

# PRACOVNÍ LISTY

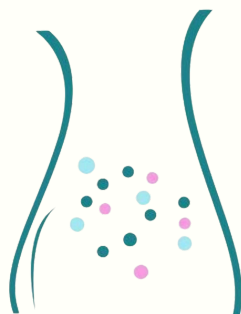
*k on-line programu*

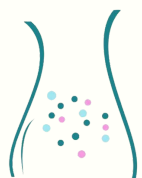
**Chci zhubnout – co mi pomůže?**

**Chci zlepšit zdraví – co mi pomůže?**

Díl 4.1

## **JAKÁ JE MÁ FYZICKÁ KONDICE?**





### 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, jak vypadá váš každodenní život. **Kolik hodin denně strávíte sezením** – ať už v práci, před televizí nebo ponoření do digitálního světa internetu? Tušíte, jak velkou zátěž to pro váš organismus představuje?

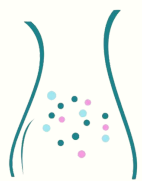
Nejde jen o nárůst tělesné hmotnosti. Mluvím o celkovém zhoršení zdravotního stavu. Přitom nikdo si nepřeje být nemocný. Jenže pouhým přemýšlením nad tím, zda jít, nebo nejít cvičit, spálíte přesně **0 kalorií**.

Představte si, jaké by to bylo, kdyby se vše změnilo. Kdyby vaše tělo bylo **plné energie**, vaše mysl byla čistá a vaše 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 mohou myslet, že v jejich těle není příliš mnoho tuku, který by mohl zatěžovat práci jejich vnitřních orgánů a ovlivňovat jejich 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 obvykle představuje **množství tuku, které máte v těle navíc.** Tento tuk snižuje kvalitu vašich svalů a ztěžuje práci vašich vnitřních orgánů.

Vzorec pro **výpočet ideální hmotnosti** je následující:

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

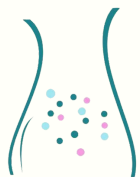
➔ **ŽENY:**  $(0,593 \times \text{výška v cm}) - 38,6 = \text{ideální hmotnost (kg)}$

**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 kvůli tomu chodit do fitness centra, stačí vám stopky (například v mobilu) a pár jednoduchých pomůcek.



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

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

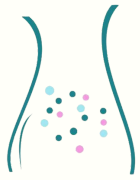
**Ověřte si, kolik toho zvládnete.**

## 1) Klidová tepová frekvence (srdeční puls)

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

Zjistíte:

- jaký je **stav vaší kardiovaskulární kondice** (srdečně-cévního systému), a tedy zda jste v ohrožení, či nikoli,
- 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 pulsu ukazuje i procento okysličení organismu – tzv. saturaci, a koupíte ho v lékárnách) nebo pomocí přístroje na **měření tlaku** (tonometru), který zároveň ukazuje i hodnotu vašeho **pulsu**. Mimochodem, stejnou službu vám prokáží i chytré hodinky nebo fitness náramek na měření pulsu.

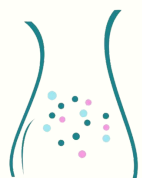


➔ Druhou možností je změřit si puls na vnitřní straně zápěstí pomocí dvou nebo tří prstů (viz obrázek níže). Puls měřte po dobu půl minuty a výslednou hodnotu **vynásobte dvěma**. Pokud cítíte, že puls je nepravidelný, navštivte lékaře, aby vás vyšetřil.



Puls měřte ve chvíli, kdy jste alespoň pět minut v klidu seděli na židli. Pokud zjistíte, že váš puls je vyšší než maximální hodnota určená pro váš věk (viz tabulka) nebo naopak nižší než 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 po 80. roce věku opět stoupají.



V tabulce vidíte **normální hodnoty** lidské srdeční frekvence. Při měření pulsu 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).

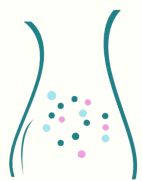
## Hodnocení pro školní děti

V Ě K	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

V Ě K	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. Pokud se tak skutečně stane, je vše v pořádku.



Jiný případ nastává, pokud tachykardie přetrvává. Srdce, které je takto silně přetěžováno, musí podávat výkon srovnatelný s výkonem špičkového sportovce. Na rozdíl od něj to však musí zvládat nepřetržitě **24 hodin denně**.

Odchylka směrem dolů, kdy se klidový tep pohybuje pod stanoveným minimem, se nazývá **bradykardie**. Ani tento stav není považován za normální (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 k podrobnějšímu vyšetření.

### Zapamatujte si:

Čím lepší je vaše fyzická 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 srdečně-cévní 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.

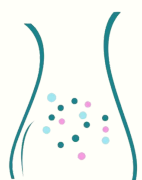
- 1** Postavte se zády k židli, ruce dejte v bok a nohy rozkročte na šířku ramen. Provádějte dřepy až do pozice těsně nad židlí (téměř se dotýkáte sedadla). Provádějte dřep tak, jako byste si chtěli sednout, ale těsně před dotykem sedadla se zastavte a znovu se postavte. Během cvičení musí zůstat **záda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

**Kolik podřepů jste zvládli?**

Počet dřepů: .....

**Hodnocení testu:**

- ➔ pod 25 opakování – vaše fyzická kondice je zhoršená,
- ➔ 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 nalepte další pruh lepicí pásky. Po dalších **30 cm** umístěte třetí pruh. Pokud jste si pro testování zvolili venkovní prostor, nakreslete tři čáry s rozestupy **30 cm** křídou na chodník nebo je vyryjte klacíkem do hlíny.
- 2** Nyní se postavte na prostřední čáru a snožmo poskočte do strany tak, abyste dopadli na čáru vlevo. Poté se vraťte zpět doprostřed, poskočte na pruh vpravo a opět se vraťte do středu. Tím máte hotovo **jedno opakování**. Tento cyklus (skok vlevo – zpět na střed – skok vpravo – zpět na střed) opakujte nepřetržitě po dobu jedné minuty a počítejte, kolik opakování jste během této doby zvládli.

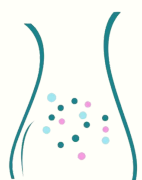
**Kolik opakování jste byli schopni zvládnout za jednu minutu?**

Počet opakování: .....

**Vyhodnocení testu:**

- **37 opakování a méně** – zhoršená fyzická kondice, je vhodné začít pracovat na jejím zlepšení,
- **38 až 45 opakování** – průměrná fyzická kondice,
- **50 opakování a více** – fyzická kondice je ve velmi dobrém stavu.

Možná vám dnes tento test připadá náročný. Právě proto je **skvělým ukazatelem** toho, jak se vaše kondice bude **postupně zlepšovat**.



## 4) Cooperův test

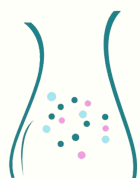
Je to test, který velmi dobře prověří vaši zdatnost. Jedná se o dvanáctiminutový test, při němž se snažíte uběhnout (nebo ujít) co největší vzdálenost za **12 minut**. Během testu můžete střídat běh s chůzí. I když se v průběhu testu na chvíli zastavíte, čas běží dál.

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

**Svůj výsledek porovnejte** s tabulkou podle pohlaví a věku.

### Vyhodnocení testu - **muži**

VĚK	VELMI DOBRÉ	DOBŘÉ	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



## Vyhodnocení testu - ženy

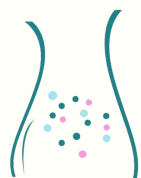
VĚK	VELMI DOBRÉ	DOBŘÉ	PRŮMĚR	ŠPATNÉ	VELMI ŠPATNÉ
13-14 let	2000 a víc	1900-2000	1600-1900	1500-1600	pod 1500
15-16 let	2100 a víc	2000-2100	1700-2000	1600-1700	pod 1600
17-19 let	2300 a víc	2100-2300	1800-2100	1700-1800	pod 1700
20-29 let	2700 a víc	2200-2700	1800-2200	1500-1800	pod 1500
30-39 let	2500 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, zaměřuje se další test na **pružnost vašich svalů**.

**1**

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

### Vyhodnocení testu:



Pokud dokážete nohu zvednout do výšky, kde se mezi oběma nohama vytvoří alespoň **pravý úhel**, jste na tom velmi dobře.



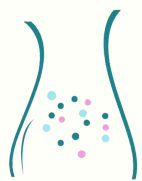
Úhel menší než **80 stupňů** naznačuje, že byste měli zapracovat na pravidelném protahování a zlepšení své flexibility.

### Máte otestováno?

Zvednutá noha svírá jaký  
úhel? .....

### Dopadli jste dobře?

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



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

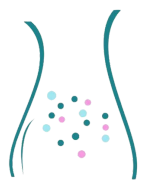
Mnohé pohybové obtíže, jež spojujeme se seniory, jako je slabost či ztráta rovnováhy, jsou ve skutečnosti **důsledkem nečinnosti, nikoli stáří**.

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 **pravidelnou chůzí každý den**. Postupně přidávejte vždy o něco více, dokud nebudete schopni vyrazit na delší procházku nebo lehkou turistiku.

- Říká se, že **deset tisíc kroků denně** (tj. přibližně 7,5 km) je optimální míra pohybu. I když toto všeobecně rozšířené pravidlo nemá jednoznačný vědecký základ, přesto není špatné. Jakýkoli pohyb je přínosný. Navíc jej lze pomocí krokoměru nebo aplikací v chytrém telefonu snadno kontrolovat.
- Začněte chodit všude pěšky, například i po schodech. Mnozí lidé dnes neujdou více než pouhých **pět set metrů denně** – z bytu do auta, z auta do kanceláře, z parkoviště do obchodu. Děti se často 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 více pohybu a **zapojují celé tělo**.

„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 není snadné**.

- Podle jednoho propočtu je nutné ujít přibližně 56 kilometrů nebo běžet asi sedm hodin, abyste zhubli půl kilogramu (tj. **3 500 kcal**). **Účinek náročného cvičení** lze rychle anulovat, pokud po tréninku zkonsumujete velké množství jídla – což většina z nás občas dělá.
- Lidé často nadhodnocují počet spálených kalorií během cvičení, a to dokonce až čtyřikrát. Následně pak průměrně zkonsumují **dvakrát více kalorií**, než kolik skutečně spálili. Ověřte si svůj **skutečný výdej energie** pomocí této [kalkulačky](#).
- Cvičení bychom měli provádět především za účelem **zlepšení kondice**, nikoli pouze za účelem spalování tuku. Tuk se spaluje **ve svalech**, které je potřeba nejprve posílit pravidelným cvičením a správnou výživou. **Nemáte během dne čas na cvičení?** Nevadí. Vstaňte při každé televizní reklamě a po dobu reklamy se můžete krátce protáhnout nebo zacvičit.

**Využijte pohyb pro zdraví i potěšení, dokud můžete.**

