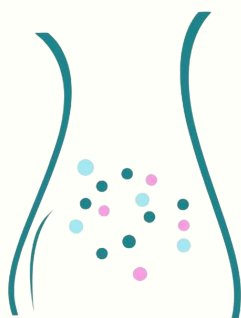


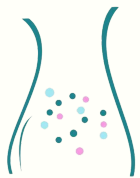
JAKÁ JE MÁ FYZICKÁ KONDICE?

PRACOVNÍ LISTY K ONLINE KURZU:

CHCI ZHUBNOUT, CO MI POMŮŽE?
CHCI ZLEPŠIT ZDRAVÍ, CO MI POMŮŽE?

díl 4.1





Jaká je má fyzická kondice?



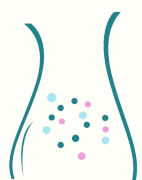
Když hubnete, začnete vypadat dobře v oblečení. Ale když cvičíte, vypadáte dobře i bez něj.

Zastavte se na okamžik a zamyslete se nad tím, jaký je váš každodenní život. **Kolik hodin denně strávíte sezením**, ať už v práci, před televizí nebo ponoření do digitálního světa internetu? Tušíte, jak obrovskou zátěž to pro váš organismus představuje?

Nejde jen o nárůst tělesné hmotnosti; mluvím o celkovém zhoršení zdravotního stavu. Přitom nikdo si nepřeje být nemocný. Jenže pouhým **přemýšlením nad tím, zda jít nebo nejít cvičit, spálíte přesně 0 kalorií.**

Představte si, jaké by to bylo, kdyby se vše změnilo. Kdyby vaše tělo bylo plné energie, vaše mysl byla čistá a zdraví bylo lepší než kdy dříve. Přijměte šanci změnit svůj život k lepšímu. Začněte se hýbat.

Lidé často mají dojem, že jejich fyzická kondice je v pořádku, ale ne vždy to odpovídá skutečnosti. Podobně si myslí, že v jejich těle není příliš mnoho tuku, by mohl zatěžovat práci jejich vnitřních orgánů a ovlivňovat fyzickou kondici. **Zjistěte, jak na tom skutečně jste.**



Jaká je má fyzická kondice?

Začněte výpočtem své ideální tělesné hmotnosti

K výpočtu použijte následující vzorec. Vše nad **zjištěnou hodnotu je obvykle množství tuku, které máte v těle navíc**. Tento tuk snižuje kvalitu vašich svalů a ztěžuje práci vašich vnitřních orgánů.

Vzoreček pro výpočet ideální hmotnosti je následující:

➡ **MUŽI:** $(0,655 \times \text{výška v cm}) - 44,1 = \text{ideální hmotnost (kg)}$

➡ **ŽENY:** $(0,593 \times \text{výška v cm}) - 38,6 = \text{ideální hmotnost (kg)}$

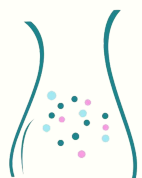
Kolik kilogramů tuku máte v těle navíc? Zadejte hodnotu do rámečku.

..... kg

Vaše **zjištění není příliš optimistické? Nevadí, brzy to může být jinak.**

Chválím vás za to, že jste si uvědomili svůj problém a chcete ho řešit – to je skvělé.

Pokračujte a **přejděte k testům**, které vám odhalí, jaká je vaše celková fyzická kondice. Nemusíte pro to chodit do fitness centra, stačí vám pouze stopky (na mobilu) a pár jednoduchých pomůcek.



Vybrala jsem pro vás **5 základních testů**, které jsou **vhodné jak pro méně zdatné jedince, tak i pro ty, kdo jsou přesvědčeni o své výborné kondici**.

- 1 Klidová tepová frekvence (srdeční puls)
- 2 Podřepy
- 3 Poskoky stranou
- 4 Cooperův test
- 5 Test flexibility

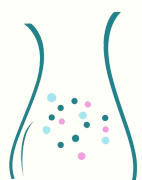
Ověřte si, kolik toho zvládnete.

1) Klidová tepová frekvence (srdeční puls)

Míra klidového tepu (klidová srdeční frekvence) je jedním z **nejjednodušších ukazatelů**, který si snadno můžete změřit sami. **Co vám tento test prozradí o vás?**

Zjistíte:

- **Jaký je stav vaší kardiovaskulární kondice** (srdečně-cévního systému) a tedy, zda jste v ohrožení nebo ne,
- že hodnota **klidového tepu** je výborným ukazatelem nejen stavu vašeho srdce, ale i vaší **fyzické kondice**.



Jak si změřit klidový srdeční tep v domácích podmínkách?

Máte dvě možnosti:

➔ **Pomocí pulsoxymetru** (jde o malý přístroj, který kromě plusu ukazuje i procento okysličení organismu (saturaci), koupíte v lékárnách), nebo pomocí **přístroje na měření tlaku** (tonometru), který zároveň ukazuje i hodnotu vašeho plusu. Mimochodem, stejnou službu vám prokáží i **chytré hodinky** nebo **fitness náramek** na měření plusu.

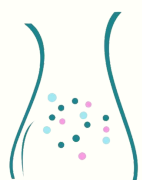


➔ Druhou možností je **změřit si puls na vnitřní straně zápěstí** pomocí dvou nebo tří prstů (viz obrázek níže). Puls **měřte** po dobu **půl minuty** a výslednou hodnotu **vynásobte dvěma**. Pokud cítíte, že pulz je nepravidelný, navštivte lékaře, abyste vás vyšetřil.



Pulz měřte ve chvíli, kdy jste **alespoň 5 minut v klidu** seděli na židli. **Pokud zjistíte**, že váš pulz je vyšší než maximální hodnota určená pro váš věk (viz tabulka), nebo naopak nižší, než je minimální hodnota, je něco v nepořádku a měli byste **navštívit lékaře**.

Všimněte si, že **s postupujícím věkem klidová tepová frekvence** (počet tepů za minutu) **klesá**, ale současně je mnohem více závislá na vaší fyzické kondici. Proto hodnoty klidového pulsu **nad 80 let opět stoupají**.



V tabulce vidíte normální hodnoty lidské srdeční frekvence. Při měření plusu existuje určité **rozpětí** (minimální a maximální počet srdečních úderů), které je **považováno za normální**. Odchytky od těchto hodnot měřené v klidu (v obou směrech) jsou považovány za patologické (zdraví škodlivé).

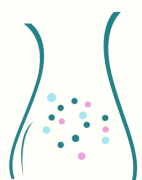
Hodnocení pro školní děti

VĚK	MINIMÁLNÍ HODNOTA	MAXIMÁLNÍ HODNOTA
6 – 8 let	75	120
9 – 11 let	73	110
12 – 15 let	70	105
do 18 let	65	100

Hodnocení pro dospělé

VĚK	MINIMÁLNÍ HODNOTA	MAXIMÁLNÍ HODNOTA
19 – 40 let	60	93
41 – 60 let	60	90
61 – 80 let	64	86
81 let a více	69	93

Překročení maximální hodnoty srdeční frekvence se označuje jako **tachykardie**. Pokud se jedná pouze o dočasnou odchylku způsobenou například stresem nebo onemocněním a nezaznamenáváte při tom žádné pocity úzkosti (podobné pocitu strachu), není důvod k obavám. Po uzdravení a odeznění stresu by měla srdeční frekvence klesnout zpět na normální hodnoty. Jestliže se tak skutečně stane, je vše v pořádku.



Jiný případ nastává, pokud **tachykardie přetrvává. Srdce, které je takto silně přetěžováno**, musí podávat výkon srovnatelný se špičkovým sportovcem. Avšak na rozdíl od něho to musí zvládat nepřetržitě **celých 24 hodin!**

Odchylka směrem dolů, kdy se klidový tep pohybuje **pod stanoveným minimem**, se nazývá **bradykardie**. I tato není považována za normální stav (s výjimkou špičkových sportovců). Bradykardie může být vyvolána léky, může se jednat o vrozenou srdeční vadu nebo o reakci na určité infekční onemocnění. I v tomto případě je doporučena návštěva lékaře pro detailní diagnostiku.

Zapamatujte si:

Čím lépe jste na tom z hlediska fyzické kondice, tím nižší klidovou tepovou frekvenci obvykle zaznamenáte v rámci daného klidového rozmezí.

Máte změřeno? Jaký je váš klidový puls?

Puls: Dne:

Sledujte, zda se vaše srdečněcévní kondice pravidelným tréninkem zlepšuje. Měření provádějte jednou za 14 dní vždy ve stejný čas, nejlépe ráno po probuzení. Výsledné hodnoty si zaznamenávejte a sledujte svůj pokrok.



2) Podřepy

Čím lepší je kondice vašeho srdce a cév, tím déle vaše svaly zvládnou vykonávat práci. Prvním z náročnějších testů pro ověření vlastní fyzické kondice, jsou podřepy. Jako pomůcku si připravte židli.

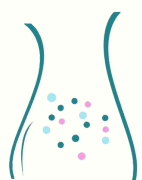
- 1** Postavte se zády k židli, ruce dejte v bok a nohy rozkročte na šířku ramen. Provádějte **dřepy až do pozice těsně nad židli** (sotva se dotýkáte sedadla). Dělejte podřep tak, jako kdybyste si chtěli sednout, ale těsně před dotykem sedadla se zastavte a znovu se postavte. Během cvičení musí zůstat záda rovná.
- 2 Podřepy vykonávejte co nejrychleji a v pravidelném rytmu.**
- 3** Jakmile vám fyzická kondice **neumožní pokračovat ve stejném tempu, test ukončete.**
- 4** Spočítejte si, kolik podřepů jste stihli provést v pravidelném rytmu.

Kolik dřepů jste zvládli?

Počet dřepů:

Hodnocení testu:

- ➡** pod 25 opakování – vaše fyzická kondice je zhoršená,
- ➡** nad 40 – pokud jste se dostali nad 40 opakování, jste na tom skvěle.



3) Poskoky stranou

Ještě náročnější cvičení k posouzení úrovně fyzické kondice jsou poskoky do stran. K jeho provedení budete potřebovat tři pruhy lepicí papírové pásky a metr.

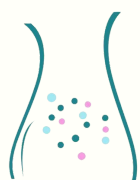
- 1 Nalepte **první pruh** papírové pásky na zem (popřípadě položte jakoukoli šňůrku, pásek apod.), **odměřte vzdálenost 30 cm** a nalepte **další pruh** lepicí pásky. **Po dalších 30 cm** umístěte **třetí pruh**. Pokud jste si pro testování zvolili venkovní prostor, namalujte tři čáry s rozestupy 30 cm křídou na chodník nebo je vyryjte klacíkem do hlíny apod.
- 2 Nyní se **postavte na prostřední čáru** a snožmo **poskočte** do strany tak, abyste dopadli **na čáru vlevo**. Poté se vraťte zpátky **doprostřed** a poskočte na pruh **vpravo** a poté opět **zpět do středu**. Tím máte hotovo jedno opakování. Tento jeden **cyklus** (skok vlevo - zpět na střed - skok vpravo - zpět na střed) opakujte nepřetržitě **po dobu 1 minuty** a počítejte, kolik opakování jste během této doby zvládli.

Kolik opakování jste byli schopni zvládnout za jednu minutu?

Počet opakování:

Vyhodnocení testu:

- | | | |
|--------------------|---|--|
| 37 a méně | ⇒ | zhoršená fyzická kondice – měli byste ihned začít pracovat na jejím zlepšení, |
| 38 až 45 opakování | ⇒ | průměrná fyzická kondice , |
| 50 a více | ⇒ | fyzická kondice je v perfektním stavu . |



4) Cooperův test

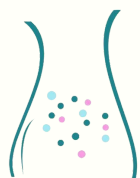
Je to test, který dokonale prověří vaši zdatnost. Jedná se o dvanáctiminutový test, při němž se snažíte **uběhnout (ujít) co největší vzdálenost za 12 minut**. Během testu můžete střídat běh s chůzí. I když v průběhu testu zastavíte, váš čas běží dál.

Test nejlépe absolvujete na sportovním stadionu, kde přesně víte, kolik metrů měří jeden okruh.

Svůj výsledek porovnejte s tabulkou dle pohlaví a věku.

Vyhodnocení testu - MUŽI

VĚK	VELMI DOBRÉ	DOBRÉ	PRŮMĚR	ŠPATNÉ	VELMI ŠPATNÉ
13-14 let	2700 a víc	2400-2700	2200-2400	2100-2200	pod 2100
15-16 let	2800 a víc	2500-2800	2300-2500	2200-2300	pod 2200
17-19 let	3000 a víc	2700-3000	2500-2700	2300-2500	pod 2300
20-29 let	2800 a víc	2400-2800	2200-2400	1600-2200	pod 1600
30-39 let	2700 a víc	2300-2700	1900-2300	1500-1900	pod 1500
40-49 let	2500 a víc	2100-2500	1700-2100	1400-1700	pod 1400
nad 50 let	2400 a víc	2000-2400	1600-2000	1300-1600	pod 1300



PRACOVNÍ LISTY - 4. DÍL

Vyhodnocení testu - ŽENY

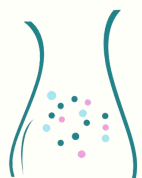
VĚK	VELMI DOBRÉ	DOBRÉ	PRŮMĚR	ŠPATNÉ	VELMI ŠPATNÉ
13-14 let	2000 a víc	1900-2000	1600-1900	1500-1600	pod 1500
15-16 let	2100 a víc	2000-2100	1700-2000	1600-1700	pod 1600
17-19 let	2300 a víc	2100-2300	1800-2100	1700-1800	pod 1700
20-29 let	2700 a víc	2200-2700	1800-2200	1500-1800	pod 1500
30-39 let	2500 a víc	200-2500	1700-2000	1400-1700	pod 1400
40-49 let	2300 a víc	1900-2300	1500-1900	1200-1500	pod 1200
nad 50 let	2200 a víc	1700-2022	1400-1700	1100-1400	pod 1100

Jaký je váš výsledek?

Vzdálenost

Hodnocení





5) Test flexibility

Protože svaly musejí být nejen silné, ale také pružné, další test se zaměřuje na pružnost vašich svalů.

- 1 Lehněte si na záda, **jednu nohu** nechte **položenou** na podložce a **druhou zvedněte napnutou co možná nejvýše**. Pozor: nesmíte se prohýbat v pánvi a zvednutá noha se nesmí ohnout v koleni.

Vyodnocení testu:

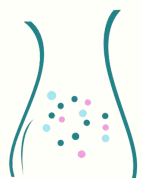
- ➡ Pokud dokážete nohu zvednout do výšky, kde se mezi oběma nohama vytvoří alespoň **pravý úhel**, jste na tom **velmi dobře**.
- ➡ **Úhel menší než 80 stupňů** naznačuje, že byste měli zapracovat na pravidelném protahování a zlepšení své flexibility.

Máte otestováno?

Zvednutá noha svírá jaký
úhel?

Dopadli jste dobře?

Blahopřeji. Je zřejmé, že máte rádi pohyb. **Pokud jste zklamáni, můžete to zlepšit.** Začněte pracovat na zlepšení své fyzické kondice každý den. Jde o vaše rozhodnutí i vaše zdraví.



Než si řeknete, že jste na to příliš staří...

Mnohé pohybové obtíže, jež spojujeme se seniory, jako je slabost či ztráta rovnováhy, jsou ve skutečnosti **důsledkem nečinnosti, nikoli stáří**.

Aktivní životní styl by měl být celoživotní záležitostí. Naučte se, že i malé změny ve vašem každodenním životě mohou mít obrovský dopad na vaše zdraví.

Začněte opakovaným tréninkem chůze každý den. Postupně přidávejte vždy o málo více, dokud nebudete schopni vyrazit na delší procházku či lehkou turistiku.

- Říká se, že deset tisíc kroků denně (tj. přibližně 7,5 km) je optimální míra cvičení. I když toto všeobecně panující pravidlo nemá žádný vědecký základ, přesto není špatné. **Jakýkoli pohyb je přínosný.** Navíc se dá pomocí krokoměru nebo aplikací na chytrém telefonu snadno kontrolovat
- **Začněte chodit** všude pěšky, i po schodech. Mnozí dnes neujdou více než pouhých pět set metrů denně – z bytu do auta, z auta do kanceláře, z parkoviště do obchodu, děti se vozí do školky autem i na krátké vzdálenosti. To je alarmující. **Podle odhadů bude více než polovina dnešních dětí obézní do věku 35 let!**
- Teprve později přidejte například badminton nebo jiné sporty, které vyžadují dynamiku a posilování.

**„Kdo si dnes neudělá čas na zdraví,
bude si muset zítra udělat čas na nemoc.“**



Pár rad na závěr

Není pochyb o tom, že hubnutí je obtížné.

- Podle jednoho propočtu je nutné **ujít 56 kilometrů nebo běhat sedm hodin, abyste zhubli půl kila** (tj. 3 500 kcal). Účinek náročného cvičení lze rychle anulovat, pokud po náročném tréninku zkonsumujete spoustu jídla, což většina z nás dělá.
- Lidé všeobecně **nadhodnocují počet spálených kalorií během cvičení** a to dokonce až čtyřikrát. Následně průměrně zkonsumují dvakrát více kalorií, než kolik skutečně spálili. Ověřte si váš skutečný výdej energie na této [kalkulačce](#).
- Cvičení bychom měli provádět především za účelem zlepšení kondice, nikoli primárně za účelem spalování tuku. **Tuk se spaluje ve svalech**, které si musíte **nejprve zlepšit cvičením a správnou výživou**. Nemáte na cvičení během dne čas? Nevadí, vstaňte se při každé televizní reklamě a po dobu reklamy můžete cvičit.

Využijte pohyb pro zdraví i potěšení, dokud můžete.

