

Aerobní cvičení

Je důležitou součástí aktivit každého člověka. Představuje všechny pohybové aktivity vytrvalostně dynamického charakteru. Při této pohybové aktivitě je hlavním zdrojem kyslík, a tím dochází k lepšímu oxykšení organismu. Zvyšuje se tělesná zdatnost a výkonnost jedince. Fyzická zátěž pozitivně ovlivňuje kosti, slachy, vazy, ale i svalovou činnost. Tato aktivita zlepšuje činnost dýchacího a oběhového ústrojí. Prodlužuje aktivní část dne. Oddaluje nástup únavy a má pozitivní vliv na psychiku a emoční naladění.

Jestliže je pacient dlouhodobě upoután na lůžko nebo trpí nedostatkem aktivity, rozvíjí se tzv. chronická imobilizace, která je spojena s atrofií svalů a chudnutím pojivových tkání. Zhoršují se základní životní funkce organismu a s tím je spojen negativní vliv na psychiku pacienta. Z nedostatku aktivity dochází ke snížené toleranci zátěže. Nárůst únavy a dušnosti nutí pacienta k přerušování fyzické zátěže. Tím vzniká bludný kruh.

Nejoptimálnější je provádět aerobní aktivitu pravidelně 3–5x týdně po dobu 20–30 min. Jestliže s aerobní aktivitou začínáte, je lepší zvolit kratší dobu (kolem 5 minut) a pak postupně prodlužovat. Na začátku je vhodné nastavení ergometru na 25 W a postupně tréninkem zvyšovat o 5–10 W.

Intenzita zátěže – je stanovena individuálně na základě spiroergometrického vyšetření na bicyklovém ergometru. Dle tohoto vyšetření se stanoví hodnota srdeční frekvence odpovídající 60 % maximální spotřeby kyslíku. V praxi se můžete řídit vyšší maximální srdeční frekvence. Tuto hodnotu získáte odečtením svého věku od čísla 220. Vaše optimální tepová frekvence při zátěži se pohybuje na 65–75 % maximální srdeční frekvence. Pro ulehčení a přesnost můžeme snímat a registrovat srdeční frekvenci sporttestrem. Intenzitu zátěže při cvičení řídíme nejen srdeční frekvencí, ale i nástupem únavy, zhoršením třesu nebo svalovou slabostí. Pokud během cvičení dojde k dekompenzaci Vašeho stavu, je nutné obrátit se na svého lékaře.

Po každé aerobní aktivitě by měl následovat strečink. Je dobré ho zařadit i na závěr každé cvičební jednotky. Zaměřujeme se hlavně na tyto svaly – zadní stehenní svaly, lýtkové svaly, přední stehenní svaly, zadové svaly, prsní svaly, svaly krku. Každý sval protahujeme minimálně 10 s, pak povolíme a opakujeme 2x. Při protažení musíte cítit jen tah v daném svalu, nikdy ne bolest.

Nezapomeňte:

Po každém cvičení následuje protažení všech svalů, které byly namáhány. Každý sval protahujeme minimálně 10 s, pak povolíme a opakujeme 2x. Při protažení musíte cítit jen tah v daném svalu, nikdy ne bolest.

