

Kondiční cvičební jednotka zaměřená na zvýšení (udržení) kondice

Mgr. Vanda Šilhová

Kondiční cvičení

- představuje soubor tělesných aktivit, která jsou zaměřena na **zvýšení** nebo alespoň **udržení tělesné zdatnosti pacienta**
- jedná se o soubor cviků, jejichž **cílem není pouze zlepšení jednoho atributu pohybu**(např. nezlepšuje se jen síla nebo rychlost nebo koordinace), ale ovlivnění pohybové soustavy jako celku
- kondiční cvičební jednotka obsahuje tedy **různé prvky zaměřené na vytrvalost a sílu** (jsou hlavními ukazateli kondice), dále na **rozsah kloubní pohyblivosti, obratnost, koordinaci pohybů, rovnováhu** atd.

Kondiční cvičení

- kondiční cvičení využíváme **skupinově** nebo **individuálně**
- přizpůsobujeme jej aktuálnímu zdravotnímu stavu pacienta, typu jeho onemocnění, věku atd.
- mimo aktivace somatických a fyziologických dějů má KC význam i pro zlepšení psychických funkcí
- fyzioterapeut má mít zásobu cviků na procvičení všech částí těla, při cvičební jednotce vybírá soustavu cviků dle metodických zásad
- KC je cvičení prakticky nejčastěji **bez pomůcek** nebo **s pomůckami**, např. ty, které jsou dosažitelné v domácnosti nebo okolí např. židle, ručník
- v tělocvičnách lze využít pomůcek jako je švihadlo, činky, lavičky, žebříky atd.

Kondiční cvičení

- kondiční cvičení má být cvičením na každý den, aby bylo z časových důvodů proveditelné, tak doba trvání je nejčastěji 7 – 10 min.
- počet cviků je kolem 10, počet opakování každého cviku je 5 – 8x
- cviky mají protáhnout a posílit příslušné svalové skupiny, zrychlit krevní oběh, prohloubit dýchání (např. vzestup TF se u zdravého člověka doporučuje o 50%, kondiční TF je kolem 130 – 150% klidové TF)
- každá cvičební jednotka musí obsahovat **rozehřátí** a na konci jednotky **vydýchání**, **hlavní část** obsahuje cviky, které obsahují strečinkové prvky na svaly pletenců případně na svaly volných končetin, cviky na zvýšení pohyblivosti kloubní, na vzpřímené držení těla, cviky na koordinaci a rovnováhu, cvičení na svaly břišní a pánevní mezilopatkové...atd.
- nelze se řídit přesně daným schématem, ale cvičení upravujeme dle konkrétních potřeb pacienta

Kondiční cvičení

- charakter kondičního cvičení mohou mít i jiné pohybové aktivity, např. dostatečně rychlá a dlouhá chůze po rovině, do schodů, běh, skákání přes švihadlo, jízda na kole, rotopedu, plavání, veslování na trenažéru
- velmi důležitou oblastí, kde se uplatňuje KC, je příprava pacientů na plánovaný chirurgický nebo ortopedický výkon

Účinky kondičního cvičení

- pravidelná tělesná aktivita snižuje riziko jak morbidity (onemocnění), tak i mortality (úmrtí) na civilizační nemoci jako je ICHS, DM II., HT
- omezují se také projevy psychické tenze, úzkost, deprese
- zatížení pohybového aparátu přispívá k utváření a **udržování** zdravého stavu **skeletu** (prevence osteoporózy), **svalů** (prevence atrofie svalové, kontraktur), **rozsahu kloubů** (prevence snížení rozsahu pohybu v kloubu)
- u starších lidí pomáhá tělesná aktivita udržovat soběstačnost, také stabilitu, což vede k prevenci zvýšených pádů a následných zlomenin s jejich komplikacemi

Dělení kondičních pohybových aktivit

- ***nutné*** – většinou charakter cílených cvičení korigujících konkrétní patologii
- ***vhodné*** – podporují pozitivní efekt pohybu
- ***nevhodné*** – negativní efekty určitého pohybu, nesmí převážit nad pozitivními
- ***kontraindikované*** – za daných okolností poškozující aktivita

Jednotlivé pohybové aktivity

- Plavání
 - odlehčující efekt vztlaku
 - ovlivnění napětí svalstva jako celku teplotou vody
 - nevhodnost záklonu hlavy u stylu prsa, proto se doporučuje plavání nejlépe na znak, na boku, případně volným způsobem.
 - Obecně jde o jednu z nejvhodnějších pohybových aktivit.
- Běh
 - zvýšení zapojení svalstva horních končetin do pohybu, zvýšení nároku na stabilizační funkce osového orgánu (zvýšená pozice těžiště, letová fáze a její labilita)
 - zpevnění trupu nutné pro dynamičtější (švihové) funkce končetin oproti chůzi
 - nároky na oběhovou soustavu
 - diskutován je nepříznivý efekt na nosné klouby dolních končetin (podle charakteru povrchů, na kterých se běhá)
 - rychlejší běh (anaerobně prováděné sprinty) jsou záležitostí sportu, nikoli rehabilitace

Jednotlivé pohybové aktivity

- Cyklistika

- pro správné zatížení osového orgánu a nepřetěžování horních končetin je nutné vzpřímení trupu, tj. vhodné nastavení výšky sedla a řídítek (kola s přenesením těžiště dopředu nevhodná)
- důležitá volba terénu
- vhodná pro posilování stehenního svalstva, nastavení sedla ale musí umožňovat správné protažení hamstringů
- v podobě stacionární (rotoped) výhodou dozovatelná zátěž - možnost regulace energetického výdeje

- Jízda na koni

- nutná instruktáž správného sezení, vliv na držení těla, psychologický efekt
- riziko u poruchy rovnováhy a těžších poruch koordinace pohybu
- existují podstatné rozdíly v účinku podle typu koně, terénu a způsobu jízdy

Jednotlivé pohybové aktivity

- Tenis
 - výrazný vliv techniky (bolesti mohou být známkami špatné techniky), nutný nácvik a rozcvičení
 - nevhodné tam, kde jsou kontraindikovány švihové pohyby a rotace trupu
- Sjezdové lyžování
 - riziko pádů, rotační namáhání páteře, zátěž kyčlí a kolen (carving), nutný nácvik
- Běžky
 - odpovídá běhu, ale odpadá tvrdý doskok, více se zapojují paže, větší protahovací efekt při správné technice, není stereotypní (dle terénu)
- Míčové hry
 - ohrožení při osobních kontaktech mezi hráči
 - negativní vliv doskoků a nárazů, prudkých změn směru pohybu

Jednotlivé pohybové aktivity

- Tanec
 - dobrý mobilizační efekt, příznivý vliv na držení těla
 - výrazný pozitivní vliv psychologický
- Stolní tenis
 - cvičí koordinaci, souhry nohou a rukou.
- Gymnastika
 - cvičení na nářadí jako rehabilitační cvičení nevhodné (velká zátěž, možnost pádů, nárazy)
 - Prostá cvičení tvoří základ rehabilitačního cvičení
- Golf
 - švihový pohyb