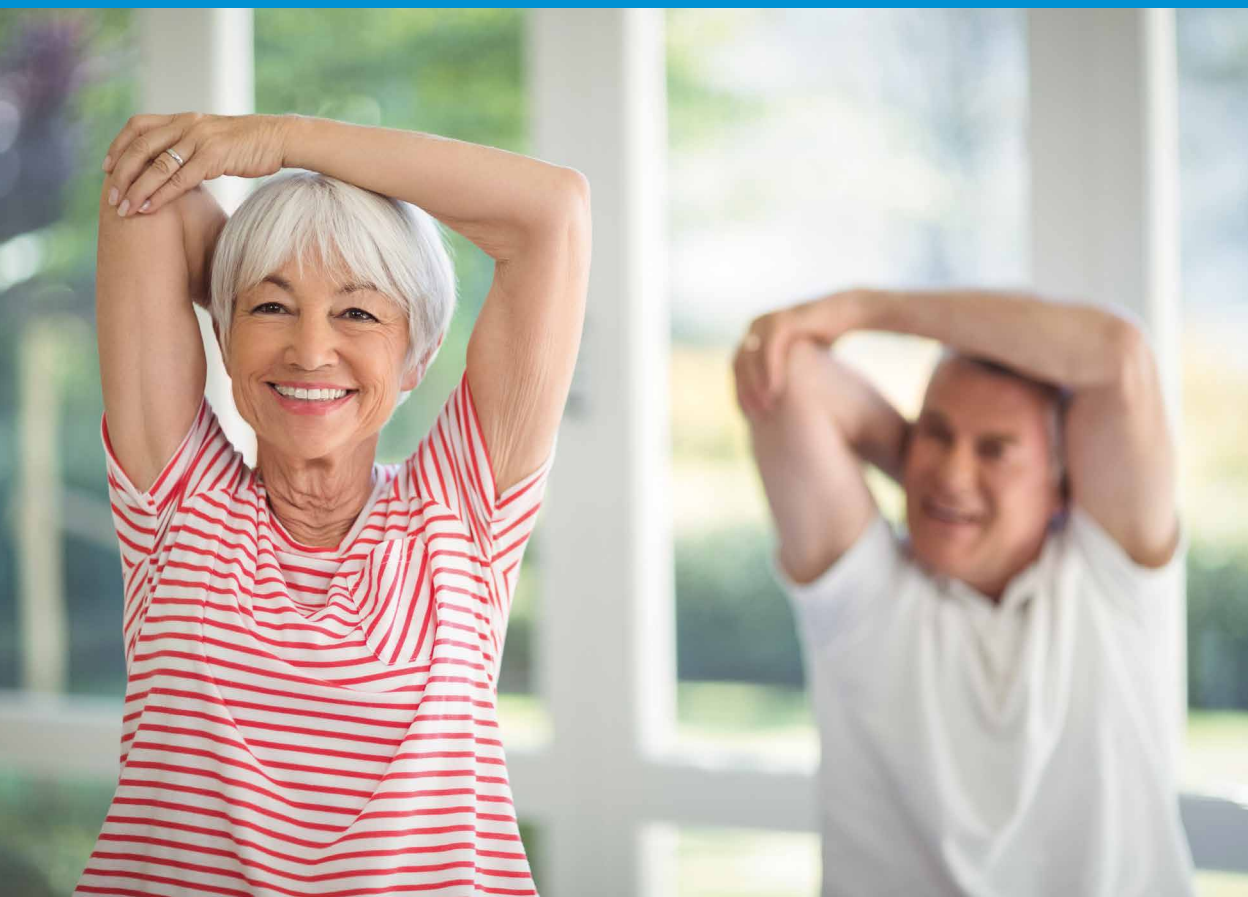


Pohybová aktivita pro pacienty s lymfomem

Informační příručka pro pacienty



CLSG  **KLS**
Czech Lymphoma Study Group
Kooperativní lymfomová skupina

ve spolupráci s Fakultní nemocnicí Brno a Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity

Obsah

Slovo úvodem aneb opravdu platí sportem ku zdraví?

MUDr. Markéta Hadrabová, doc. MUDr. Andrea Janíková, Ph.D.	2
Jak je to ale s cvičením a fyzickou aktivitou obecně doopravdy?	2

Význam fyzické aktivity

MUDr. Markéta Hadrabová, doc. MUDr. Andrea Janíková, Ph.D.	4
Fyzická kondice	5
Nejdůležitější body k zapamatování	10
Co lze každému pacientovi s lymfomem nebo leukemií doporučit během kterékoli fáze léčby i po ní?	11
Možné omezení během terapie a jak je řešit	11

Pohybový program pro zvýšení kondice po hematoonkologické léčbě

Mgr. Alexandra Malá, Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.	12
1. Cviky na židli	14
2. Cviky ve stoji	28
3. Cviky v lehu na zemi	34
4. Kardio trénink	44

Cvičení po chemoterapii

osobní zkušenost pacientky Evy H.	46
--	----



Czech Lymphoma Study Group
Kooperativní lymfomová skupina

ve spolupráci s Fakultní nemocnicí Brno
a Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity

Slovo úvodem aneb opravdu platí sportem ku zdraví?

„Nerada bych si ublížila.“

„Raději ani nikam nechodím.“

„Asi bych se raději neměl namáhat. Dříve jsem jezdíval na kole, ale teď nebudu nic riskovat.“

„Manželka mě nenechá doma nic dělat. Měl bych se prý šetřit.“

Toto jsou věty, které poměrně často slýcháme s kolegy na lymfomové ambulanci u pacientů s novou diagnózou, během léčby i po jejím ukončení. Pacienti se často obávají, že by si mohli pohybovou aktivitou uškodit, že je třeba při léčbě co nejvíce odpočívat, raději se příliš nezatěžovat. Často jsou v tomto přesvědčení utvrzováni jak svými nejbližšími, tak i našimi kolegy – lékaři.

Jak je to ale s cvičením a fyzickou aktivitou obecně doopravdy?

Cvičení a fyzická aktivita obecně nejen zlepšují kondici pacientů během terapie a po ní, snižují počet komplikací a působí pozitivně na kvalitu života, ale zároveň se zdá, že snižují i riziko návratu onemocnění. Nejnovější studie zabývající se významem fyzické aktivity onkologicky nemocných jen potvrzují Platónovu myšlenku starou více než 2 500 let – „Nedostatek aktivity ničí přirozený stav člověka, zatímco pohyb a fyzická námaha ho vylepšují.“

Pacienti s onkologickým onemocněním pocházejí z dnešní „sedavé“ populace a po stanovení diagnózy se tento neblahý trend vlivem mnoha okolností spíše prohlubuje. Celkové snížení fyzické kondice je dáno především změnou tělesného složení ve smyslu úbytku aktivní svalové tkáně, ke které dochází v důsledku vedlejšího působení léčby (zejména chemoterapie, kortikoidů a radioterapie) a také sníženou aktivitou během léčby a také po ní. U velké části pacientů se proto i po úspěšně překonané léčbě setkáváme v různé míře s **potížemi pramenícími ze snížené celkové zdatnosti (dekondice)**.

Mezi projevy dekondice patří: dušnost při malé zátěži, rychlá únavnost, zvýšená nervozita, poruchy spánku, pocity pracovní neschopnosti, bolesti hlavy a zad, pocity studených končetin, bušení srdce a podobně.

Jak cvičení opravdu funguje? Proč je nutné? Jak mohu cvičit? A jak často bych měl? Nezvádnu běhat nebo jezdit na kole, co mohu dělat? Jaký typ cvičení je nejlepší? Nemám čas ani energii cvičit, mám počkat, až se to zlepší? A opravdu si nemůžu ublížit?

Otázek je spousta a odpovědi se hledají těžko... Lékaři, nezabývají se touto problematikou, na ně také často neznají odpověď. Na internetu pak narazíme na spoustu informací, často navzájem si odporujících, a ještě častěji z nedůvěryhodných zdrojů. Není divu, že pacient i jeho blízcí zůstávají v nejistotě a v obavách a raději se do fyzických aktivit nepouští.

Proto jsme se s kolegy fyzioterapeuty a sportovními lékaři rozhodli sepsat tuto brožurku pro Vás, naše pacienty a jejich nejbližší, ve které se pokusíme Vás co nejlépe informovat o významu fyzické aktivity, co pohyb s naším tělem dělá, jak nám může pomoci fyzická aktivita překonávat onemocnění i nežádoucí účinky léčby a hlavní součástí je praktická část, která bude zaměřena na to – **JAK, KDY, CO cvičit, UKÁZKY CVIČENÍ v domácím podmínkách** s fotografiemi vysvětlující správné provedení cviků a v závěru shrneme doporučení stran stravy a návyků, které mohou dále příznivě ovlivňovat zdraví a kondici Vás, našich pacientů.

Význam fyzické aktivity

Dle WHO (Světové zdravotnické organizace) je nedostatek fyzické aktivity 4. nejvýznamnějším faktorem přispívajícím globálně k mortalitě (= úmrtnosti) obyvatelstva (WHO 2017) a může dokonce představovat jeden z hlavních rizikových faktorů vzniku nádorových onemocnění. Cvičení navíc působí proti stresu a obezitě, jež představují další rizikové faktory vzniku nejen nádorových onemocnění.

Cvičil/a jsem, stejně jsem onemocněla...

Bohužel ve většině případů je vznik onemocnění souhrou celé řady faktorů, kdy velkou roli hraje i prostá náhoda, smůla...To, že je však člověk před onemocněním v dobré kondici, však výrazně zlepšuje toleranci léčby, snižuje počet komplikací a zvyšuje šance na uzdravení – což potvrzují data pacientů s různými onkologickými onemocněními včetně lymfomů.

Je lepší jezdit na kole nebo cvičit pilates nebo by bylo pro mě nejpřínosnější chodit do posilovny?

Ideální je kombinace různých typů cvičení a sportu, k zapojení různých svalových skupin a trénování jednotlivých složek kondice, zároveň však nesmíme zapomínat na běžný pohyb – pohyb jako součást každodenního života. I práce na zahrádce, v domácnosti, procházka místo cesty MHD, vyjít schody místo jízdy výtahem se počítá.

V motivaci může být vhodný např. krokoměr, pro majitele tzv. chytrých telefonů je k dispozici celá řada aplikací upozorňující například na dlouhé sezení a monitorující dlouhodobě fyzickou aktivitu.

Nikdy jsem necvičil/a, a nyní jsem nemocný/á – měl/a bych i tak cvičit?

Malý pohyb je vždy lepší než žádný! Samozřejmě, že netrénovaný člověk podstupující protinádorovou léčbu, nemůže najednou začít běhat maratony či zvedat těžké činky v posilovně. Důležité je poslouchat své vlastní tělo a postupovat malými krůčky – ale i malá aktivita působí na tělo pozitivněji než žádná – dobré je např. zakoupit si krokoměr a chodit na procházky, pokud mě baví plavání – zkusit chodit 1x týdně plavat na 20 až 30 minut a postupně délku dle svých sil prodlužovat. Cviky na domácí cvičení i pro začátečníky najdete dále v praktické části brožury.

FYZICKÁ KONDICE

Fyzická kondice je obecně definována jako je schopnost jednotlivce provozovat denní aktivity s optimálním výkonem, vytrvalostí a silou a také zvládat stres, únavu a onemocnění. Tělesnou kondici lze dále rozdělit na čtyři hlavní oblasti, pro běžné denní činnosti je důležité rozvíjení všech těchto složek.

Složky tělesné kondice:

1. VYTRVALOST
2. SÍLA, FLEXIBILITA
3. TĚLESNÉ SLOŽENÍ (poměr svalové a tukové tkáně)
4. VEGETATIVNÍ ROVNOVÁHA (sympatovagální)

1. VYTRVALOST (kardiorespirační kondice)

Popisuje toleranci aerobní zátěže, která vyžaduje zapojení velkých a středních svalových skupin po delší dobu (chůze, běh, jízda na kole apod.). Tento typ kondice je dobře udržitelný do vysokého věku a dá se velmi dobře postupně natrénovat.

■ Jak ji měříme?

K měření kardiorespirační zdatnosti se standardně využívá stanovení spotřeby kyslíku (VO_2 max) zátěžovou spiroergometrií, při nedostupnosti přístroje lze využít tzv. 6minutový „walking test“, kdy se hodnotí vzdálenost dosažená za 6 minut chůze.

■ Jak zlepšovat svou kardiorespirační kondici?

Vytrvalostní kondici lze trénovat kdykoliv během terapie. Je vhodné zvolit si aktivitu, která mě baví, které jsem schopen. Pokud mám například problémy s koleny, je pro mě vhodnější plavání či kolo než např. chůze nebo běh. Důležitý je i běžný pohyb – procházky s psem, chůze po schodech, běžné denní aktivity. K zlepšení motivace lze zapsat své vstupní výsledky a poté je srovnat za 3 měsíce. Kondici je třeba budovat postupně – zpočátku volme raději kratší aktivity i vícekrát za den, časem dle svých schopností zvyšujeme intenzitu i délku (např. začneme s pomalejší chůzí 20 min, postupně zrychlujeme, prodlužujeme délku aktivity).

■ Jaké jsou vhodné aktivity:

Chůze, velmi dobrou variantou je Nordic Walking (zlepšuje držení těla, zapojuje i horní polovinu těla), cyklistika (v zimním období jízda na rotopedu),

v zimě lze doporučit běžkování, jízda na kolečkových či klasických bruslích, plavání, běhání (jogging – pomalejší běh v tempu umožňujícím jedinci mluvit), příkladem aerobní aktivity je i tanec (např. společenské tance)

2. SÍLA, FLEXIBILITA (muskuloskeletální kondice)

Důležitá je jak síla svalů/ů daná objemem a hustotou svalových vláken ale i možnost provedení pohybu danou rozsahem pohybů v kloubech = flexibilitou. Svalová síla a flexibilita jsou důležité i z hlediska prevence úrazů způsobených především pádem nebo při zvedání těžších břemen v domácnosti.

▪ Jak ji měříme?

Lze využít přístrojové měření dynamometrem, bez pomůcek může být jednoduchým testem např. STS (sit-to-stand) test, kdy se měří doba, za kterou se pacient zvládne 5x vstát a opětovně si sednout na židli.

▪ Jak zlepšovat svou sílu a flexibilitu?

Svalová síla i flexibilita u všech lidí s věkem fyziologicky klesá, vhodným tréninkem je však můžeme zásadně zlepšit.

Udržení/zlepšení úrovně silových schopností vede ke zpomalení úbytku nejen svalové ale také kostní hmoty. Silový trénink také představuje prevenci atrofie (= ochabnutí) a vzniku svalových dysbalancí (= nerovnováh). Svaly s tendencí k atrofii jsou především svaly šíje, zad, břišní stěny, paží a zadní strany stehen, ostatní svaly atrofují méně, ale zase se zkracují!

▪ Jaké jsou vhodné aktivity:

Mezi silová cvičení patří cviky s vahou vlastního těla (například dřep či výpad) či cvičení s činkami či stroji v posilovně, u těchto cviků je však naprosto nezbytné jejich správné provedení, proto je vždy vhodnější cvičit individuálně či ve skupině pod dohledem proškoleného odborníka. Důležité je však cviky provádět správně a respektovat své tělo, intenzitu cvičení přizpůsobit svým osobním možnostem. Pokud chci zahájit cvičení v posilovně, je vhodné využít služeb trenéra k naučení správného provedení cviků. Vhodné cviky naleznete v praktické části brožury, kde jsou uvedeny i případné chyby, kterým je třeba předejít.

Z kolektivních aktivit sloužících jak ke zlepšení síly tak flexibility jsou vhodné cvičení typu jóga, pilates, tai-či, kalanetika, cvičení s balančními pomůckami typu Bosu či balóny, vhodný je i např. SM systém.

3. TĚLESNÉ SLOŽENÍ

Číslo na váze není tolik důležité jako to, čím je tato váha tvořena. Pro prognózu a zvládnání terapie je klíčové zachování svalové hmoty.

■ BMI – index tělesné hmotnosti

Často se jako orientační ukazatel používáný tzv. index tělesné hmotnosti (BMI = body mass index). BMI se vypočítá vydělením tělesné hmotnosti v kilogramech výšky daného člověka umocněné na druhou.

BMI	KATEGORIE	ZDRAVOTNÍ RIZIKA
méně než 18,5	podváha	vysoká
18,5–24,9	norma	minimální
25,0–29,9	nadváha	nízká až lehce vyšší
30,0–34,9	obezita 1. stupně	zvýšená
35,0–39,9	obezita 2. stupně (závažná)	vysoká
40,0 a více	obezita 3. stupně (těžká)	velmi vysoká

Příliš nízké BMI, tedy podvýživa je přítom u pacientů rizikovější, než menší nadváha (BMI do 29) při zachované svalové hmotě. Na druhou stranu, pacienti mají podvědomě spojeno nádorové onemocnění s hubnutím a přibírání na váze někdy považují za pozitivní znamení.

Pozor, pokud je přírůstek hmotnosti dán přibýváním tukové tkáně, není to pro zdraví rozhodně přínosné! BMI je navíc nutno považovat za orientační ukazatel – zejména u starších osob či sportovců jsou naměřené hodnoty zcela orientační.

■ Měření obvodu pasu

K lepšímu posouzení rizikovosti lze užít měření obvodu pasu. Obezita typu „jablko“ je typičtější pro muže. Ukládání tuků v oblasti břicha významně zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku, cukrovky, infarktu, mozkových příhod a dalších onemocnění. Měří se v polovině vzdálenosti mezi okrajem dolního žebra a hranou lopaty kosti kyčelní při výdechu.

Podle světové zdravotnické organizace je OBVOD PASU		
PRO MUŽE	rizikový > 94 cm	velmi rizikový > 102 cm
PRO ŽENU	rizikový > 80 cm	velmi rizikový > 88 cm

▪ Další metody měření:

K získání přesnějších výsledků lze využít přístrojového vyšetření v některých sportovních zařízeních či nutričních terapeutů např. přístrojem In-Body, jež využíváme i na našem pracovišti.

▪ Jak zlepšit své tělesné složení:

Pohyb jak aerobní tak anaerobní je vhodný pro zvýšení zastoupení svalové hmoty. Více svalů zároveň zrychluje metabolismus. K redukci tuku je však naprosto nezbytná úprava stravy – lze využít služeb nutričního terapeuta k získání rad, jak se zdravě a vhodně stravovat, z informačních zdrojů lze také např. doporučit web – www.stob.cz.

4. VEGETATIVNÍ ROVNOVÁHA

V našem těle musí být dynamická rovnováha a koordinace mezi vnitřními orgány, tuto souhru zajišťuje zvláštní část nervového systému, který se označuje jako „vegetativní“ nebo také „autonomní“ (sympatovagální).

Vegetativní nervový systém má dvě části, které se navzájem doplňují: 1) sympatikus, který zajišťuje zvládnutí akutní tzv. „stresové reakce“, kterou je v přírodě útěk nebo útok a 2) parasympatikus naopak ladí klidové (úsporné) nastavení těla. Velmi zjednodušeně lze říci, že pro organismus je výhodnější základní nastavení s převahou parasympatiku. V našem těle musí být dynamická rovnováha mezi sympatikem (nastavení těla na stres, ohrožení, aktivitu) a parasympatikem (fungování v klidu). Nádorové onemocnění a jeho léčba vede k poškození této rovnováhy ve prospěch sympatiku = stresového nastavení, které je velmi rizikové, často vede ke vzniku dalších komplikací (cukrovka, vysoký krevní tlak, zvyšuje riziko infarktu, mrtvice...).

▪ Chronická únava jako příznak vegetativní nerovnováhy

V běžném životě si pacienti nejvíce stěžují na sníženou výkonnost a chronickou únavou, která je způsobena nedostatečnou schopností těla přizpůsobit se zvýšeným nárokům. Tělo je trvale ve stresovém nastavení, takže pokud jsou zvýšeny požadavky na výkon, již se jim nedokáže přizpůsobit.

Mí pacienti často čekají se začátkem cvičení na chvíli, kdy nebudou unavení. Tato chvíle bohužel často nepřijde během dalších měsíců či let – pocit únavy je způsoben chybným nastavením našeho těla, které se však bez zásahu zvenčí = fyzické aktivity nezlepší. Proto je nutné začít cvičit bez ohledu na pocit únavy a nedostatku energie, i když samozřejmě pozvolně, s postupně

narůstající intenzitou. Důležité je nečekat na správný moment, ale pomalu a jistě vyrazit k cíli.

■ Jak mohu vrátit své tělo do rovnováhy?

Fyzická aktivita v aerobním pásu (tedy aktivity uvedeny v bodě 1) vedou zpět k nastolení rovnováhy a tím výrazně zlepšují kvalitu života – již nejsme tak unavení, zvládneme více věcí, plus aktivně snižujeme riziko návratu choroby či rozvoje jiného závažného onemocnění. Cvičení typu jóga nebo tai-či rovněž přispívají k návratu vnitřní rovnováhy.

Redukce stresu a dostatek spánku hraje samozřejmě taky roli. Onkologické onemocnění samo o sobě představuje velkou psychickou zátěž. Vhodná je komunikace, rozhodně se nevyhýbat aktivitám, společnosti, zálibám. O strachu/stresu hovořit se svými blízkými, ale také s námi s lékaři, či se školeným psychoterapeutem.

Nejdůležitější body k zapamatování:

- Pohyb obecně je pro tělo vhodný i během terapie nádorového onemocnění i po něm.
- Pohyb snižuje počet komplikací, pozitivně působí na prognózu onemocnění, snižuje riziko relapsu = návratu choroby.
- Čím více se hýbeme, tím je to pro tělo lepší! Zároveň je lepší se hýbat alespoň trochu než vůbec!
- V případě trvajících chronické únavy po léčbě nelze očekávat její spontánní zlepšení – je nutno začít s aerobními aktivitami k úpravě nastavení vlastního těla.
- **Pozitivní účinek pohybu se projeví v každém věku.** I jedinci 65 roků a starší, kteří během života nesportovali, mohou tréninkem dosáhnout výrazného zlepšení zdatnosti.
- **Nedá se však sportovat „do zásoby“.** Pokud byť intenzivně trénoval v mládí a přestal cvičit ve 30 letech, v 50 letech jakoby necvičil vůbec (výjimkou je hustota kostí).
- Je třeba si vybrat aktivitu, která mě aspoň trochu baví – pokud nemám rád vodu, nebudu chodit plavat, ale budu například jezdit na kole. Pohyb by měl být zábava.
- Intenzita cvičení a pohybu obecně by měla být volena **individuálně** – důležité je respektovat své tělo, příliš se nepřepínat, spíše se hýbat pravidelně a pozvolna zvyšovat intenzitu aktivity.
- Stejně jako v tréninku závodního sportovce platí heslo „**3 P**“: **Postupnost, Přiměřenost, Pravidelnost.**
- **Aktivní život** je prospěšnější než sedavý způsob života v kombinaci s hodinou týdně v posilovně.
- **Vhodná strava a redukce stresu** jsou nedílnou součástí zdravého životního stylu.

Co lze každému pacientovi s lymfomem nebo leukemií doporučit během kterékoli fáze léčby i po ní?

- Choďte po schodech místo svezení výtahem.
- Pokud je to možné, choďte pěšky.
- Svoji běžnou denní aktivitu si můžete měřit krokoměrem.
- Sportujte se svou rodinou, přáteli nebo kolegy.
- Udělejte si během dne 10minutovou pauzu k protažení nebo k rychlé procházce.
- Projděte se ke kolegovi nebo sousedovi, místo poslání e-mailu či telefonování.
- Využijte například šlapání na ergometru během sledování televize.
- Plánujte si svou pravidelnou fyzickou aktivitu tak, aby se zvyšoval počet dní v týdnu a počet minut na akci.
- Naplánujte si aktivní dovolenou nebo víkend.

Možné omezení během terapie a jak je řešit:

- **RIZIKO INFEKCE** – ke snížení rizika infekce je vhodné volit spíše individuální aktivity, jež lze provozovat na čerstvém vzduchu či v domácích podmínkách (uzavřené systémy fitness center či plavecké bazény nejsou z důvodu vysokého počtu potencionálně infekčních osob v průběhu chemoterapie vhodné)
- **PROBÍHAJÍCÍ INFEKCE U PACIENTA** – v případě horeček či závažné infekce samozřejmě platí klidový režim, nicméně v případě mírného nachlazení (rýma) není důvod nejit na procházku, nebo projet se na kole v pomalejším tempu, větší zátěž však vhodná není
- **ÚNAVA** – je důležité poslouchat své tělo a zátěž navyšovat postupně, nicméně únava bez tréninku sama nezmizí, pro zjišťování své výkonnosti a jejího vývoje v čase je vhodné například používat krokoměr či mobilní aplikace, které zaznamenávají naši výkonnost v čase
- **NIŽŠÍ POČET KREVNÍCH DESTIČEK** – v případě hodnot nad 50 000 trombocytů v litru krve nejsou žádná omezení, v případě hodnot nižších je vhodné vyvarovat se aktivitám, kde hrozí úraz, pád (jízda na kole v terénu, kolektivní kontaktní sporty, sjezdové lyžování apod.)

Pohybový program pro zvýšení kondice po hematoonkologické léčbě

V tomto pohybovém programu se snažíme vám ukázat cestu, jak si můžete zlepšit celkově **kvalitu života, zvýšit sebevědomí, dostat se opět do kondice**. Najdete zde velmi **jednoduché cviky zaměřené na posílení a protažení svalů trupu, horních i dolních končetin** s využitím vlastní váhy těla nebo pomůcek, které jsou dostupné běžně v každé domácnosti (židle, zeď, koberec, polštář, PET lahve).

Jsou zde popsány možnosti **kardio tréninku** jak v domácím prostředí, tak i venku v přírodě.

Intenzita cvičení je individuální, nelze nastavit všem stejný trénink. Jsou však nějaká obecná pravidla: aby trénink byl efektivní, musí být pravidelný v délce alespoň tři měsíců.

Abychom to mohli nazvat cvičení nebo trénink, měla by se vám u jakéhokoli pohybu **mírné intenzity** zrychlit frekvence dýchání i frekvence srdečního tepu. Délka fyzické aktivity je doporučena 150 minut v mírné intenzitě nebo 75 minut ve zvýšené intenzitě za týden. **Zpocením není podmínkou tělesné aktivity!** Cvičení v mírné intenzitě si můžete rozdělit na 20 minut denně nebo na 40 minut každý druhý den a postupně se zvyšováním kondice si přidávat.

Pohybový program je rozdělen do čtyř částí:

1. CVIKY NA ŽIDLÍ
2. CVIKY VE STOJI NA ZEMI
3. CVIKY V LEHU NA ZEMI
4. KARDIO TRÉNINK

První tři části obsahují cviky rozdělené do tří skupin, podle polohy těla u cvičení. U každé skupiny cviků v úvodu najdete důkladný popis **správné polohy těla** neboli **výchozí polohu**. Pokračujte ve cvičení, až si osvojíte a zafixujete principy, popsané v těchto výchozích polohách, které jsou jednak základem pro správné provedení každého cviku, ale i prevencí před bolestmi zad v oblastech hlavně bederní páteře, ale i hrudní a krční.

Počet opakování si přizpůsobte na sebe, každý posilovací cvik by měl být v takovém počtu opakování, kdy máte pocit, že už to **víc nejde**. To stejné platí i u cviků s výdrží, pokud zvládnete udržet se v delším úseku, než je uvedeno, můžete pokračovat do svého maxima.

PŘI CVIČENÍ SE DRŽTE TĚCHTO ZÁSAD:

- Oblečte si **lehké oblečení**, příjemné na těle, nic těsného.
- Pro kardio trénink je vhodná **pevná, sportovní obuv**.
- Doporučujeme cvičení provádět s vaší oblíbenou hudbou.
- V průběhu kardio tréninku doplňujte tekutiny, nejlépe čistou vodu.
- Kardio trénink můžete použít pro **rozcvičení, zahřátí** i jako **přípravu** před posilováním a protažením. V tomto případě postačí 10 až 12 minut v domácím prostředí na místě a jste připraveni na vaše cvičení.
- Kardio trénink můžete použít také jako **samostatný pohybový program** doma nebo v přírodě. Ideálně alespoň 20 minut, dle vašich možností.
- Při kardio tréninku hlídejte svoji tepovou frekvenci – není žádoucí se dostat do stavu „psí dýchání“ (krátký dech). V tom případě zvolněte tempo nebo zastavte a začněte se soustředit na volné dýchání (nádech nosem a výdech pusou).
- Zapisujte si výsledky – co jste dělali, měření času trvání tréninku, dosaženou vzdálenost při chůzi nebo běhu, počet opakování cviků (pro motivaci a dobrý pocit ze zlepšování se).
- Zapisujte si také, jak jste se u cvičení subjektivně cítili, vyberte ze stupnice:
1 – velmi lehká zátěž (skoro nevnímám, že cvičím)
2 – lehká zátěž
3 – střední zátěž
4 – těžká zátěž
5 – nesmírně těžká zátěž (už toho budu muset nechat)
- Ke zlepšení kondice dojde, pokud se držíte v úrovni **střední a těžké zátěže**.
- Cviky na posílení a protažení, ale i kardio trénink vybírejte podle zásady od jednodušších k těm těžším, měňte varianty.

Dodej si odvalu a zkus to!

Nejtěžší je začít!

Jakýkoliv tělesný pohyb je lepší než žádný!

Neboj se pravidelného pohybu, jeho pozitivní účinek se vždy projeví!

1. CVIKY NA ŽIDLI

Správný vzpřímený sed na židli bez kontaktu z opěradlem



VÝCHOZÍ POLOHA:

- sed na kraji židle, stehna jsou ze dvou třetin mimo sedátko
- chodidla jsou v šíři kyčlí celou plochou na zemi
- paty jsou pod koleny, špičky namířené dopředu
- zapojením hýžďových a břišních svalů je pánev v neutrálním postavení, kolmo k sedátku
- pásek u kalhot je ve stejné výšce vpředu i vzadu
- **trup je protažen vzhůru, hlavně v oblasti pasu, pupík je vtahován dovnitř, přitahován k páteři**
- spodní žebra jsou vtažena dovnitř
- lopatky jsou sunuty dolů, přilepené na zádech
- ramena jsou rozložena do stran, stahována dolů, co nejdál od uší
- středy ucha, ramene a kyčelního kloubu jsou pod sebou
- krční páteř je uvolněná, brada zasunutá bez velkého napětí dozadu
- hloubka zakřivení bederní i krční páteře by měla být pouze na dva prsty od pomyslné kolmice spuštěné ze záhlaví k sedátku

PROVEDENÍ:

sedíte ve správném vzpřímené sedu, paže nechte volně viset podél těla. Dýchejte pravidelně, s nádechem až do spodních žebber, bez zvedání ramen. S výdechem žebra stahujte dovnitř včetně pupíku. Počítejte deset nádechů a výdechů

CHYBY:

s nádechem se zvedají ramena, není dostatečně zapojeno hýžďové a břišní svalstvo, v bederní části je páteř příliš prohnutá

! Správný vzpřímený sed se zapojením svalů středu těla a stabilitou pánve je klíčový pro účinné a bezpečné provedení cviků na židli. Díky neustálému
● uvědomování si těch aktivit svalů, které jsou výše podrobně popsány, je pánev stabilní a páteř má spolehlivou oporu.

> cvik 1 | posílení středu těla

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed

PROVEDENÍ: obě ruce si opřete prsty z boku o kolena, lokty namiřte do stran. Tlačte mírným tlakem kolena proti prstům zvýšenou aktivitou hýžďových a břišních svalů, současně velké klouby palců u nohou tlačte do podložky. Pravidelně dýchejte, počítejte nejméně do deseti, po krátké pauze opakujte

CHYBY: zvedají se ramena, palce se odlepují od podložky, není dostatečně zapojeno hýžďové a břišní svalstvo

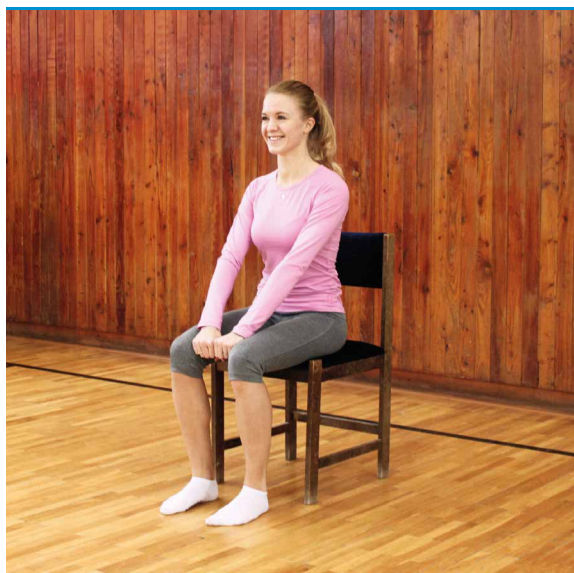


> cvik 2a | posílení středu těla – lehčí varianta

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed

PROVEDENÍ: obě ruce si dejte v pěst mezi kolena, lokty namiřte do stran. Přitahujte mírným tlakem kolena k sobě zvýšenou aktivitou hýžďových a břišních svalů, současně malíky u nohou tlačte do podložky. Pravidelně dýchejte, počítejte nejméně do deseti, po krátké pauze opakujte

CHYBY: zvedají se ramena, hlava je v záklonu, brada vystupuje dopředu, velké klouby malíčků u nohou se odlepují od podložky, není dostatečně zapojeno hýžďové a břišní svalstvo

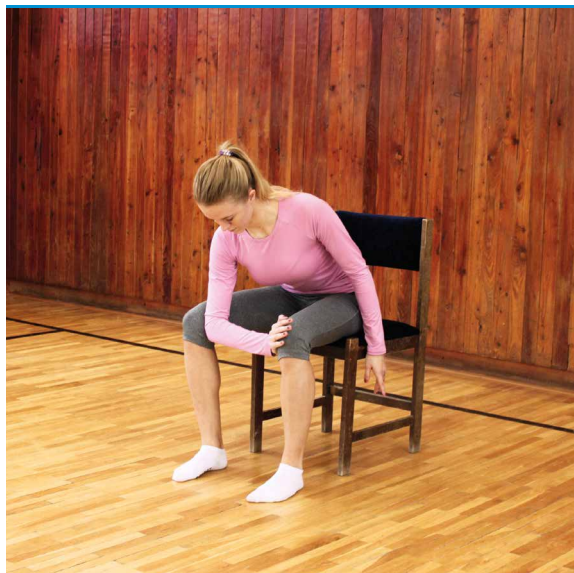


> cvik 2b | posílení středu těla – těžší varianta

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed s mírným předklonem trupu

PROVEDENÍ: jednu paži celým předloktím si dejte mezi kolena. Přitahujte kolena k sobě zvýšenou aktivitou hýžďových a břišních svalů. Pravidelně dýchejte, počítejte nejméně do deseti, po krátké pauze opakujte druhou paži

CHYBY: zvedají se ramena, hlava je v záklonu, brada vystupuje dopředu, není dostatečně zapojeno hýžďové a břišní svalstvo

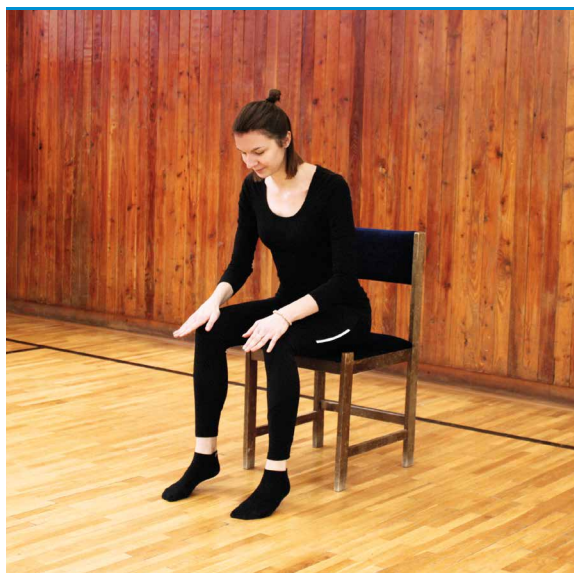


> cvik 3 | posílení středu těla

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed s mírným předklonem trupu

PROVEDENÍ: obě ruce si dejte dlaněmi na kolena, lokty přirozeně stahujte k tělu. Odlepte paty od podložky. Tlačte mírným tlakem kolena a dlaně proti sobě se zvýšenou aktivitou hýžďových a břišních svalů, současně všechny velké klouby prstů u nohou tlačte do podložky. Pravidelně dýchejte, počítejte nejméně do deseti, po krátké pauze opakujte

CHYBY: zvedají se ramena, hlava je v záklonu, brada vystupuje dopředu, není dostatečně zapojeno hýžďové a břišní svalstvo

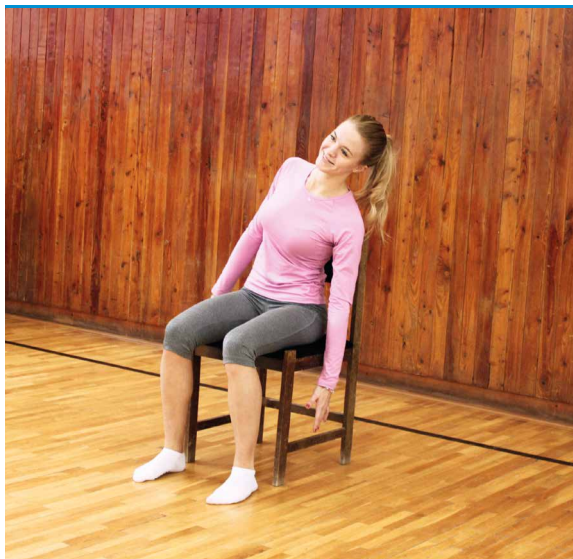


> cvik 4a | posílení šikmých břišních svalů – lehčí varianta

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed upravený o větší stabilitu. Nohy dál od sebe než na šířku kyčlí, těžiště posunutě blíž k opěradlu židle

PROVEDENÍ: zhluboka se nadechněte a pomalu s výdechem se ukloňte vpravo. Pravá paže jako by se chtěla pro něco natáhnout. Stáhněte spodní žebra na pravé straně k pravé kyčli, levou kyčli nezvedejte ze sedátka. Lopatky, ramena, se pohybují po pomyslné zdi za tělem. S nádechem se vraťte zpět a s výdechem proveďte to stejné vlevo. Proveďte 10x na každou stranu, po krátké pauze opakujte

CHYBY: zvedají se ramena k uším, hlava je v předklonu, při úklonu vpravo se celá levá strana odlepuje od pomyslné zdi za tělem a levá kyčel se zvedá ze sedátka

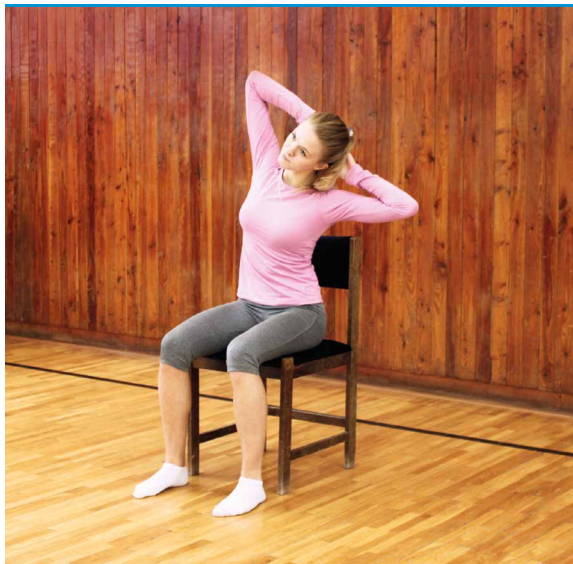


> cvik 4b | posílení šikmých břišních svalů – těžší varianta

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed upravený o větší stabilitu. Nohy dál od sebe než na šířku kyčlí, těžiště posunutě blíž k opěradlu židle

PROVEDENÍ: obě paže si dlaněmi spojte za hlavou, lokty otevřete do stran. Zhluboka se nadechněte a pomalu s výdechem se ukloňte vpravo. Pravý loket namířte šikmo dolů, levý šikmo nahoru. Stáhněte spodní žebra na pravé straně k pravé kyčli, levou kyčli nezvedejte ze sedátka. Lopatky, ramena, lokty se pohybují po pomyslné zdi za tělem. S nádechem se vraťte zpět pouze pár centimetrů, není třeba až do vzpřímeného sedu. Proveďte 10x na každou stranu, po krátké pauze opakujte

CHYBY: zvedají se ramena, hlava je v předklonu, brada vystupuje dopředu, při úklonu vpravo se celá levá strana odlepuje od pomyslné zdi za tělem a levá kyčel se zvedá ze sedátka, není důsledné stahování spodních žeberek ke kyčli, v tom případě je efekt cviku pouze protahovací, ne i posilovací



> cvik 5 | posílení hýžďových svalů a svalů dolních končetin

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed s mírným předklonem trupu

PROVEDENÍ: zhluboka se nadechněte a pomalu s výdechem s mírným předklonem trupu přeneste váhu dopředu, zvedněte se do stoje na pokrčených kolenou, váha zůstane na celých chodidlech, kolena jsou nad špičkami a paty na zemi. Současně proveďte pohyb paží vzhůru k hlavě, kterou nezaklánějte, nos míří šikmo dolů. Nezvedejte ramena. Neprohýbejte se. S nádechem se vraťte zpět do sedu. Proveďte cvik 15x, po krátké pauze opakujte

CHYBY: zvedají se ramena, hlava je v záklonu, brada vystupuje dopředu, dochází k prohýbání v bedrech, váha se přesouvá na špičky a kolena dopředu

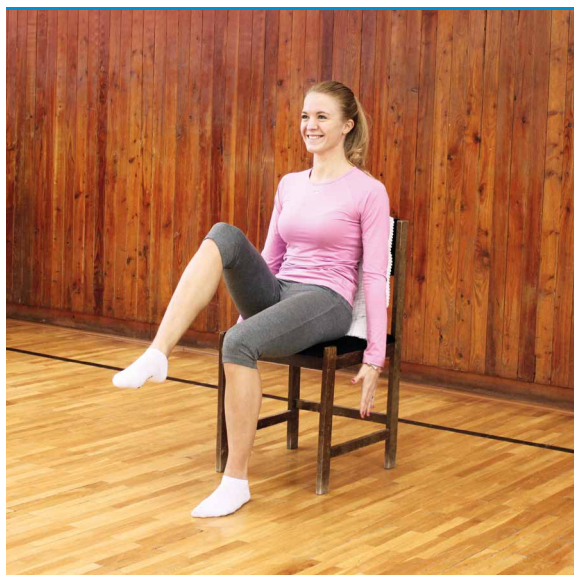


> cvik 6 | posílení přímého břišního svalu a stehů

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed, upravený – mezi bedry a opěradlem je malý polštářek, pánev je překlopená k opěradlu, bedra jsou v kontaktu s polštářkem

PROVEDENÍ: paže nechte volně viset podél těla, bedra po celou dobu cvičení tlačte do polštáře. Zhluboka se nadechněte a pomalu s výdechem zvedněte jednu dolní končetinu do výšky 30 až 40 cm od podložky. Koleno je po celou dobu cvičení ve stejném uhlu. Proveďte cvik 10x, po krátké pauze opakujte na druhou dolní končetinu

CHYBY: dochází k prohýbání v bedrech, která nejsou v kontaktu s polštářkem, pupík se zvedáním dolní končetiny vystupuje nahoru



> cvik 7 | posílení paží a pletence ramenního

VÝCHOZÍ POLOHA: sed, dlaně jsou pod stehny na přední hraně sedátka, prsty míří dolů

PROVEDENÍ: zvedněte se ze sedu a přesuňte těžiště pár centimetrů před sedák židle, paty si srovnajte pod kolena, lokty namířené dozadu lehce pokrčte. Neprohýbejte se, pupík přitahujte k páteři. Nepadejte do ramen, hlavu se snažte vytáhnout co nejvýš. Pravidelně dýchejte, počítejte nejméně do deseti, po krátké pauze opakujte

CHYBY: hlava klesá mezi ramena, lokty se vysunují do stran, dochází k prohýbání v bedrech, pupík není vtažen dovnitř k páteři

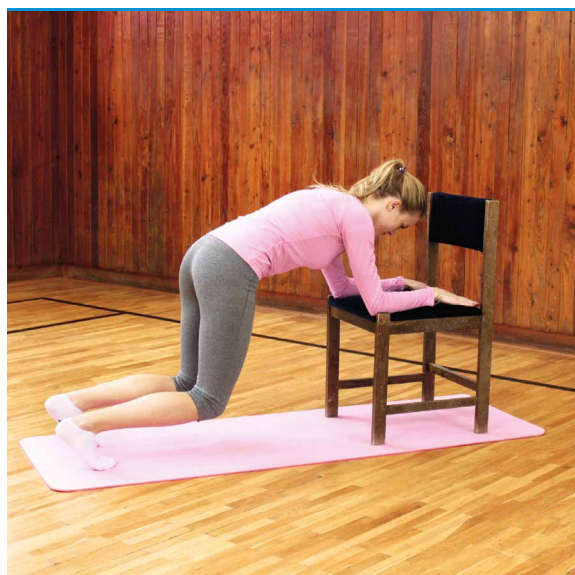


> cvik 8 | posílení břišního svalstva, paží, trupu

VÝCHOZÍ POLOHA: klek na zemi čelem k židli, předloktí položené na sedátku, kolena pod kyčlemi, zacvaknuté špičky

PROVEDENÍ: kolena zvedněte pár centimetrů od podložky. Pupíkem podepřete bedra, neprohýbejte se, střed těla nesmí spadnout dolů. Zapřením paží o sedátko odtláčte ramena co nejvýš, včetně lopatek. Hlava je vytažená dopředu, nezaklánějte ji, nos míří přímo dolů. Pravidelně dýchejte, počítejte nejméně do deseti, po krátké pauze opakujte

CHYBY: ramena jsou spadená, dochází k prohýbání v bedrech, pupík není vtažen dovnitř k páteři

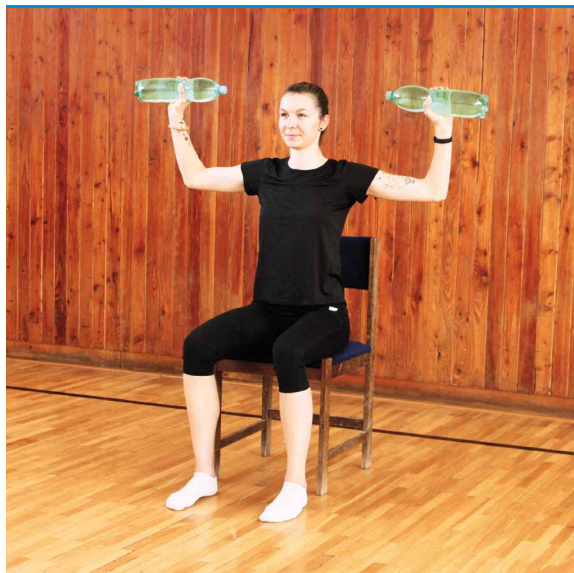


> cvik 9 | posílení svalů pletence ramenního, svalů mezi lopatkami

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed, paže natažené vzhůru ve vzpažení, dlaně vytočené dopředu, v každé ruce PET láhev 1 až 1,5 l

PROVEDENÍ: proveďte nádech, s výdechem pokrčené lokty stahujte dolů do úrovně ramen, předloktí míří po celou dobu vzhůru, současně vnímejte pohyb lopatek k sobě a dolů, opakujte 15x

CHYBY: dochází k prohýbání v bedrech, pupík není vtažen dovnitř k páteři, zvedají se ramena, hlava není vytažena vzhůru, brada se vysouvá dopředu, předloktí s PET lahvemi padají dopředu

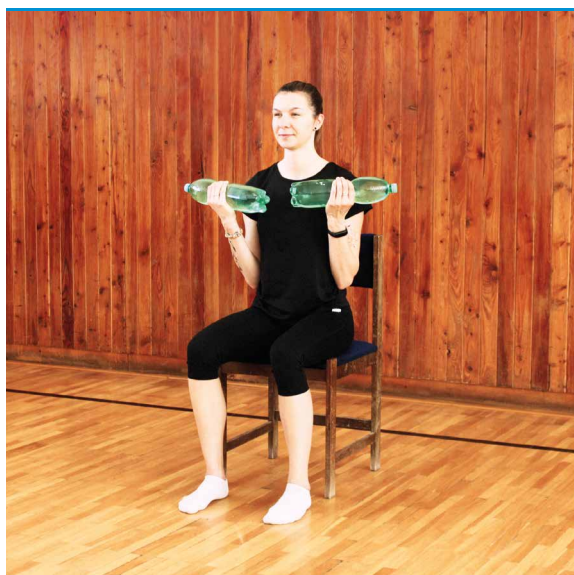


> cvik 10 | posílení paží (přední strana – biceps)

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed, paže visí podél těla, dlaně vytočené dopředu, v každé ruce PET láhev 1 až 1,5 l

PROVEDENÍ: proveďte nádech, s výdechem přitahujte předloktí vzhůru k ramenům, lokty držte namířené dolů přirozeně vedle těla, opakujte 15x

CHYBY: zvedají se ramena, hlava není vytažena vzhůru, brada se vysouvá dopředu, dochází k prohýbání v bedrech, pupík není vtažen dovnitř k páteři, lokty uhýbají do stran nebo dopředu



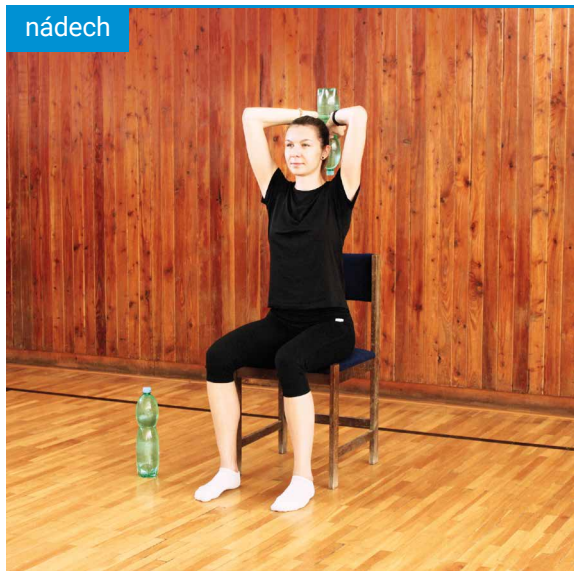
> cvik 11 | posílení paží (zadní strana – triceps)

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed, paže ve vzpažení pokrčené v loktech, lokty namířené vzhůru, v dlaních za hlavou jedna PET láhev 1 až 1,5 l

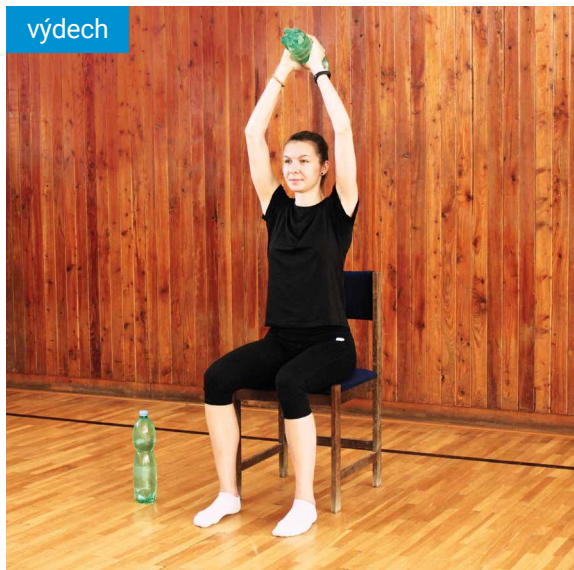
PROVEDENÍ: proveďte nádech, s výdechem zvedejte předloktí vzhůru, lokty držte namířené vzhůru, opakujte 15x

CHYBY: zvedají se ramena, hlava není vytažena vzhůru, brada se vysouvá dopředu, dochází k prohýbání v bedrech, pupík není vtážen dovnitř k páteři, lokty padají dopředu

nádech



výdech

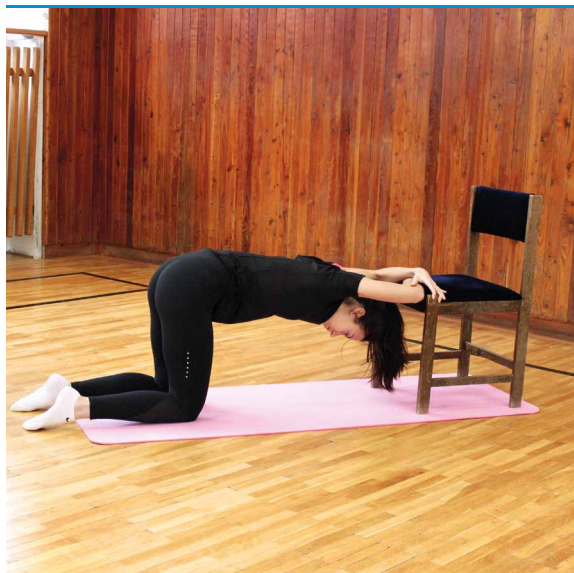


> cvik 12 | protahování hrudníku a prsních svalů

VÝCHOZÍ POLOHA: klek čelem k židli, předloktí položené na sedátku, kolena pod kyčlemi, uvolněné špičky, nártý položené na zemi

PROVEDENÍ: uchopte každou rukou opačný loket a s rovnými zády se předkloňte tak, aby byl trup rovnoběžný s podložkou. Kolena si posuňte od židle tak daleko, aby hlava nebyla položená na židli, ale volně vysela dolů těsně u okraje židle. Tlačte hrudník a hlavu dolů. Počítejte nejméně do deseti, po krátké pauze opakujte

CHYBY: dochází k prohýbání v bedrech, pupík není vtažen dovnitř k páteři

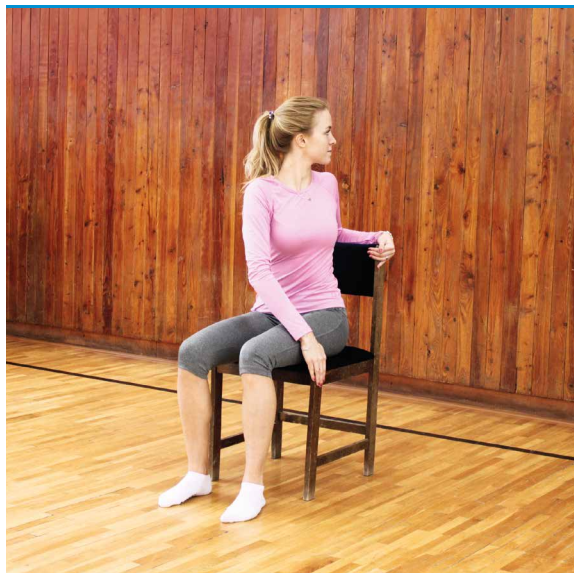


> cvik 13 | protahování trupu

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed s těžištěm posunutým blíž k opěradlu židle

PROVEDENÍ: otočte se vpravo, pravou rukou uchopte opěradlo a levou rukou pravou hranu židle, rotaci proveďte včetně ramen (pravé vzad, levé vpřed) a hlavy (podívejte se co nejdále za sebe). Cítíte protažení zádového svalstva hlavně v oblasti beder a šikmého břišního svalstva, částečně se protahuje i prsní svalstvo. Počítejte nejméně do deseti, po té opakujte na druhou stranu

CHYBY: zvedají se ramena, hlava není vytažena vzhůru, brada se vysouvá dopředu, dochází k prohýbání v bedrech, pupík není vtažen dovnitř k páteři

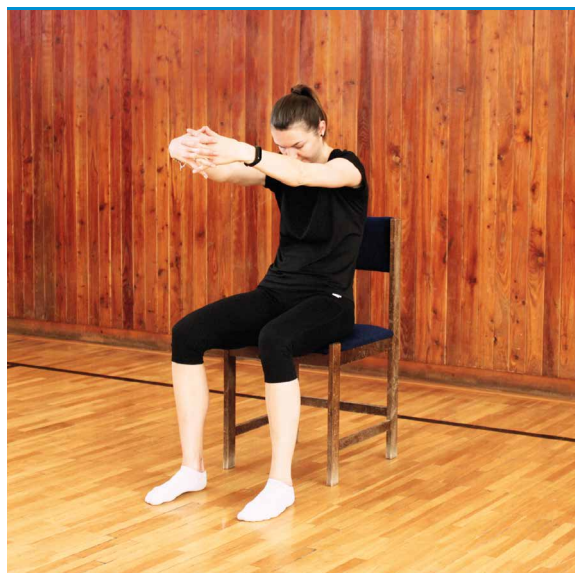


> cvik 14 | protahování svalů mezi lopatkami

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed, horní končetiny spojeny v předpažení

PROVEDENÍ: proveďte nádech a s výdechem natáhněte paže dopředu a hlavu přitáhněte bradou k hrudníku. Snažte se pocitově dlaněmi dotknout zdi před vámi a lopatkami zdi za vámi. Prodýchejte do oblasti mezi lopatkami. Počítejte nejméně do deseti

CHYBY: zvedají se ramena, předklání se celý trup



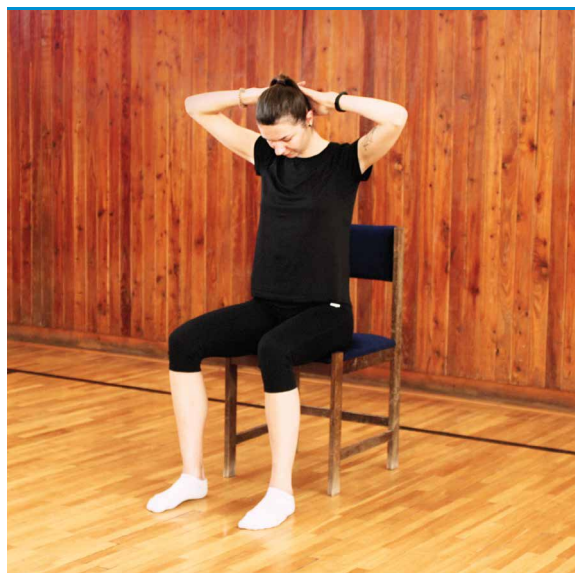
> cvik 15 | protahování krční páteře s předklonem hlavy

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed, horní končetiny spojeny za hlavou

PROVEDENÍ: s nádechem se snažte vytáhnout hlavu z ramen co nejvýš a přes dlouhý krk s výdechem pomalu předklánějte hlavu. Tlak dlaní na hlavu provádíme minimální silou, snažte se udržet správný vzpřímený sed. Počítejte nejméně do deseti

cvik proveďte 2x, podruhé přidejte pomalý pohyb loktů k sobě

CHYBY: zvedají se ramena, dlaně tlačí příliš hlavu do předklonu, předklání se celý trup

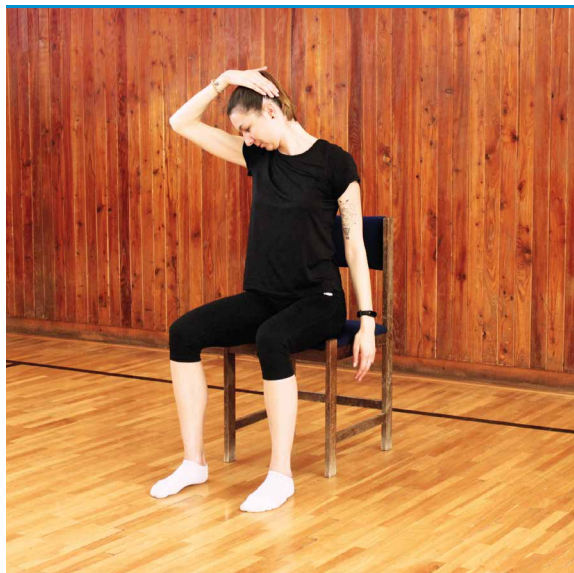


> cvik 16 | protahování krční páteře s vytočením brady do strany

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed, jedna horní končetina položená dlaní na hlavě šikmo za opačným uchem

PROVEDENÍ: s nádechem se snažte vytáhnout hlavu co nejvýš z ramen a přes dlouhý krk s výdechem pomalu přitahujte bradu ke klíční kosti. Tlak dlaně na hlavu je minimální, snažte se udržet správný vzpřímený sed. Počítejte nejméně do deseti, po té opakujte na druhou stranu

CHYBY: zvedají se ramena, dlaň tlačí příliš hlavu dolů, do směru pohybu hlavy se pohybuje celý trup

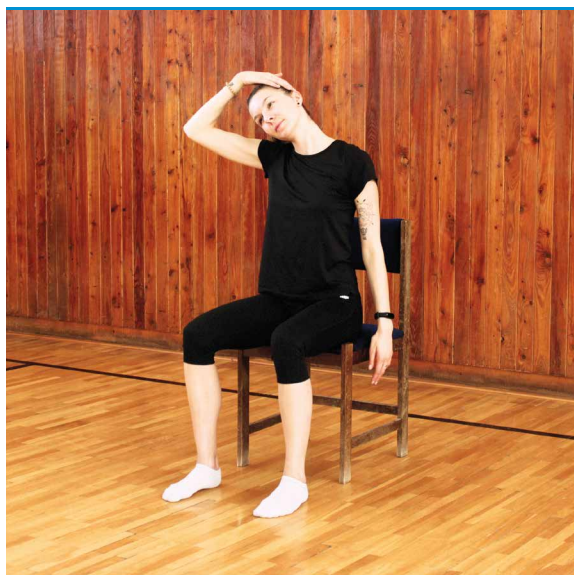


> cvik 17 | protahování krční páteře s úklonem hlavy

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed, jedna horní končetina položená dlaní na hlavě nad opačným uchem

PROVEDENÍ: s nádechem se snažte vytáhnout hlavu co nejvýš z ramen a přes dlouhý krk s výdechem pomalu přitahujte ucho k rameni. Opačné rameno stahujte dolů. Tlak dlaně na hlavu je minimální, snažte se udržet správný vzpřímený sed. Počítejte nejméně do deseti, po té opakujte na druhou stranu

CHYBY: zvedají se ramena, dlaň tlačí příliš hlavu dolů, do směru pohybu hlavy se pohybuje celý trup

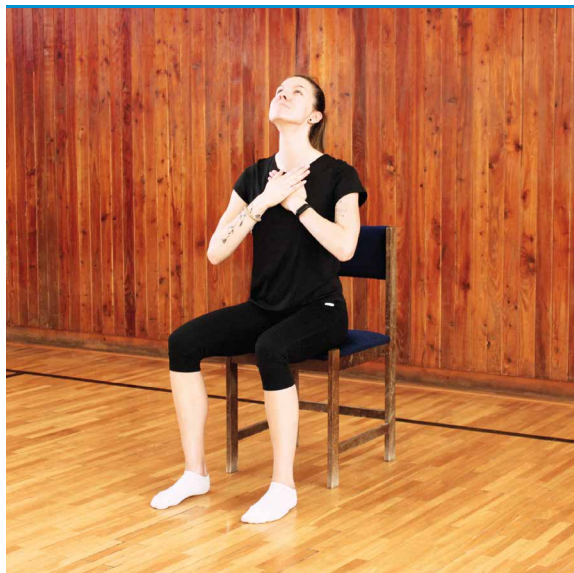


> cvik 18 | protahování krční páteře se záklonem hlavy

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed, hrudník je zafixovaný horními končetinami položenými dlaněmi na hrudní kosti

PROVEDENÍ: s nádechem se snažte vytáhnout hlavu co nejvýš z ramen, naznačte se zavřenými ústy předkus a s výdechem pomalu vytahujte bradu ke stropu. Počítejte nejméně do deseti

CHYBY: zvedají se ramena, jsou otevřená ústa, záklon provádí celý trup

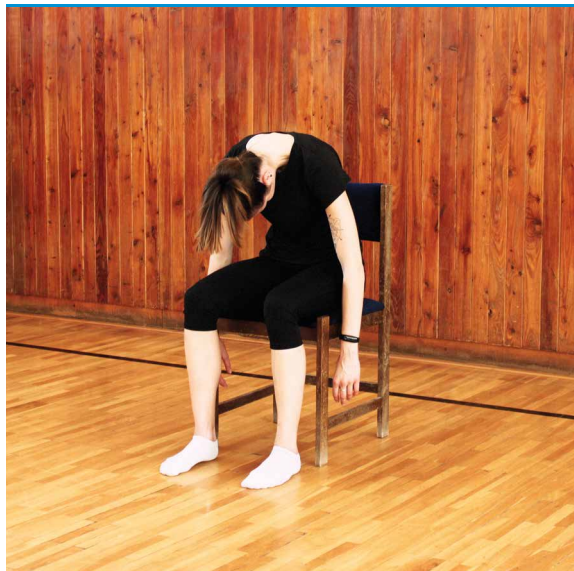


> cvik 19 | protahování celé páteře

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed s těžištěm posunutým blíž k opěradlu židle

PROVEDENÍ: na několik nádechů a výdechů se pomalu předklánějte, „rolujte“ obratel po obratli, celou páteř zakulaťte do písmene „C“, hlavou směřujte na kolena, nejedná se o předklon v oblasti beder s položením pupíku na stehna. Ramena uvolněná, paže jsou svěšené podél těla. Ve finální poloze v úplném uvolnění vydržte nejméně po dobu deseti nádechů

CHYBY: není dostatečně uvolněn celý trup, předklon v bedrech bez zakulacení celých zad

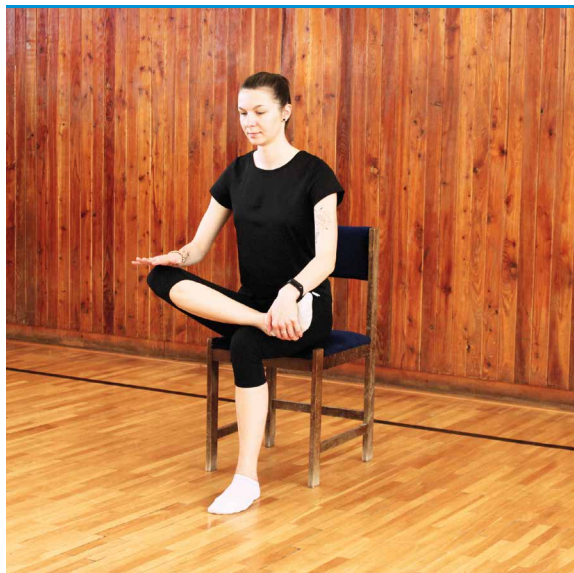


> cvik 20 | protahování hýžděových svalů, uvolnění kyčelních kloubů

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed s těžištěm posunutým blíž k opěradlu židle

PROVEDENÍ: zvedněte levou dolní končetinu tak, abyste si její kotník opřeli o pravé koleno. Nadechněte se a s výdechem se pomalu s rovnými zády předkloňte. Zároveň tlačte levou rukou do levého kolena a pravou rukou si přitahujte levé chodidlo k sobě. Napočítejte do deseti a znovu se pomalu narovnejte, po té opakujte na druhou stranu

CHYBY: koleno směřuje vzhůru, není dostatečně tlačeno do zevní rotace dolů, trup se do předklonu „roluje“

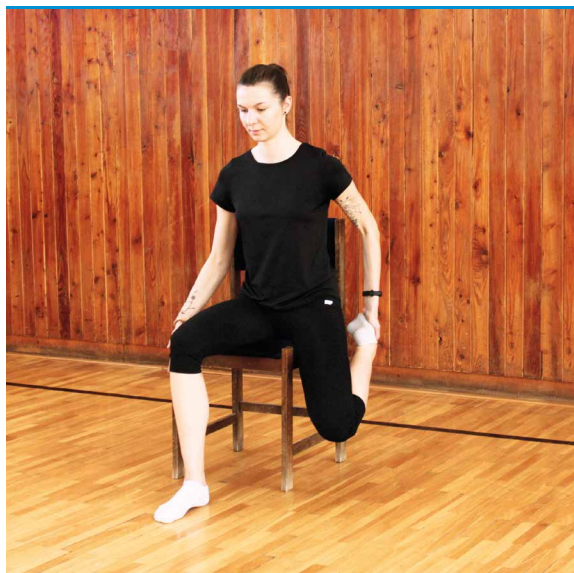


> cvik 21 | protahování přední strany stehů

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený sed s těžištěm posunutým na pravou stranu židle

PROVEDENÍ: zvedněte pravou dolní končetinu a uchopte ji za nárt tak, aby koleno mířilo dolů. Nadechněte se a s výdechem bez předklonu trupu současně tlačte pánev dopředu a patu stahujte k hýžděovému svalů. Napočítejte do deseti, po té opakujte na druhou stranu

CHYBY: koleno nesměřuje dolů, není dostatečně tlačena pánev dopředu, trup se předklání



2. CVIKY VE STOJI

Správný vzpřímený stoj



VÝCHOZÍ POLOHA:

- chodidla jsou v širší kyčlí, špičky namířené dopředu
- váha je rovnoměrně rozložena na obě dolní končetiny, na chodidlech vnímáme tři body (patu, velký kloub palce a velký kloub malíčku)
- zapojením hýžďových a břišních svalů je pánev v neutrálním postavení, kolmo k zemi
- pásek u kalhot je ve stejné výšce vpředu i vzadu
- aktivitou břišních svalů je zúžený pas, pupík je přitahován k páteři
- trup je protažen vzhůru, hlavně v oblasti pasu
- spodní žebra jsou vtažena dovnitř
- lopatky jsou sunuty dolů, přilepené na zádech, bez rýhy mezi nimi
- ramena jsou rozložena do stran, co nejdále od uší
- středy ucha, ramene a kyčelního kloubu jsou pod sebou
- krční páteř je uvolněná, brada zasunutá bez velkého napětí dozadu
- hloubka zakřivení bederní i krční páteře by měla být pouze na dva prsty od pomyslné kolmice spuštěné ze záhlaví k zemi

PROVEDENÍ:

provedte správný vzpřímený stoj, paže nechte viset volně podél těla. Dýchejte pravidelně, s nádechem až do spodních žebor, bez zvedání ramen. S výdechem žebra stahujte dovnitř včetně pupíku. Počítejte deset nádechů a výdechů

CHYBY:

s nádechem se zvedají ramena, není dostatečně zapojeno hýžďové a břišní svalstvo, v bederní části je páteř příliš prohnutá

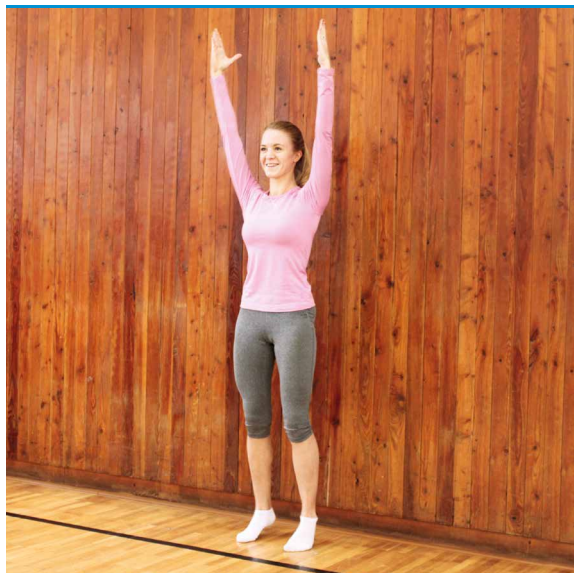
Správný vzpřímený stoj se zapojením svalů středu těla a stabilitou pánve je klíčový pro účinné a bezpečné provedení cviků ve stoju. Díky neustálému uvědomování si těch aktivit svalů, které jsou výše podrobně popsány, je pánev stabilní a páteř má spolehlivou oporu.

> cvik 22 | posílení středu těla a svalů dolních končetin

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený stoj

PROVEDENÍ: nadechněte se, s výdechem odlepte paty od podložky, zvýšenou aktivitou hýžďových a břišních svalů se vytáhněte vzhůru, velké klouby palců u nohou tlačte do podložky, kyčelní klouby se snažte vytáčet ven, udržte balanc, současně zvedejte paže k uším, s nádechem pomalu vraťte zpět paty na zem, osa těla pořád míří vzhůru, opakujte 15x

CHYBY: zvedají se ramena, osa těla se s výponem naklání vpřed

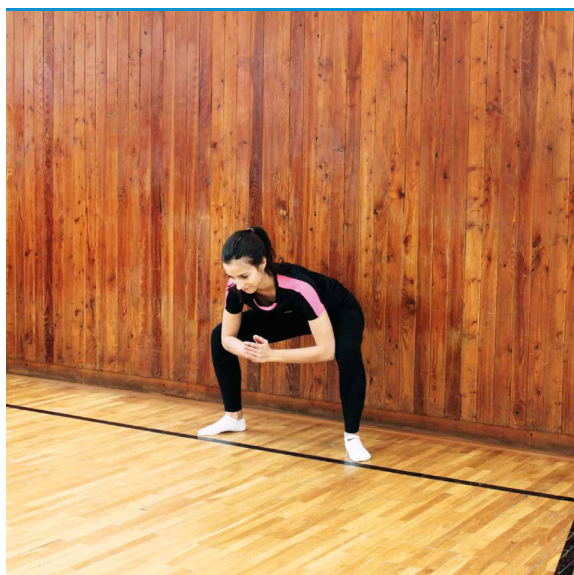


> cvik 23 | posílení středu těla, svalů horních i dolních končetin

VÝCHOZÍ POLOHA: stoj rozkročný s předklonem trupu, hluboký dřep, obě předloktí mezi kolena, hlava je vytažená z ramen, nos míří šikmo dolů

PROVEDENÍ: ve výchozí poloze přitahujte kolena k sobě zvýšenou aktivitou hýžďových a břišních svalů. Pravidelně dýchejte, počítejte nejméně do deseti, po krátké pauze opakujte

CHYBY: zvedají se ramena, hlava je zakloněná

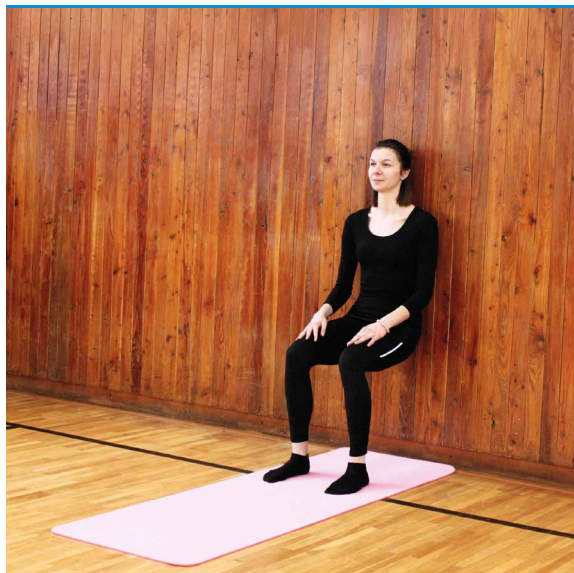


> cvik 24 | posílení hýžděových svalů a svalů dolních končetin

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený stoj zády ke zdi, celá chodidla na zemi, zhruba 1 metr od zdi, celá záda opřená o zeď včetně lopatek a ramen

PROVEDENÍ: pokrčením kolen snížíte těžiště tak, aby byly kyčelní klouby výš, než kolena. Paty jsou na zemi pod kolena. Bedra zasunutým pupíkem k páteři tlačte ke zdi. Pravidelně dýchejte, počítejte nejméně do deseti, po krátké pauze opakujte

CHYBY: trup je v předklonu odlepený od zdi, dochází k prohýbání v bedrech, pupík není vtažen dovnitř k páteři

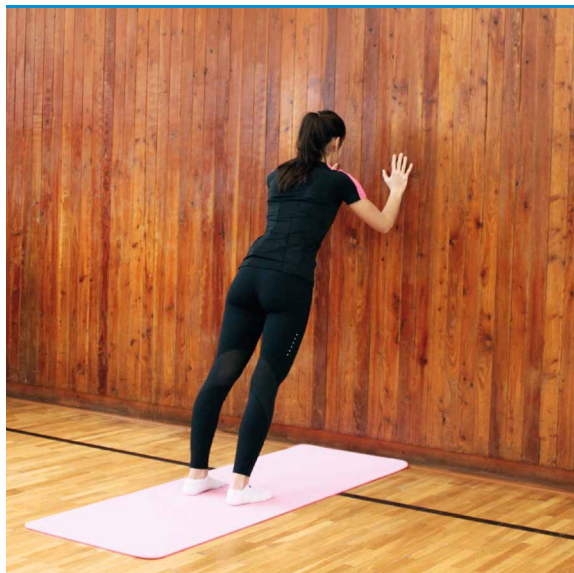


> cvik 25 | posílení středu těla, paží, svalů mezi lopatkami

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený stoj čelem ke zdi, chodidla na zemi zhruba 1,5 metru od zdi

PROVEDENÍ: opřete dlaně v šířce i ve výšce ramen o zeď, lokty pokrčte a držte u těla. Váhu přeneste dopředu, opřete se o dlaně, snažte se zeď posunout. Paty tlačte do podložky. Pupík přitahujte k páteři, neprohýbejte se. Pravidelně dýchejte, počítejte nejméně do deseti, po krátké pauze opakujte

CHYBY: zvedají se ramena, dochází k prohýbání v bedrech



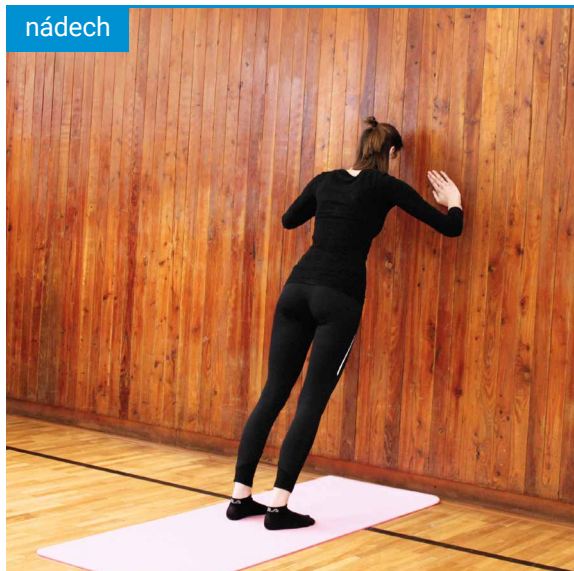
> cvik 26 | posílení středu těla, paží, prsních svalů

VÝCHOZÍ POLOHA: správný vzpřímený stoj čelem ke zdi, chodidla na zemi zhruba 1,5 metru od zdi

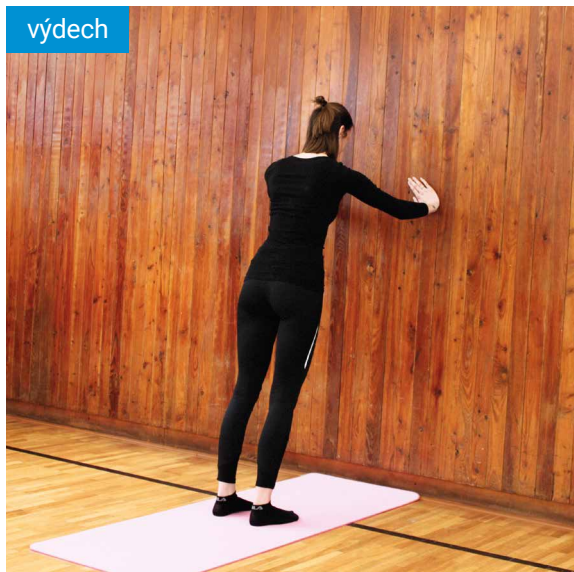
PROVEDENÍ: opřete dlaně ve výšce ramen o zeď, lokty pokrčte a lehce vysuňte do stran. Překlopte osu těla ke zdi. Pupík přitahujte k páteři, neprohýbejte se. Přitáhněte s nádechem hrudník ke zdi a s výdechem se od zdi dlaněmi odtlačte do natažených paží. Proveďte 10x, po krátké pauze opakujte

CHYBY: zvedají se ramena, dochází k prohýbání v bedrech

nádech



výdech



3. CVIKY V LEHU NA ZEMI

Správný leh na zádech



VÝCHOZÍ POLOHA:

- dolní končetiny jsou pokrčeny
- chodidla i kolena jsou v širší kyčlí, špičky namířené dopředu
- pánev je rovnoběžná s podložkou
- bedra jsou přirozeně zakřivená, v uvolněném stavu je netlačíme k podložce
- spodní žebra jsou lehce vtažena dovnitř
- lopatky jsou sunuty k sobě a dolů
- ramena jsou uvolněná, rozložená do stran, co nejdále od uší, paže volně s dlaněmi vzhůru
- hlava je vytažená z ramen, nos míří vzhůru (pokud máte pocit, že se zakláníte, zvedá se vám brada a horní část hrudníku, pod hlavu si dejte polštář)

PROVEDENÍ:

provedte správný leh na zádech, Dýchejte pravidelně, s nádechem až do spodních žebek, bez zvedání ramen. S výdechem žebra stahujte dovnitř včetně pupíku. Počítejte deset nádechů a výdechů

CHYBY:

s nádechem se zvedají ramena k uším, utíká brada včetně horní části hrudníku vzhůru (hlavu podepřít malým polštářem)

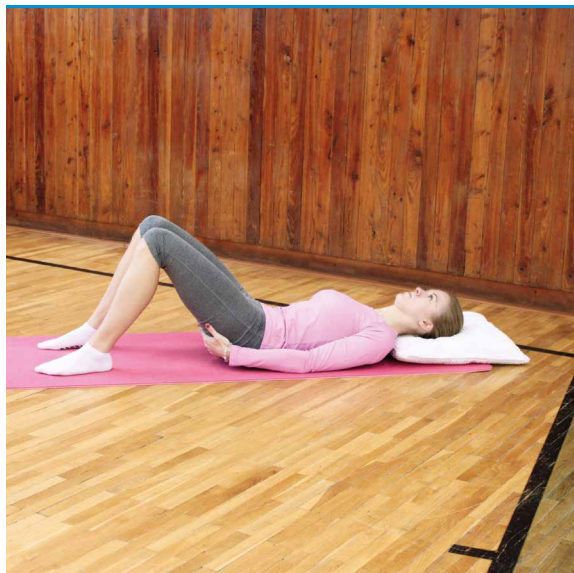
Správný leh na zádech je optimální pro páteř, jednak při relaxaci, ale i se zapojením svalů středu těla a stabilitou pánve je klíčový pro účinné a bezpečné provedení cviků vleže. Díky neustálému uvědomování si těch aktivit svalů, které jsou výše podrobně popsány, je pánev stabilní a páteř má spolehlivou oporu.

> cvik 27 | posílení přímých břiš. svalů (spodní části) a pánevního dna

VÝCHOZÍ POLOHA: správný leh na zádech, dolní končetiny jsou pokrčeny

PROVEDENÍ: s pomalým dlouhým výdechem vtahujte pupík dovnitř, bedra přitahujte k podložce. Současně s tím odlepte zadek od podložky bez zapojení hýžďových svalů (zkontrolujte prsty obou rukou, že je hýžďové svalstvo úplně uvolněné). S nádechem vraťte zpět. Proveďte 10x, po krátké pauze opakujte

CHYBY: pohyb je prováděn i se zapojením hýžďových svalů

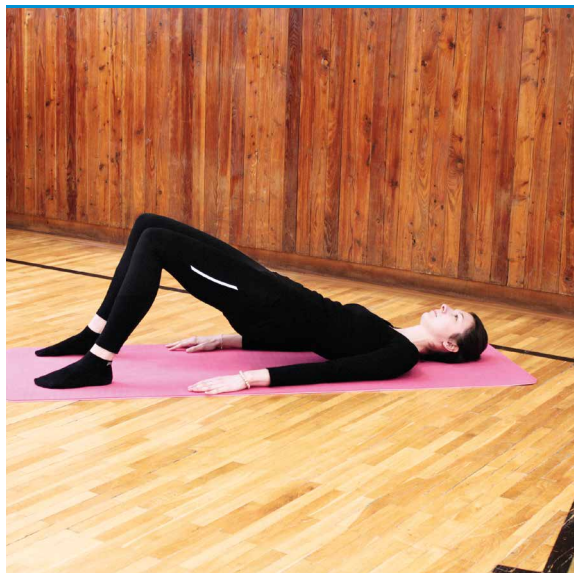


> cvik 28 | posílení hýžďových a přímých břišních svalů (spodní části)

VÝCHOZÍ POLOHA: leh na zádech, dolní končetiny jsou pokrčeny, spodní část trupu je odlepená od podložky

PROVEDENÍ: s výdechem se zapojením hýžďových svalů pomalu zvedejte spodní část trupu do výšky, kdy jsou trup a stehna v jedné přímce. Lopatky zůstávají na zemi. S nádechem se vraťte pomalu zpět, zastavte těsně nad zemí. Proveďte 10x, po krátké pauze opakujte

CHYBY: pohyb je prováděn příliš vysoko, až do prohnutí v bedrech, lopatky se odlepují od podložky

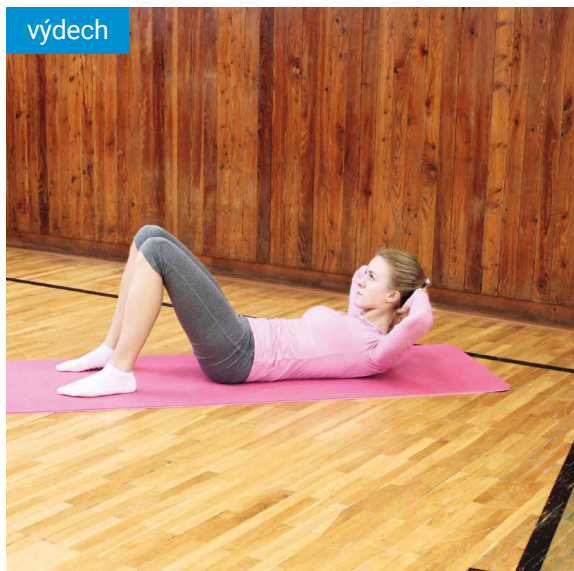
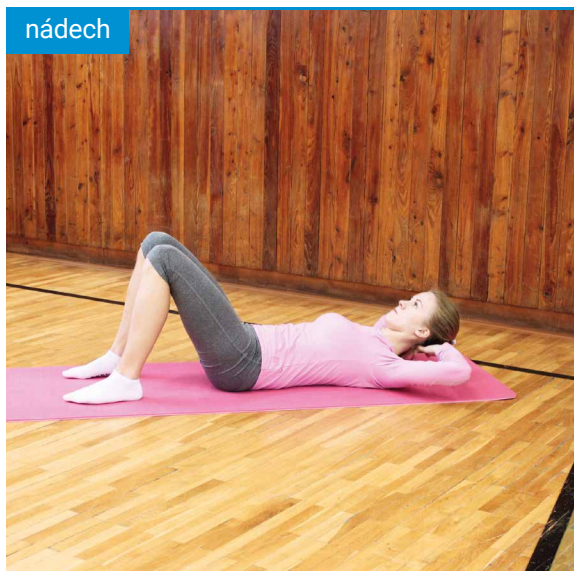


> cvik 29 | posílení přímých břišních svalů (horní části)

VÝCHOZÍ POLOHA: leh na zádech, dolní končetiny jsou pokrčeny

PROVEDENÍ: do dlaní obou paží pokrčených v lokti si položte hlavu tak, aby nos mířil do půli stehen. Zvedněte ramena, lopatky nechte na zemi. S výdechem pomalu odlepte lopatky s podložky, spodní žebra přitáhněte ke kyčelním kloubům, vtáhněte pupík dovnitř. S nádechem se vraťte pomalu zpět. Po celou dobu cvičení nos míří na stehna. Proveďte 10x, po krátké pauze opakujte

CHYBY: pohyb je prováděn pouze krční páteří přitažením brady k hrudníku a zalomením krční páteře nebo naopak, vysunutím brady do směru pohybu a namířením nosu na strop, tím se opět nepřírozně zalomí krční páteř



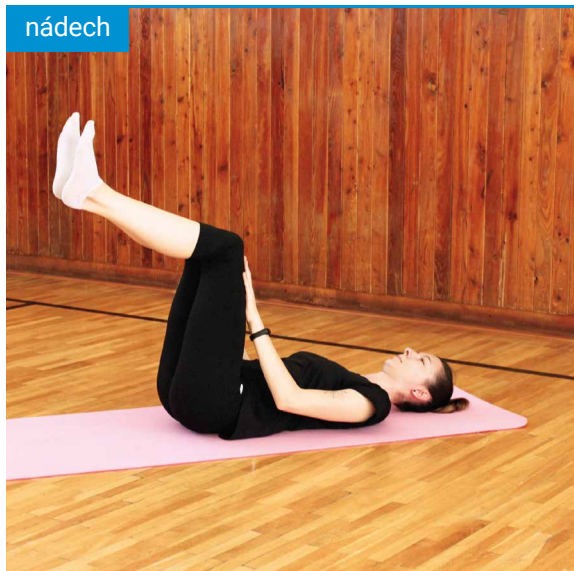
> cvik 30 | posílení přímých břišních svalů

VÝCHOZÍ POLOHA: leh na zádech, obě dolní končetiny zvedněte pokrčené v kolenou tak, aby byly kolena nad kyčlemi a paty ve stejné výšce jako kolena, vše v šíři kyčlí, dlaně opřete o stehna těsně pod kolena, bedra přitlačte do podložky, pupík stahujte dovnitř

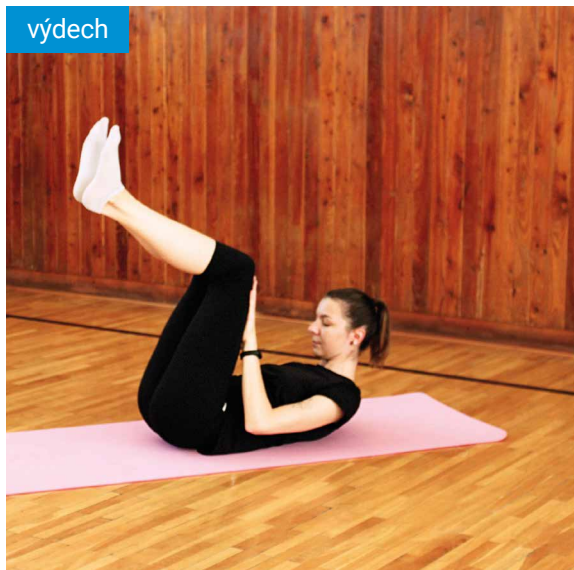
PROVEDENÍ: zvedněte hlavu a ramena z podložky, nos namířte na dlaně. Zvýšenou aktivitou břišních svalů přitahujte stehna k hrudníku proti odporu dlaní. Bedra tlačte do podložky, pupík přitahujte k páteři. Pravidelně dýchejte. Počítejte nejméně do deseti, po krátké pauze opakujte

CHYBY: odlepují se bedra od podložky, pupík není vtažen dovnitř, hlava je v záklonu a brada se zvedá ke stropu

nádech



výdech



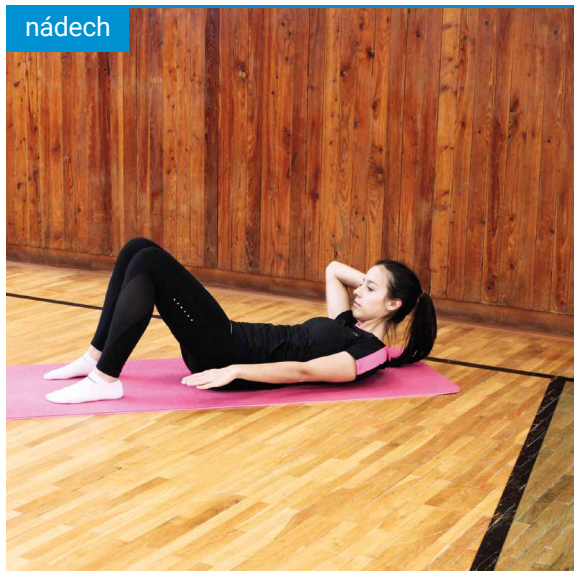
> cvik 31 | posílení šikmých břišních svalů

VÝCHOZÍ POLOHA: leh na zádech, paty přitažené blíž k hýždím

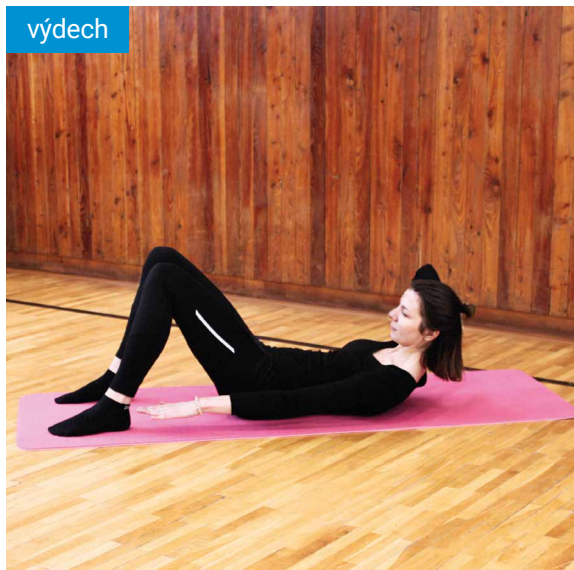
PROVEDENÍ: do dlaně jedné paže pokrčené v lokti si položte hlavu tak, aby nos mířil do půli stehen. Zvedněte ramena, lopatky nechte na zemi. Druhou paži natáhněte podél těla těsně nad podložku. Nadechněte se, s výdechem vtáhněte pupík dovnitř a s vysunutím trupu do strany se prsty dotkněte kotníku. S nádechem se pár centimetrů vraťte, není potřeba až do výchozí polohy. Proveďte 10x, po té strany vyměňte

CHYBY: odlepují se bedra od podložky, pupík není vtažen dovnitř

nádech



výdech



> cvik 32 | protažení trupu

VÝCHOZÍ POLOHA: leh na zádech, obě paže drží dolní končetiny pod kolena

PROVEDENÍ: obě kolena přitáhněte k hrudníku, zvedněte pánev ze země, pro intenzivnější protažení celé páteře zvedněte hlavu a přitáhněte ji ke kolenům. Cítíte uvolnění napětí hlavně v bederní oblasti. Prodýchejte, počítejte do deseti, po té položte dolní končetina na chvíli na zem a následně opakujte

protážení beder



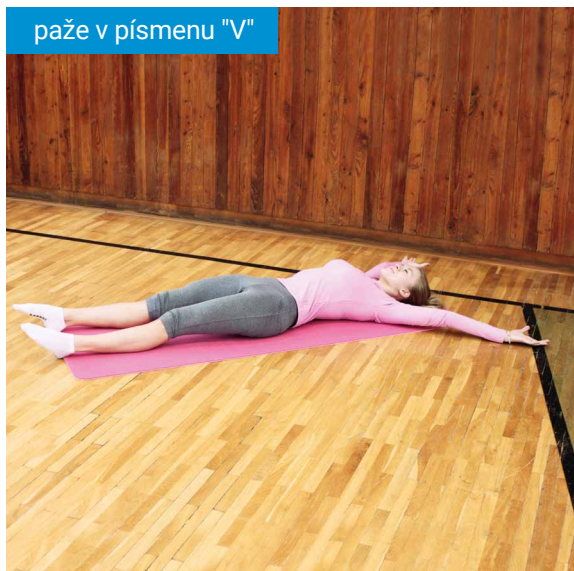
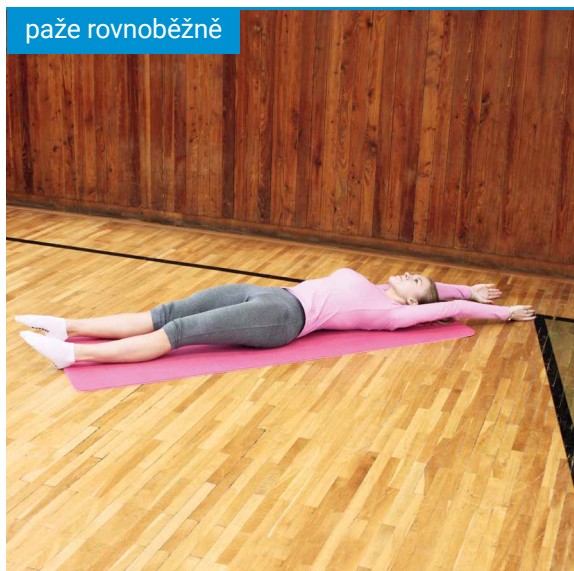
protážení celé páteře



> cvik 33 | protažení trupu

VÝCHOZÍ POLOHA: leh na zádech, všechny končetiny napnuté položené na zemi. Pokud se paže nedostanou až na zem, postupně je oddalujte od sebe do písmene „V“, až se vám povede je dát na zem

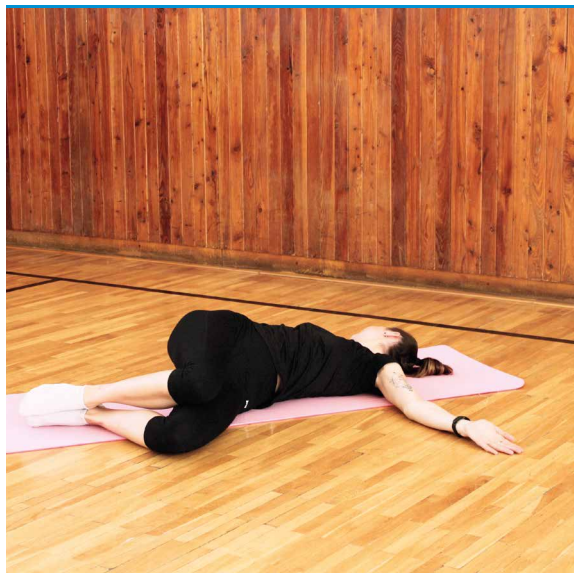
PROVEDENÍ: s nádechem protáhněte všechny končetiny do dálky, lehce se prohněte v bedrech. Cítíte protažení celého trupu. S výdechem povolte. Proveďte 10x



> cvik 34a | protažení šikmých břišních svalů a beder

VÝCHOZÍ POLOHA: lež na zádech, dolní končetiny jsou pokrčeny, paže v upažení položené na zemi dlaněmi vzhůru

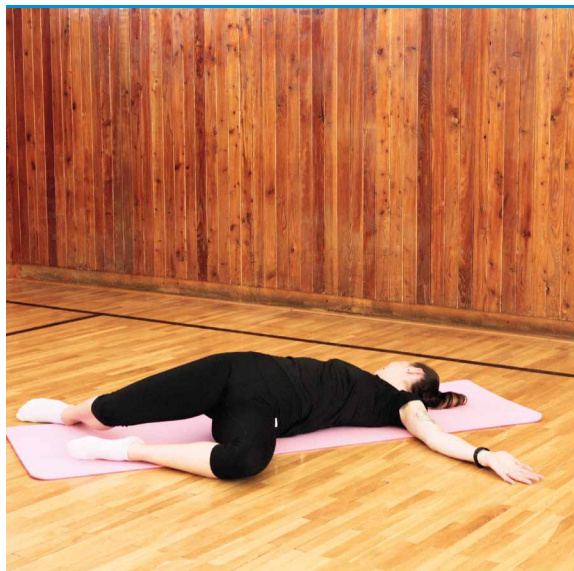
PROVEDENÍ: nadechněte se a s výdechem obě pokrčená kolena sklopte na jednu stranu do takové hloubky, aby se vám neodlepilo na opačné straně rameno z podložky. Hlavu vytočte na opačnou stranu. Pravidelně dýchejte, vždy s nádechem uvolněte břišní svalstvo, s výdechem pupíkem vytlačte bedra dozadu. Cítíte hlavně protažení beder a šikmých břišních svalů. Počítejte do deseti, poté strany vyměňte



> cvik 34b | protažení šikmých břišních svalů a stehen

VÝCHOZÍ POLOHA: leh na zádech, dolní končetiny jsou pokrčeny, položeny na zemi dál od sebe, paže v upažení položené na zemi dlaněmi vzhůru

PROVEDENÍ: nadechněte se a s výdechem pokrčená kolena sklopte na jednu stranu tak, že jedno koleno míří ven a druhé se snažte dostat dovnitř k zemi. Hlavu vytočte na opačnou stranu. Pravidelně dýchejte, cítíte protažení šikmých břišních svalů, ale i přední strany stehna. Počítejte do deseti, poté strany vyměňte



4. KARDIO TRÉNINK

Možné pohybové aktivity doma i venku, v přírodě



PŘÍKLADY KARDIO TRÉNINKU DOMA:

- **Chůze na místě** – s oporou o zeď; bez opory; vyšší kolena; s pohybem paží
- **Běh na místě** – s oporou o zeď, o židli; bez opory; s pohybem paží
- **Chůze do schodů** – s oporou o zábradlí; bez opory; vyšší kolena; s pohybem paží
- **Poskoky na místě** – náznak skoku přes švihadlo; zakopávání; poskoky do stran; „panák“; třepačky
- **Posilování v rychlejším tempu na místě** – podřepy ve stoji snožném; ve stoji rozkročném; podřepy s výskokem; stoj rozkročný + koleno – loket proti sobě; podřepy s rotací trupu do stran; výpady vzad a stranou; stoj rozkročný + ruce za hlavou + rotace trupu doprava, doleva; stoj rozkročný + ruce za hlavou + mírný úklon trupu (loket směřuje k zemi)

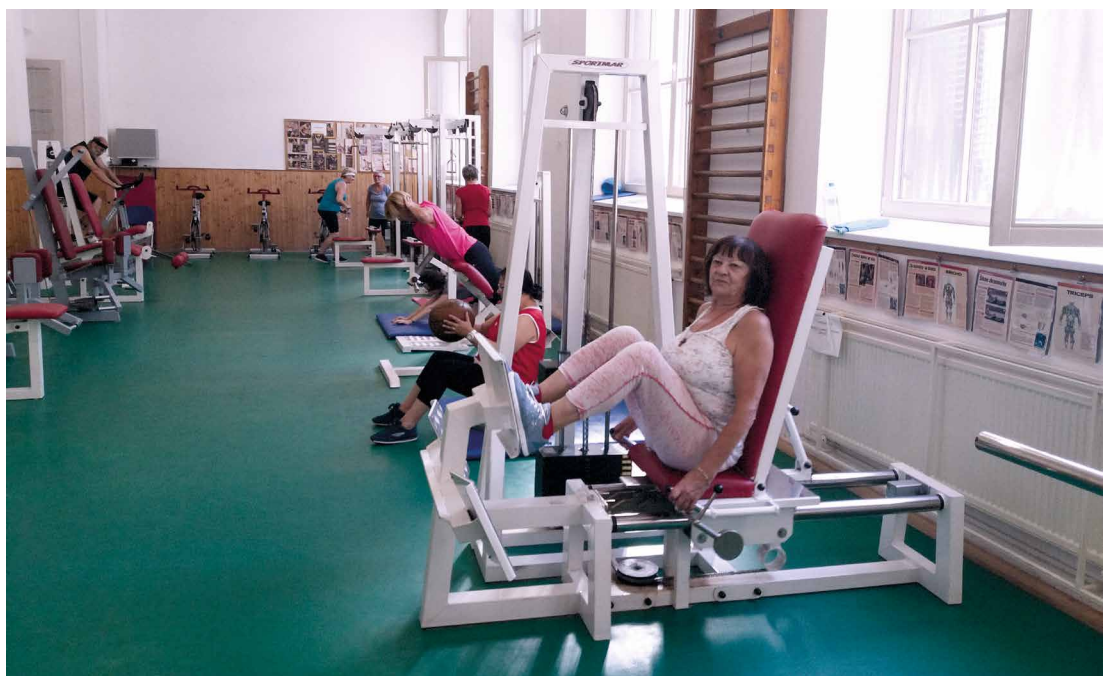
JSTE PŘIPRAVENI NA VYŠŠÍ ZÁTĚŽ? PAK MŮŽETE ZKUSIT VENKU V PŘÍRODĚ:

- **Chůzi v terénu** – chodte v mírném tempu (ne „vycházka“) v rovinném terénu; postupně přidávejte vzdálenost a náročnější převýšení terénu
- **Chůzi s holemi (Nordic Walking)** – doporučujeme pro spojení zátěže dolních končetin, trupu a paží
- **Běh v terénu** – nejprve střídejte chůzi s lehkým během (indiánský běh), postupně zkracujte chůzi a prodlužujte běh; přidávejte vzdálenost a náročnější převýšení terénu

Cvičení po chemoterapii

▪ osobní zkušenost pacientky

Jmenuji se Eva a v červnu jsem oslavila 67. narozeniny. Vždycky jsem bývala zdravá, takže když mi bylo v roce 2016 diagnostikováno onkologické onemocnění krve – folikulární lymfom, byl to docela šok. Naštěstí jsem léčbu snášela celkem dobře, ještě po dvou chemo jsem byla na hodině aerobiku. Potom už to pro únavu nešlo, ale na radu paní docentky Janíkové, která je mou ošetřující lékařkou, jsem chodila na každodenní pravidelné procházky. Během léčby, když jsem čekala na chodbě IHOK v Brně-Bohunicích, až se dostanu na řadu, mě zaujal na nástěnce článek, kde byl nabízen tříměsíční kurs cvičení pro lidi, kteří prodělali chemoterapii. Měla jsem v té době za sebou čtvrtou řadu chemo a myšlenka, že bych se měla zúčastnit nějakého cvičení, byla pro mě naprosto nepředstavitelná.



Po ukončení léčby mně ale bylo paní docentkou Janíkovou, která kromě toho, že je vynikající lékařkou, ale i autorkou tohoto úžasného projektu – Cvičení pacientů po chemoterapii, nabídnuto se tohoto cvičení zúčastnit. Dlouho jsem neváhala a nabídku přijala.

Nastoupila jsem do tzv. rozjetého vlaku v lednu 2017, protože v té době už projekt asi tři roky probíhal. A jsem velice ráda, až nadšená, že jsem na nabídku kývla. Cvičení je 3x týdně, po dobu jedné hodiny. Zpočátku jsem měla trochu problémy s fyzickou kondicí, ale protože na kurz docházím pravidelně, a cvičení se účastním i v současnosti, mám nazpět svoji fyzickou kondici, spíš ještě lepší, jsem schopná uběhnout 5 km, to jsem nezvládla ani ve dvaceti. Nemám problém s bolestí zad, kloubů, cítím se velice dobře. Do cvičení se přímo těším.

Protože bydlím nedaleko Brna, nemám problém do cvičení dojíždět. Když jsem byla informována o připravování příručky pro ty, kteří takovouto možnost nemají, byla jsem nadšená.

Myslím si, že je to skvělý nápad, příručku vypracovali lektoři z fakulty Sportovních studií, fyzioterapeutky Saša a Zorka, odbornice, které velmi dobře znám. Díky podrobnému popisu a fotografiím nebude problém podle této příručky cvičit doma. Chce to ale tzv. morální zodpovědnost, to je cvičit pravidelně, ze začátku pomaleji, postupně přidávat. A i když se někdy nechce, nehledat výmluvy, ale ke cvičení se donutit sám. To je totiž jediná cesta k získání nazpět nejen fyzické kondice, ale i dobré nálady.

**„...mám nazpět
svoji fyzickou
kondici, spíš ještě
lepší, jsem schopná
uběhnout 5 km,
to jsem nezvládla
ani ve dvaceti.“**

Eva H. Brno

Poznámky

AUTOŘI:

MUDr. Markéta Hadrabová

Interní hematologická a onkologická klinika, FN Brno

doc. MUDr. Andrea Janíková, Ph.D.

Interní hematologická a onkologická klinika, FN Brno

Mgr. Alexandra Malá

Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita

Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.

Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita

FOTOGRAFIE:

autoři fotografií Mgr. Alexandra Malá a Mgr. Zora Svobodová, Ph.D.
a ilustrační fotografie ze shutterstock.com a pixabay.com - autor fotografie
na titulní straně Wavebreakmedia, autor fotografie na straně 44 Andibreit

VYDALA:

Kooperativní lymfomová skupina, z. s. v roce 2019



www.lymphoma.cz

ve spolupráci s Fakultní nemocnicí Brno
a Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity

vydání brožury je realizováno za finanční podpory společnosti Roche





POMÁHÁME PACIENTŮM S LYMFOMEM



www.lymfomhelp.cz

Zcela **BEZPLATNĚ** Vám nabízíme:

- **Informace o lymfomu**, vyšetřovacích metodách a možnostech léčby
- Informativní **konzultace s lékaři** o Vašem zdravotním stavu, postupu léčby a jejich výsledcích
- Sociálně-právní **poradenství** a konzultace s **psychologem**
- **Setkání s pacienty**, kteří léčbu úspěšně absolvovali
- **Informační časopis** našeho sdružení do Vaší schránky

NEBOJTE SE ZEPTAT, LYMFOM HELP JE TU PRO VÁS!

Kontaktujte nás:

- **INFORMAČNÍ TELEFONNÍ LINKA: 724 370 065**
- **E-MAIL: info@lymfomhelp.cz**
- **ADRESA: LYMFOM HELP, z.s., Arménská 1373/12, 101 00 Praha 10**
- **WEB: www.lymfomhelp.cz**

