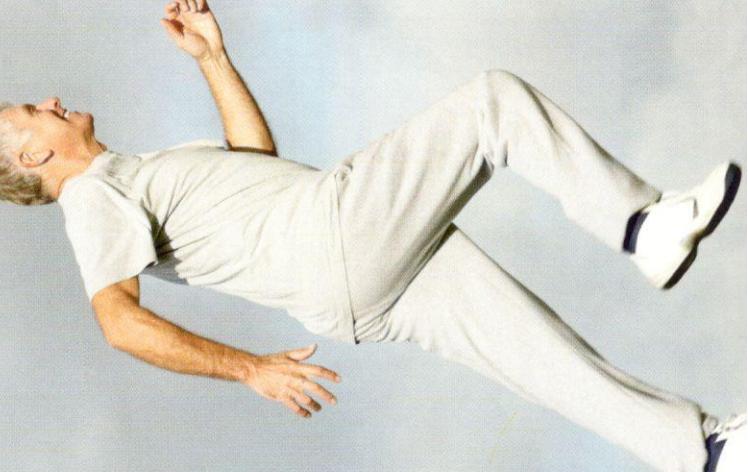


Aerobní cvičení

Je důležitou součástí aktivit každého člověka. Představuje všechny pohybové aktivity vytrvalostního dynamického charakteru. Při této pohybové aktivitě je hlavním zdrojem kyslíku, a tím dochází k lepšímu oxyslícení organismu. Zvyšuje se tělesná zdatnost a výkonnost jedince. Fyzická zátěž pozitivně ovlivňuje kosti, šlachy, vazky, ale i svalovou činnost. Tato aktiva zlepšuje činnost dýchacího a oběhového ústrojí. Prodlužuje aktivní část dne. Oddaluje nášlap únavy a má pozitivní vliv na psychiku a emoční náladění.

Jestliže je pacient dlouhodobě upoután na lůžko nebo trpí nedostatkem aktivity, rozvíjí se tzv. chronická imobilizace, která je spojena s atrofii svalů a chudnutím pojivoých tkání. Zhoří 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 přerušení 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.



Nevzpomeneť:

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,

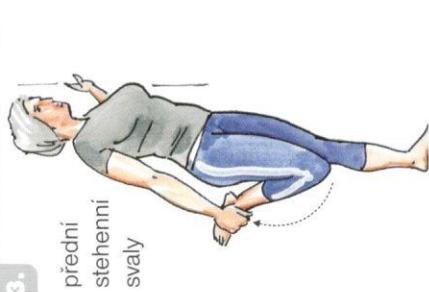
nikdy nebolest.

1.
zadní stehenní
a lýtkové svaly



3.

šíjové
svaly

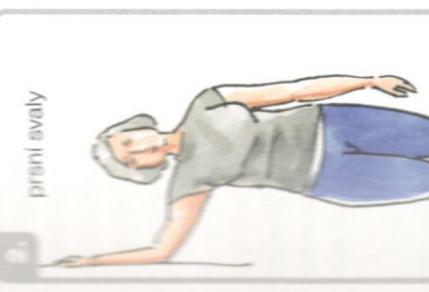


3.

přední
stehenní
svaly

4.

pření svaly



7.

lytkové
svaly



6.

svaly
na vnitřní
straně
stehna



6.

úklon
trupu

Intenzita zátěže – je stanovena individuálně na základě spiroergometrického výšetření na bicyklovém ergometru. Dle tohoto výšetření se stanoví hodnota srdeční frekvence odpovídající 60 % maximálního potřeby kyslíku. V praxi se můžete řídit výši maximálního srdečního frekvence. Tuto hodnotu získáte odečtením svého věku od čísla 220. Vaše optimální tepová frekvence při zátěži se pohybuje na 65–75 % maximálního srdečního frekvence. Pro ulehčení a přesnost můžeme snímat a registrárovat srdeční frekvenci sporttestrem. Intenzitu zátěže při cvičení řídíme nejen srdeční frekvencí, ale i nášlupem únavy, zhořením 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. Zaměříme se hlavně na tyto svaly – zadní stehenní svaly, lýtkové svaly, přední stehenní svaly, zádové 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 nebolest.