PŘÍNOS POHYBOVÉ AKTIVITY V PRŮBĚHU ONTOGENEZE

MOTIVACE NEJEN V DOBĚ CORONAVIROVÉ

Studijní materiály byly vytvořeny s podporou ESF II projektu Západočeské univerzity v Plzni, CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013239.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

VÍCE PŘÍSTUPŮ

- Protože je působení fyzické stimulace kumulativní, je ze zdravotního hlediska výhodnější cvičit raději méně, ale dlouhodobě a pravidelně. (riziko ztráty adherence k PA – vrcholoví sportovci, přetížené děti….)
- hodina PA denně minimum
- 10.000 kroků denně (WHO)
- !! Jde také o „kvalitu“ pohybu, nejen o kvantitu!!

NEJOHROŽENĚJŠÍ SEGMENT SPOLEČNOSTI: DĚTI A MLÁDEŽ

- snadno ovlivnitelné reklamou
- silná tendence získat žádoucí věci rychle a bez předchozích investicí
- **Psychologové označují příslušníky mladé generace termínem „instant gratification generation“, tedy „generace okamžitého uspokojování“.**
- Přitahováni k věcem příjemným a odtahování od věcí nepříjemných…stále více dětí řadí PA do druhé kategorie…nárůst obezity v nejmladších kategoriích
- **Výzkum: „Děti potřebují nejméně 90 minut cvičení denně, aby zabránily rozvoji nemocí srdce a cév ve středním a vyšším věku“**
- Často pohybově nejpasivnější děti měly i nejhorší přístup ke stravě. Konzumovaly nejvíce nasycených tuků, slazených nápojů a jednoduchých cukrů…
- !!!za pár desetiletí epidemie až pandemie závažných nemocí. To přinese nejen spoustu osobních tragédií, ale i enormní tlak na finanční zdroje společnosti. Ty budou muset být vynaloženy na léčení nemocí, kterým se dalo předejít vhodnou strukturou cvičení.

ZLEPŠENÍ SITUACE…

- Vhodně nastavená PA
- Zvýšení adherence…
- Libé prožitky u PA...struktura zátěže, přístup trenéra, pedagoga…
- !! MY se musíme aktivně postarat o to, aby měly ideální vstupní podmínky:
- **silné svaly, šlachy, vazy a kosti..SDT, centrace kloubů, struktura zátěže, pravidelnost od raného dětství**
- každé vysazení z pravidelné pohybové aktivity navazuje procesy ztráty svalů a oslabování ostatních složek hybného systému. **Pro děti je prospěšné jen ono spektrum fyzické zátěže, které organismus nebo jeho jednotlivé složky již zatěžuje, ale ještě nepřetěžuje.** Nižší zátěž je neúčinná, nevede ke zvyšování zdatnosti, nadměrná zátěž škodí, vede ke zranění, nepříjemným a bolestivým zážitkům.

TV NESTAČÍ?

- Hodiny tělesné výchovy na našich školách jsou pro zajištění optimální úrovně zdatnosti a výkonnosti mladé generace nedostačující. Dvě hodiny řízené aktivity týdně je málo.
- **Je nutné vyjít z rodiny..dítě má cítit cvičení jako nedílnou, samozřejmou součást každodenního života.**

STŘEDNÍ VĚK

- Přijali jsme bez uvažování současný způsob života.
- Užíváme si, vysedáváme v práci, v automobilech, dopravních prostředcích, i doma před monitory počítačů či obrazovek televizorů.
- Chronicky se přejídáme…stav vede k dlouhodobé pozitivní energetické bilanci.
- Více energie přijímáme stravou než jí vydáme pohybovou činností.
- Celou dosavadní historii lidstva měla většina populace hodnotu BMI zhruba na hladině 21,0 kg/m^2. Dnes je ale průměr hodnot BMI populace na úrovni 28 kg/m^2…. dnešní populace v porovnání s lidmi před zhruba sto lety váží většinu života v průměru o 20 až 23 kg více. ..více jíme, jíme stravu, obsahující více živočišných tuků a jednoduchých cukrů.
- Hlavním viníkem hmotnostního vzestupu populace je ale prudký pokles na straně výdeje energie. Chudý pohybový projev… Většinu dne a týdne jen sedíme nebo ležíme. Z našeho života se vypařilo chození i namáhavější pohybové činnosti. Činnosti vyšší intenzity.

- Prudce roste nemocnost. A tento trend bude v následujících desetiletích gradovat. Bude přibývat osob, které nejsou schopny kontrolovat svoji hmotnost. Lidí se špatnou kompozicí těla. Lidí s vážným onemocněním – např. diabetem typu 2.
- Vědci a lékaři posledních deset let varují veřejnost před důsledky pasivního přístupu k životu. Marně. Lidé nejsou ochotni investovat do prevence. Neochotně jsou schopni něco dělat, až když je obvykle pozdě. V posledních deseti letech se téměř raketově zvýšil počet osob, trpících diabetem. Diabetes nezabíjí ze dne na den, přesto výrazně snižuje kvalitu života.

ŽENY A PA

- **Ženy mají od přírody méně svalů a navíc nejsou povzbuzovány k činnostem silového charakteru. Také většina povolání, v nichž převažují ženy, například práce sekretářky a učitelky, nevyvolává zvýšené požadavky na svalovou činnost.** A tak ženám ve střední fázi života rychle ubývají svaly a řídnou kosti. K tomu se v perimenopause přidá snížená produkce estrogenů a výsledkem bývá oslabení kostí dolních končetin, předloktí a obratlů páteře. Tato kostní oslabení mohou vést ke zlomeninám zápěstí, zborcení obratlů páteře a život ohrožujícím zlomeninám krčku kosti stehenní (femuru). Zvláště zlomeniny krčku femuru mohou mít osudové důsledky. Odhaduje se, že čtvrtina postižených umírá do jednoho roku od vzniku zlomeniny. Přitom 90% těchto život ohrožujících zlomenin se přihodí ženám. Zvláště ohrožené jsou ženy postmenopausální.

- K tomu aby tělo kosti neoslabovalo, ale naopak zesilovalo, musí mít důvod. Tím základním důvodem je zvýšený tah na kost vyvolaný odpovídajícím svalem. Protože z našeho života namáhavá činnost nenávratně zmizela, máme jedinou možnost. Zátěž do svého denního programu dobrovolně, vědomě a záměrně vřazovat. **Vědci a lékaři se ale neumí shodnout na tom, které pohybové činnosti jsou v tomto směru nejúčelnější.** Zdá se být logické, že největší tah na kost vyvine sval, vynakládající sílu na horní hranici svých možností. Čím nižší jsou požadavky na výkon svalu, tím nižší je i tah za kost a tím méně podnětů pro její zesílení.

STAV POPULACE NENÍ RADOSTNÝ

- Je potřeba provést skutečně výrazné změny v úrovni zdatnosti a výkonnosti seniorů. Pokud se to nepodaří, dosáhnou za necelých dvacet let náklady na jejich léčení takových nákladů, jaké si nebudou moci dovolit ani nejbohatší země. **Proto nemá smysl utěšovat lidi tím, že stačí půl hodina chůze k udržení zdraví nebo že cachtání v bazénu podstatně zvýší hustotu kostí.** Je nutné lidem říkat pravdu do očí. A pokud se podle ní nebudou řídit, je nutné, aby dopady jejich rozhodnutí platili oni a ne společnost.
- Pokud si někdo chce udržet pevné svaly a kosti do co nejvyššího věku, musí v dnešní době posilovat. **Posilování je nejlepší lék proti sarcopenii i osteoporose.** Snižuje pravděpodobnost pádů a život ohrožujících zlomenin.

FUNKČNÍ TRÉNINK

= souhrn cvičení skupinového i individuálního charakteru, který využívá váhu vlastního těla, různých specifických pomůcek a strojů k tomu, aby cvičení co nejvíce napodobovalo každodenní situace...??? ☺

- při cvičení dochází k zapojení velkého počtu svalových skupin.
- charakteristické pohyby, zvl. tahové, tlakové a rotační cviky, kliky, předklony a výpady.
- zakladatelé jsou Paul Check a Gary Gray spolu s Národní akademií sportovní medicíny v USA.

FUNKČNÍ (3D) TRÉNINK



- Alternativa silového cvičení
- Zařazujeme před PA nebo jako vložený trénink (stimulace hlouběji uložených, fázických a funkčně lépe využitelných svalů)
- Koordinovaný pohyb - KVALITA PROVEDENÍ!!!
- Zrychlení, zpomalení, stabilizace segmentů
- Vychází z poznatků moderní fyzioterapie

- BOSU
- Balanční podložky
- TRX
- Kettlebell
- AQUABAG
- GUMY (therrabandy, expandery..)



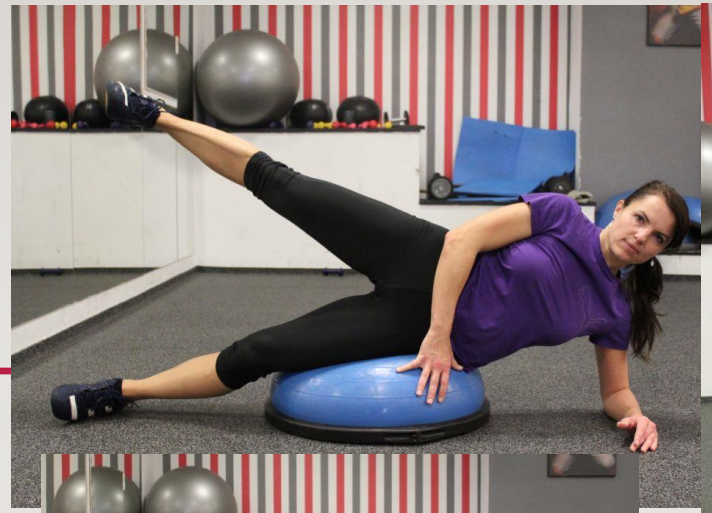






B















ODPOROVÝ TRÉNINK - POSILOVÁNÍ



- Zdravotní provedení
- Možné zacílení účinku
- SDT!!! kontrolovaný pohyb, dýchání, zátěž
- Optimální doplněk PA pro jedince s nadváhou, sedavým způsobem života, rychlá cílená odezva na cvičení…

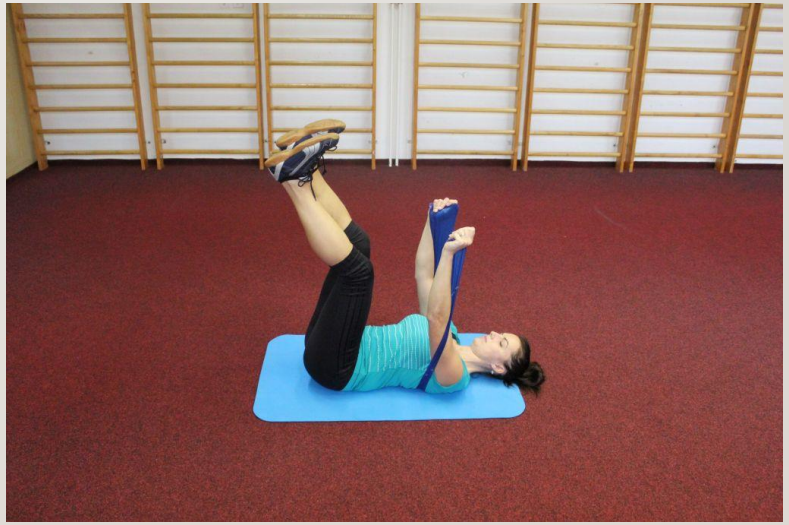
Vhodný poměr struktury:
50% vytrvalost 30% síla 20% koordinace

- cviky jsou zaměřeny nejprve na svalstvo trupové (zvl. fázické, svaly vypadávající z činnosti) a fázické svalstvo končetinové.
- Cvičíme zprvu hlavně jednoruč a jednonož s využitím přesunu napětí přes střed těla diagonálně
- Při obouručním provedením prohlubujeme případné stranové asymetrie.
- Efektivněji aktivujeme HSSP

FYZIOTERAPEUTICKÁ VÝCHODISKA

- Vzepření z pletence ramenního, plazení
- Poloha 3M – fixace, otáčení
- Vzpor klečmo, lezení
- Klik
- Boční most, sed odbočný
- Výpad – klek na jedné
- Dřep

- CORE fitness, power jóga, Pilates



DĚKUJI ZA POZORNOST

- Dotazy?? ☺







