



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ

*Podpora zdraví a kvality života osob
s kardiometabolickým syndromem*



- © Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, Ústav ošetrovatelství, porodní asistence a neodkladné péče, 2022
- © Mgr. Lenka Šedová, Ph.D.; Mgr. Jitka Doležalová, Ph.D.; Mgr. Jan Neugebauer, Ph.D, MBA (eds)
- © Foto: Mgr. Jan Neugebauer, Ph.D., MBA; Petr Běhal

Uvedený materiál byl realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR v rámci projektu 2022/CAU/PVP/194 – Podpora zdraví a kvality života osob s kardiometabolickým syndromem



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Dobrý den,

do ruky se Vám dostala brožura s návodem, jak si udržet fyzické zdraví. Jak jistě víte, jedním ze základních kamenů je fyzické cvičení. Intenzita i náročnost fyzického cvičení ovlivňuje naši psychiku, úroveň srdečněcévní soustavy, úroveň hybnosti svalů našeho těla, celkovou kondici atd. Benefitů je ale mnohem více. Cvičení u osob s kardiometabolickým syndromem snižuje riziko vzniku diabetu mellitu (cukrovky) a pomáhá v redukci tělesné hmotnosti.

Abyste věděli, jak na to, můžete využít základní cvičení, které tato brožura obsahuje. Základní cviky Vám mohou pomoci ve zlepšení pohyblivosti, fyzické kondici i koordinaci těla.

Náročnost i četnost opakování je na Vás. Mějte na paměti, že pro udržení pohyblivosti stačí, když si tuto sestavu zacvičíte alespoň jednou denně (ráno nebo večer). Každý cvik je opatřen fotografií a popiskem, jak cvik správně provést.

Osobně Vám doporučujeme vyhradit si na cvičení vhodný čas, sledovat případné bolesti a omezení.

V případě potřeby se neváhejte obrátit na odborníky z Centra prevence civilizačních chorob.

Mgr. Lenka Šedová, Ph.D.,
ředitelka centra a řešitelka projektu

Mgr. Jan Neugebauer, Ph.D., MBA
pohybový poradce



Dřepy

Obrázek 1 a 2

Dřepy jsou jedním z nejlepších funkčních cviků na posílení dolních partií. Jejich správným provedením procvičíte nejen nohy a hýždě, ale i břicho, záda či střed těla. Správné provedení spočívá ve výchozí poloze, vzpřímený stoj, nohy rozkročené na šířku beder, ramena tlačíme vzad a máme stažené břicho (**obr. 1**). Při provedení pokrčujeme kolena a zadek tlačíme dozadu (jako bychom si sedali na židli). Záda udržujeme rovná (**obr. 2**) a při vzpřimování tlačíme na paty. Doporučuje se opakovat tento cvik 10–20×.



Obr. 1



Obr. 2

Výpady

Obrázek 3 a 4

Výpady jsou skvělým cvikem pro budování svalové hmoty i redukci váhy. Jejich správním provedením procvičujeme nejen nohy a hýždě, ale také břicho a střed těla. Správná technika spočívá ve výchozí poloze (**obr. 3**) – špičky jsou vždy v linii kolen a držíme vždy rovná záda. Při provedení je nutné dbát na správné postavení kolen. Zadním kolenem se snažíme dotknout země a koleno přední nohy by mělo svírat pravý úhel a nemělo by přesahovat přes špičku. Váhu držíme na zadní noze (**obr. 4**). Doporučuje se opakovat tento cvik 10–20× na každou nohu.



Obr. 3



Obr. 4

Protažení dolních končetin

Obrázek 5 a 6

Nikdy nezapomínejme na důkladný strečink posilovaných částí, v tomto případě zadní části stehen, které protahujeme vleže za použití expandéru, ručníku nebo jiné pomůcky (**obr. 5**), a celé spodní části, ve které přitahujeme dolní končetinu v natažení k horní části těla (**obr. 6**). V této poloze je důležité, abychom měli napnuté dolní končetiny v kolenou.



Obr. 5



Obr. 6

Kliky

Obrázek 7 a 8

Kliky jsou opět velkým pomocníkem při budování svalů i redukci váhy. Jejich správným provedením procvičujeme nejen hrudník a ramenní pletenec, ale také břicho, záda, svaly rukou i nohou. U kliky je vždy důležité, abychom drželi záda v rovné poloze, stejně jako hlavu v prodloužení těla. Výchozí poloha jsou natažené ruce v loktech (**obr. 7**) a cvik provedeme pokrčením rukou v loktech, při stále rovných zádech a vzdušném hrudníku (**obr. 8**). Doporučuje se opakovat tento cvik 10–20×.



Obr. 7



Obr. 8

Tlaky se závažím

Obrázek 9 a 10

Tento cvik je nenáročný, avšak velmi účinný pro budování svalové hmoty i redukci váhy. Výchozí poloha je na zádech s pokrčenými nebo nataženými dolními končetinami. Závaží držíme tlakem dlaněmi proti sobě na hrudníku (**obr. 9**). Provedení spočívá v propnutí obou loktů nad hrudníkem a udržování závaží mezi dlaněmi (**obr. 10**). Doporučuje se opakovat tento cvik podle hmotnosti závaží 15–20×.



Obr. 9



Obr. 10

Pronace

Obrázek 11 a 12

Tento cvik je nenáročný, avšak velmi účinný pro budování svalové hmoty a zpevnění svalů zad. Výchozí poloha je na břiše, nohy máme natažené, ruce vzpažené nebo s pokrčenými lokty. Smyslem je zvednout hrudník, ruce i nohy nad podložku (**obr. 11**). Můžeme zde využít i možnost zvedání protilehlých končetin, např. pravá ruka a levá noha apod. (**obr. 12**). Doporučuje se opakovat tento cvik 10–20×.



Obr. 11



Obr. 12

Protažení zad

Obrázek 13 a 14

Protažení zad je důležitou součástí každého cvičení. V našem případě je výchozí poloha na zádech s pokrčenýma nohama a rozpaženými horními končetinami s dlaněmi otočenými k zemi (**obr. 13**). Cvik spočívá v rotaci pokrčených dolních končetin na jednu stranu a hlava se poté otáčí na stranu opačnou, lopatky musí při cviku zůstat na zemi (**obr. 14**).



Obr. 13



Obr. 14

Russian twist (ruské otočky)

Obrázek 15 a 16

Tento cvik je vhodný pro komplexní posílení břišních svalů, ale také i středu těla. Ve výchozí poloze je potřeba mít rovná záda ve sklonu asi 45 stupňů k podlaze. Nohy mohou být zvednuté, ale nemusí (**obr. 15**). Celý cvik poté spočívá v rotaci horní části těla na jednu i druhou stranu (**obr. 16**). Doporučuje se opakovat cvik 15–20× na každou stranu.



Obr. 15



Obr. 16

Zkracovačky

Obrázek 17 a 18

Tento cvik je vhodný pro posílení břišních svalů. Výchozí poloha je na zádech s pokrčenými dolními končetinami, ruce mohou být za hlavou nebo na hrudníku (**obr. 17**). Cvik se provádí zvedáním hlavy, ramen a lopatek ze země kulatým pohybem a stejně se poté vracíme do výchozí pozice zpět (**obr. 18**). Doporučuje se opakovat tento cvik 15–20×.



Obr. 17



Obr. 18

Protažení břišních svalů a zad

Obrázek 19 a 20

Toto protažení je skvělé na svaly břicha a zad. Výchozí polohou je lež na břiše, ve kterém se dle pohodlí cvičence zvedáme na lokty nebo dlaně s nataženými horními končetinami (**obr. 19**). Dále – pokud to zdravotní stav dovolí – přesouváme horní část těla na dolní končetiny, zase dle svého pohodlí (**obr. 20**).



Obr. 19



Obr. 20

Posílení ramenních svalů I

Obrázek 21 a 22

Tento cvik slouží ke zpevnění ramenních svalů a prevenci poškození. Výchozí poloha je ve stoje se zdviženými lokty do úrovně ramen (**obr. 21**). Samotný cvik spočívá v rotaci ramenních kloubů a pohybem závaží vpřed tak, abychom nehýbali lokty (**obr. 22**).



Obr. 21



Obr. 22

Posílení ramenních svalů II

Obrázek 23 a 24

Tento cvik také slouží ke zpevnění ramenních svalů a prevenci poškození. Výchozí poloha je ve stoje s rukama opřeny o břicho a pokrčeny v loktech do cca 90 stupňů (**obr. 23**). Samotný cvik spočívá v rotaci do stran tak, abychom nehýbali lokty (**obr. 24**).



Obr. 23



Obr. 24



Cvičení pro zdraví

Podpora zdraví a kvality života osob s kardiometabolickým syndromem

Editoři:

Lenka Šedová, Jitka Doležalová, Jan Neugebauer