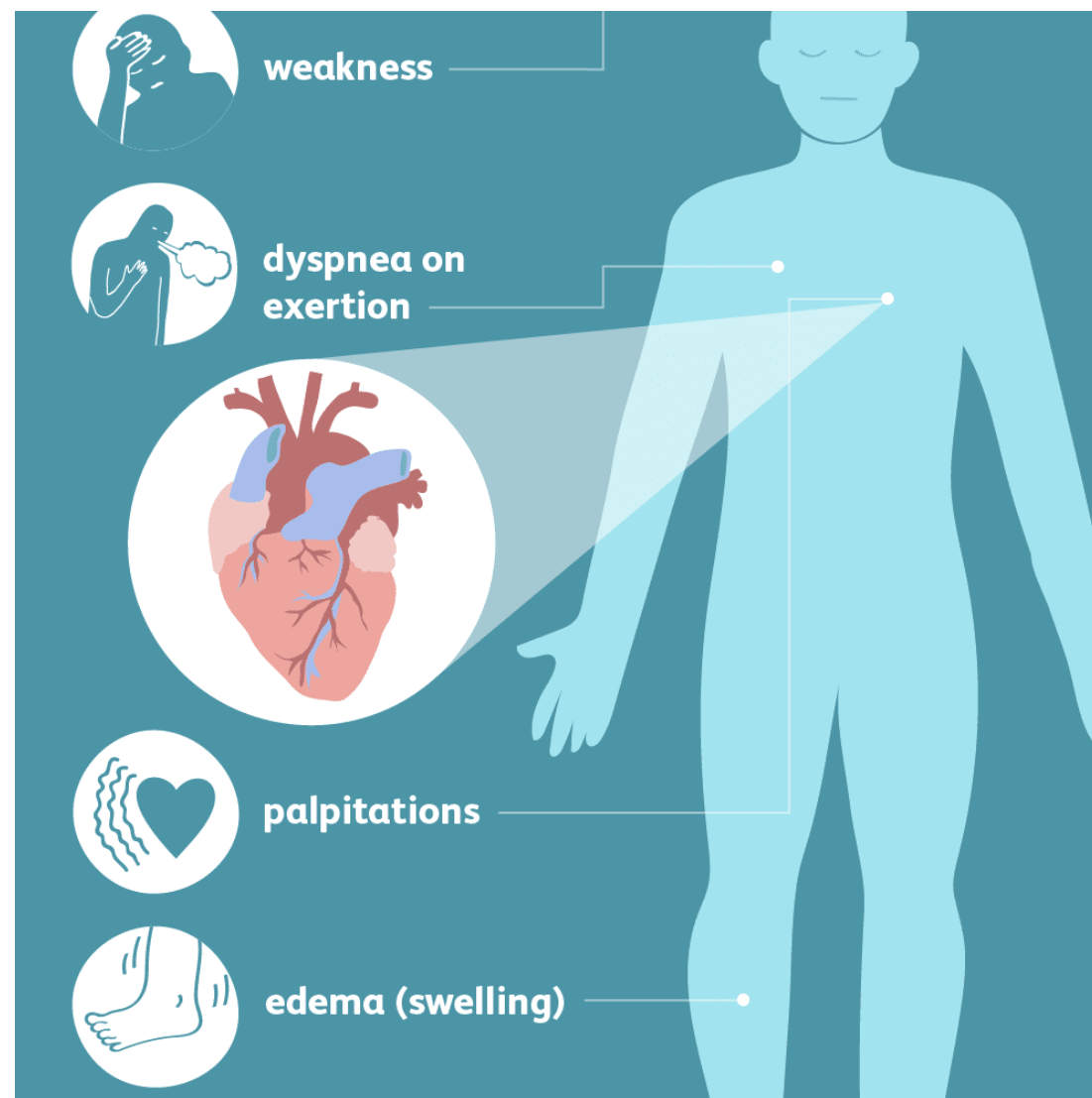


Zdravotní tělesná výchova pro jedince s oslabením kardiovaskulárního systému

Kateřina Jeřábková, Hana Masárová, Iveta Zaděláková

Ochorenia kardiovaskulárneh o systému

- ICHS- angina pectoris, infarkt myokardu
- Hypertenzia
- CMP
- Vrodené/získané srdcové vady
- Kardiomyopatie
- Zápaly žíl
- Ischemická choroba ciev dolných končatín

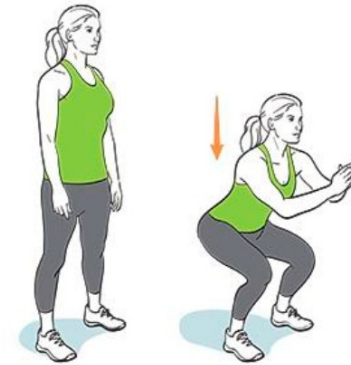


Rizika aterosklerózy

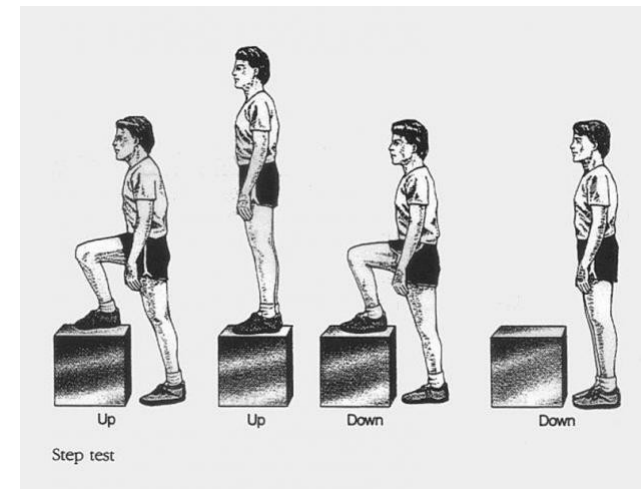
- Ovplyviteľné RF
 - Fajčenie cigariet
 - Hypertenzia
 - DM
 - Hyperlipoproteinémia- zvýšenie LDL cholesterolu
 - Obezita
- Neovplyviteľné RF
 - Vek
 - Pohlavie
 - Genetické faktory

Vyšetrovanie funkcie srdca- záťažové testy

- Ergometria, spiroergometria
 - W170
- Ruffierov test
 - 30 drepov za 40s
 - SF sa meria 3x (v klúde, ihneď po záťaži, 1minútu po zaťažení)
 - Vypočíta sa index
$$[(SF1 + SF2 + SF3) - 200]/10$$
- Step test
 - Vystupovanie na schod po dobu 5 min
 - SF sa meria v klúde 3x v 30s intervaloch
 - Vypočíta sa index
$$\text{Fitness Index} = (100 \times \text{test duration in sec}) \text{ divided by } (2 \times \text{sum of heart beats in the recovery periods})$$



<https://www.fisioterapia-granada.es/estamos-preparados-para-la-practica-deportiva-de-alta-intensidad-el-test-de-ruffier/foto1/>



<https://buyjumpropes.net/resources/jump-rope-vs-running-which-is-better/>

Zásady cvičiteľa pri cvičení

- Primerané zaťaženie: 60-70% TFmax
- Merať TF pred, počas a po záťaži, TK pred a po záťaži
- Informovanosť o lekárskom posudku každého pacienta

Nevhodné pohybové činnosti:

- Izometrické cviky
- Krátkodobé rýchlostné cviky
- Cviky s rýchlou zmenou polôh
- Zadržovanie dychu
- Emočné zaťaženie

Zásady pacienta pri cvičení

- Aeróbna aktivita!
 - 20-60 minút denne, 3-5x týždenne
- Pri silovom tréningu nízka záťaž, viac opakovaní
- Kontrola zaťaženia sport-testrom
- Vnímať subjektívne pocity
- Pravidelnosť, systematickosť, stupňovanie záťaže

Kontraindikácie PA u kardiakov

- Infekcie
- Nestabilná AP
- Aortálna stenóza
- Nekontrolovateľné arytmie
- Hypertenzia (>220/100)
- Glykémia pod 5 mmol/l alebo nad 17 mmol/l

Použitá literatura

BERÁNKOVÁ, L.; GRMELA, R.; KOPŘIVOVÁ, J.; SEBERA M. Zdravotní tělesná výchova [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012 [cit. 5. 4. 2021]. Elportál. Dostupné z: <https://is.muni.cz/elportal/?id=990779.%20ISSN~1802-128X>.

ČEŠKA, R.; PRUSÍKOVÁ, M.; ŠNEJDRLOVÁ, M. Predikce a prevence aterosklerózy a personalizovaná léčba dyslipidemií. *Kardiologická revue interní medicína*, 2011, 81-86.

FEJFAR, T. Zdravotní tělesná výchova při kardiovaskulárním oslabení. Liberec, 2017. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci. Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce Mgr. Jana Bajzíková.

CHALOUPKA, V. Zátěžové testy v kardiologii–Zátěžová elektrokardiografie. *Cor Vasa*, 2000, 42.3: K54-56.

CHALOUPKA, V., 2004. Rehabilitace nemocných po infarktu myokardu. *Medicína pro praxi* [online], roč. 1, č. 2, s. 66 [cit. 5. 4. 2021]. Dostupné z: <http://www.medicinapropraxi.cz/pdfs/med/2004/02/03.pdf>

SYSLOVÁ, V., aj., 2003. Zdravotní tělesná výchova II. Praha: ČASPV. ISBN 80- 86586-03-0.

ZACHATOVÁ, D. *Cvičební program pro kardiaky* [online]. Brno, 2014 [cit. 5. 4. 2021]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/y2vtr/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce: Pavol Seman.