšit kontrolu pohybu. Dobré koordinační schopnosti umožňují bezpečné motorické reakce a zlepšují rovnováhu. Mezi tato cvičení se řadí např. **stoj na jedné noze, balancování na nerovném povrchu jako jsou kmeny stromů, nebo hry vyžadující rychlou reakci.**

Cvičení na zlepšení pohyblivosti slouží k udržení nebo zlepšení rozsahu pohybu kloubů. Pohyblivost je ovlivněna jednak pružností svalů a pojivové tkáně, jednak stavem kloubů. Mezi cvičení na zlepšení pohyblivosti se řadí například **strečink nebo jóga.**

Pro vytrvalostní výkon je potřeba si zvolit **správné tempo.** To je dáno výší srdeční frekvence (TF, počet tepů za minutu), což je velmi individuální záležitost. Optimální je znát rozpětí srdeční frekvence, při které je vhodný pohyb realizovat. U osob s různým zdravotním oslabením je dobré svůj stav konzultovat s lékařem, případně prostřednictvím zátěžového testu si nechat stanovit individuální rozpětí srdeční frekvence při zátěži. Toto rozpětí pak prostřednictvím Sporttesteru (chytré hodinky pro měření tepové frekvence v průběhu zatížení) při zátěži respektovat. Jestliže není po ruce tento měřič tepové frekvence, je možné si tep změřit s nižší přesností přiložením ukazováčku a prostředníčku na krční tepnu nebo na vnitřní zápěstí. Puls se takto měří 15 sekund a vynásobí čtyři krát.

Pro stanovení rozpětí **optimální tepové frekvence** při výkonu je zásadní určení **maximální tepové frekvence (TF max) dané vzorcem $220 - \text{věk}$.** Tepová frekvence doporučovaná pro chůzi tak, abychom se pohybovali **v aerobním režimu,** se vypočte v rozpětí **50 – 75% maximální TF** (pro zjednodušení odečtem $1/3$ od TF max).

Jak kontrolovat intenzitu zátěže?

Nejpohotovější a nejsnadnější metodou je udávat tempo podle tzv. „**konverzačního testu**“, kdy lze při chůzi mluvit v krátkých větách (souvisle alespoň tři slova), bez lapání po dechu a zalykání. Jakmile jsme schopni říci jen jednotlivá slova, je třeba tempo zvolnit.

Pro lepší orientaci lze rozmezí TF v zátěžových pásmech podle zdravotního stavu, **trénovanosti a cíle tréninku rozdělit takto:**

- Zdravotní pásmo je doporučované pro nováčky a osoby s kardiovaskulárním omezením a je dané rozmezím 50 – 60 % maximální TF.
- Pásmo zvýšeného spalování tuků a stabilizace oběhového systému** je v rozmezí 65 – 75 % maximální TF.
- Kondiční pásmo** pro vytrvalostní trénink pro aktivní sportovce je dáno rozmezím 70 – 85 % maximální TF.

Přirozené tempo chůze je kolem 4–5 km/hod, vyjádřeno počtem 90 – 110 kroků za minutu, tedy 6 000 kroků za hodinu.

Jako kontrolní parametr zátěže lze stanovit tzv. „**zotavovací puls**“. Je dán dobou, kterou tělo potřebuje k dosažení klidové TF po zvolené zátěži. Podle tohoto parametru lze posoudit momentální výkonnost. Jestliže tělo potřebuje k zotavení maximálně 3 minuty, jde o skvělou kondici. Do 5 minut je to uspokojující a dobrý výsledek. Nad 5 minut je zotavovací fáze příliš dlouhá. Je tedy nutné pozvolným cíleným tréninkem zvýšit úroveň výkonnosti.

Sportovat by měl člověk pravidelně, přiměřeně a zátěž zvyšovat postupně. Rozhodně není dobré začínat náhle a bez ohledu na momentální kondici a případné zdravotní oslabení. Riziko úrazů, přetížení a dalších problémů, které často vyústí v bolesti, hrozí v případě přecenění svých možností. Na začátku a na konci pohybové aktivity je důležité se protáhnout, nejlépe prostřednictvím strečinku, kdy se svaly uvolní a připraví na výkon, případně zrelaxují po zátěži. **Před výkonem je vhodné zařadit i pár jednoduchých zahřívacích cviků.** Tím se podstatně sníží riziko nepříjemného poškození svalů, vazivového aparátu a kloubních struktur.

Konzultace s lékařem je vhodná, pokud trpíte onemocněním, jako je například vysoký krevní tlak, ischemická choroba srdeční, bolesti kloubů a podobně. Nezbytná je však u cukrovky, vzhledem k tomu, že toto onemocnění je často provázené závažným poškozením cév nohou. Banální otlak pak může vést k těžkému postižení celé končetiny (sněť). Dobu chůze je nutné zpočátku zkrátit a prodlužovat postupně.

Pohyb a snižování hmotnosti

Společně se změnou stravovacích zvyklostí hraje pohybová aktivita též významnou roli při úspěšném dlouhodobém snižování hmotnosti.

Celkový výdej energie při fyzické aktivitě závisí na hmotnosti jedince, délce aktivity, typu a náročnosti. Pro optimální spalování tuků u obézních jedinců by TF měla být mezi 50–60 % TF max, kdy se pohybuje v rozmezí 90–110 tepů/min.

Doporučuje se intenzitu zpočátku nezvyšovat, důležitý je aerobní režim. Při vyšší intenzitě se tělo dostává do anaerobního režimu, kdy se ve svalech začne vytvářet kyselina mléčná způsobující únavu a bolest. Aktivita při snižování hmotnosti by měla trvat déle než 30 minut. Tuky se začnou spalovat až po tomto intervalu. Proto je významné při snižování hmotnosti prodloužit dobu trvání pohybové zátěže co nejvíce, až na jednu hodinu i déle. Čím delší je doba aktivního pohybu, tím je i rychlejší látková výměna, která ve svalové tkáni přetrvává ještě mnoho hodin po skončení aktivity a tím se zásadně zvedá energetický výdej.