

BEZPEČNÉ CVIČENIE

Mgr. Zuzana Kováčiková, PhD.



**Spolufinancovaný
Európskou úniou**

Data v této prezentaci pocházejí z projektu s názvem „Zvyšovanie kvality pohybovej aktivity súvisiacej so zdravím prostredníctvom edukačnej spätnej väzby u starších dospelých; 2024-2-SK01-KA210-ADU-000279831“. Projekt vznikl v rámci programu Erasmus+ Kooperatívni partnerství, který je spolufinancován Evropskou unií.

Zásady bezpečného cvičenia



Zásady bezpečného cvičenia



Fyziologická odozva na záťaž (normálna reakcia tela)

- Zvýšená srdcová frekvencia pri cvičení
- Zrýchlené dýchanie, pocit zadýchania
- Potenie
- Prechodná svalová únava
- Mierne zvýšená teplota tela



Patologická odozva na záťaž (indikuje zdravotné riziko)

- Náhla alebo pretrvávajúca bolesť na hrudníku
- Nadmerná dýchavičnosť aj pri nízkej záťaži
- Nezvyčajné búšenie srdca, nepravidelný srdcový rytmus
- Neobvyklý opuch, bolesť kĺbov, kŕče
- Závraty, mdloby, dezorientácia

Podobné prejavy fyziologickej a patologickej reakcie

Symptóm	Fyziologická reakcia	Patologická reakcia
Dýchavičnosť	Počas intenzívnej aktivity, ustúpi po oddychu	Nadmerná, prichádza pri nízkej záťaži, s pocitom tlaku na hrudníku
Zvýšený tep	Počas cvičenia, vracia sa do normy po oddychu	Nepravidelný alebo príliš rýchly tep, pretrváva aj v kľude
Únava	Po tréningu, zotavenie za pár minút/hodín	Extrémna únava, slabosť, nemožnosť pokračovať aj po krátkom oddychu
Mierne závraty	Po rýchlej zmene polohy, prechodné	Silné závraty, mdloby, dezorientácia

Ako si zostaviť tréning

Dĺžka

45 – 60 min

Prípravná časť

Rozohriatie

Rozcvičenie

Hlavná časť

Záverečná časť

Zvýšiť telesnú teplotu a prekrvenie svalov.
Znížiť riziko zranenia.
Aktivovať kardiovaskulárny systém – postupné zvýšenie srdcovej frekvencie a dychu.
Zlepšiť viskozitu kĺbových tekutín → lepšia pohyblivosť kĺbov.
Pripraviť organizmus na nasledujúcu fyzickú záťaž.

Zníženie srdcovej frekvencie a krvného tlaku.
Prevenia závratov alebo nevoľnosti po náhle ukončenom pohybe.
Zníženie svalového napätia po námahe.
Prevenia tzv. *svalovice*.
Zlepšenie flexibility a rozsahu pohybu.
Podpora regenerácie.
Psychické uvoľnenie - umožniť telu aj mysli „prepnúť“ zo záťaže do pokoja.

Výber aktivít - výhody

Aeróbne aktivity, sila, rovnováha + kognitívny tréning

Krížový transfér sily

Rozmanitosť aktivít
Vnútorne/vonkajšie prostredie
Cvičenie v skupinách/dvojiciach
Sezónne/celoročne
Substitúcia (napr. pri bolesti kĺbov)

Neexistujúci transfér

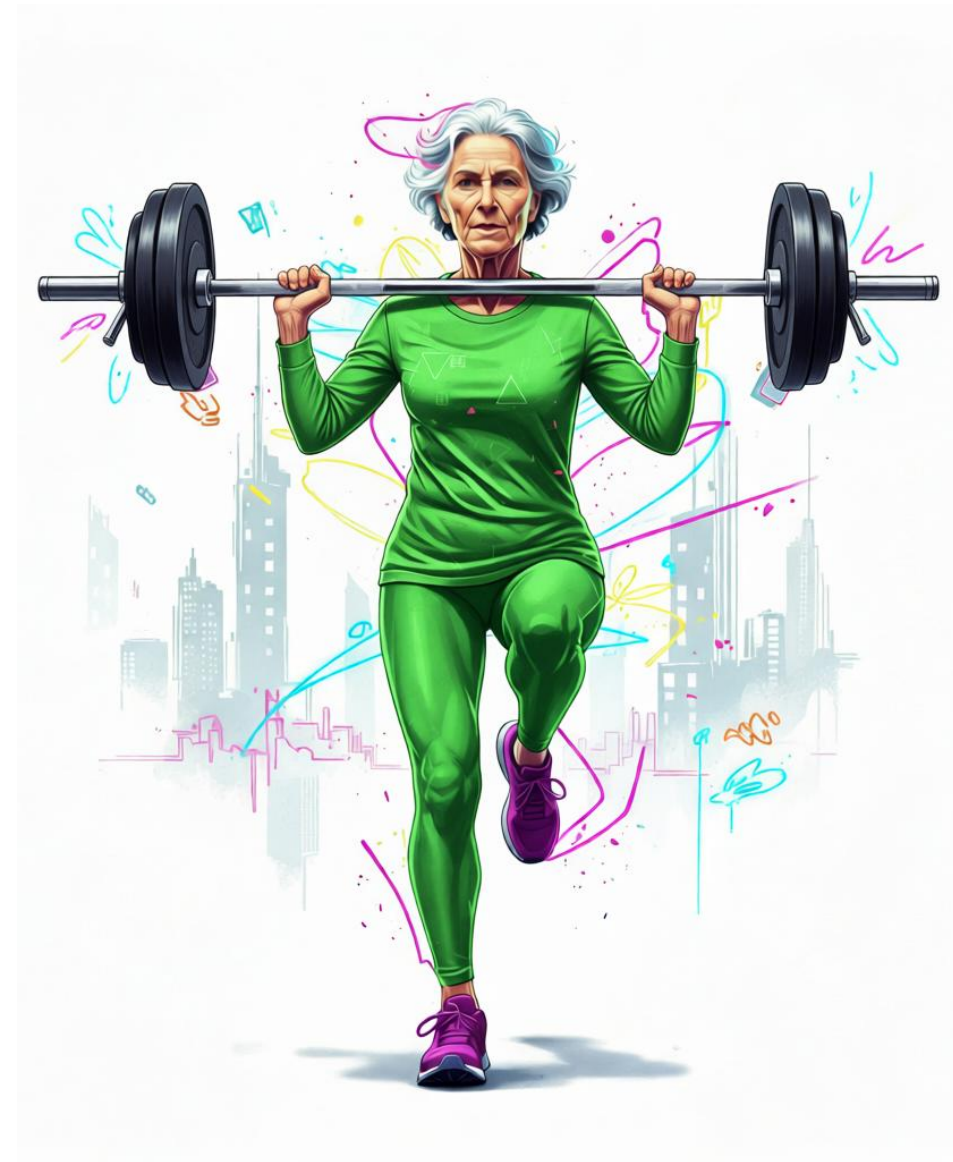
Aeróbne aktivity

- 150-300 minút aeróbnej aktivity strednej intenzity alebo;
- 75-150 minút aeróbnej aktivity vysokej intenzity;
- 3 až 5-krát týždenne v závislosti od intenzity a individuálnej úrovne trénovanosti.



Silové aktivity

- 2-3x do týždňa;
- 1 deň oddych medzi tréningami;
- 6-10 cvičení (nohy, chrbát, ruky, ramená, brucho);
- 8-12 opakovaní;
- 1-3 série;
- Pauza medzi sériami 2 min.



Rovnováhové aktivity

- 2-3x do týždňa;
- 4-8 cvičení (na začiatku tréningu);
- 10-30 sekúnd;
- 6 -10 opakovaní;
- Pauza medzi cvičeniami 30 sekúnd;
- Cvičenia na balančných podložkách vykonávajúte vždy až po ich zvládnutí na pevnej podložke.



Všeobecné odporúčania k tréningu

- Cvičte na bezpečnom povrchu a ideálne v športovej obuvi.
- Cvičte komplexne – precvičujte celé telo.
- Rozohriatie, rozcvičenie a ukľudnenie by mali byť súčasťou každého cvičenia.
- Cvičenia do tréningu zaradujte vždy od tých najjednoduchších až po tie najzložitejšie.
- Každé nové cvičenie zahajujte vždy v jeho najmenej obťažnosti. Až po jeho zvládnutí prejdite k zvyšovaniu náročnosti.
- Prispôbte si každé cvičenie, počet opakovaní, sérií podľa toho ako sa aktuálne cítite, akú ste mali v daný deň fyzickú a psychickú záťaž, alebo podľa zdravotného stavu.
- Vyhnite sa prudkým pohybom. Pohyb vykonávajte plynulo v oboch smeroch.
- Nezadržujte dych pri cvičení (pozn. existujú aj cvičenia, ktoré vyžadujú zadržanie dychu na kratšiu dobu).
- Dodržujte pitný režim počas cvičenia. Zvýšenú pozornosť mu venujte v letných mesiacoch.
- Po prerušení cvičenia na dlhšiu dobu napríklad z dôvodu choroby, zaradte do tréningu opäť jednoduché cvičenia resp. cvičte s nižšími hmotnosťami a odpormi.

Ďakujem za pozornosť!

Prosíme o vyplnenie relevantných otázok v dotazníku.

Ďakujeme za Vaše názory!

www.envirofit60.osu.cz

Spolufinancováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo národní agentury. Evropská unie ani národní agentura (SAAIC) za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.