



PEG Průvodce

Vaše pravá ruka

pro domácí cvičení

Připravít, pozor, start!

Základem pevného zdraví je pravidelný pohyb, který pomáhá k udržení dobré kondice. Abyste se ale cítili opravdu dobře, je potřeba veškeré aktivity podpořit i vyváženým jídelníčkem. V této brožurce naleznete užitečné informace a tipy, které Vám pomohou cítit se lépe.

Budte aktivní a fit v jakémkoli věku. Cvičte!

Jak si uchovat pevné zdraví i s narůstajícím věkem? Budte aktivní! Díky cvičení a dalším fyzickým aktivitám můžete snadněji předejít obtížím, které s sebou vyšší věk přináší.

Patří mezi ně například úbytek síly, obtížnější pohyb, horší rovnováha, řidnutí kostí i snížená schopnost vykonávat každodenní povinnosti.

Jaké výhody má domácí cvičení?

- Pomáhá zlepšovat Vaši soběstačnost.
- Pomáhá udržovat Vaši rovnováhu.
- Pomáhá zachovat Vaši kondici, díky čemu se i lépe vypořádáte s nemocemi.
- Může přispět ke zlepšení nálady, celkové pohody a kvality života.



Doporučení pro cvičení

Světová zdravotnická organizace doporučuje, aby dospělí lidé ve věku od 65 let věnovali alespoň 2,5 hodiny týdně lehčím fyzickým aktivitám, nebo hodinu a čtvrt intenzivnějším pohybu.

Většina organizací v oblasti veřejného zdraví propaguje **princip FITT**.



F - Frekvence: Abyste zvýšili nebo udrželi svou kondici, doporučuje se cvičit většinu dní v týdnu.



I - Intenzita: Cvičení by mělo být středně intenzivní až intenzivní. Tedy takové, při kterém bude Vaše dýchání i puls rychlejší.



T - Trvání: Zkuste cvičit nejméně 30 minut bez přestávky, nebo s malými přestávkami.



T - Typ: Zvolte správný typ cvičení. Konkrétní cviky formují tělo a vypracovávají konkrétní partie.

Vzorový plán domácího cvičení najdete na konci této brožury.

Zachovat si kondici nebo se do kondice dostat, stojí mnoho úsilí. Proto je dobré mít vždy motivaci a stanovit si cíl. Pro tělo je velice důležité, abyste střídali různé typy cviků a zlepšili tak svou celkovou kondici. Cvičení a pohyb jsou vždy zábavnější, když je děláte se svými blízkými a přáteli. Tak jen směle společně do toho!

Tipy a triky pro úspěšné cvičení

Aerobní cvičení, jako je například chůze, jízda na kole či tanec, byste měli dělat 3-5 dní v týdnu. Cvičení zaměřená na sílu a rovnováhu jsou důležitá pro udržení dobré kondice a zdraví i ve vysokém věku. A přesně takové cviky najdete v této brožurce.

Na začátku si stanovte cíl a snažte se jej dosáhnout. Začínáte-li s cvičením, zamyslete se, co je pro Vás důležité a určete si cíle, kterých můžete dosáhnout. Máte rádi například přírodu nebo procházky se psem? Pak je pro Vás ideálním cílem odpolední výlet. Třeba na místo, kam jste rádi chodívali. Zapojte do svých cílů i pravidelné domácí cvičení. Díky různým cvikům posílíte svaly a také, jak se říká, chytíte druhý dech.

Cíl může být krátkodobý nebo dlouhodobý, a měl by být pro Vás důležitý. Když jste v dobré kondici, můžete si například užít příjemné odpoledne po boku Vašich energií nabitých vnučat nebo si vyjít s rodinou či přáteli.

Při cvičení dbejte na svou bezpečnost

Na co je potřeba dát si pozor?

1. Ačkoliv je cvičení pro většinu lidí bezpečné, konzultujte se svým lékařem Váš zdravotní stav a vhodný typ a intenzitu cvičení.
2. Pokud se při cvičení objeví jakékoliv potíže (např. dušnost při běžných činnostech, bolest na hrudi nebo závrať), doporučujeme navštívit svého lékaře, který Váš zdravotní stav posoudí.
3. Některé léky mohou při cvičení ovlivnit Váš zdravotní stav. Například léky na krevní tlak mohou při cvičení zvýšit riziko hypotenze (nízký krevní tlak) a narušit tak Vaši rovnováhu. Léky označované jako statiny mohou způsobit křeče a bolesti svalů. Užíváte-li jakékoliv léky, je dobré poradit se s lékařem ještě před zahájením cvičení.
4. Myslete na to, že je třeba začít zlehka a postupně přidávat náročnější cviky. Jakékoliv zvýšení náročnosti cvičení bude přínosné. Můžete postupně zvyšovat délku, frekvenci i intenzitu pohybu.
5. S rostoucí zkušeností poznáte lépe své hranice a budete moci správně zvolit cvičení a jeho intenzitu. Váš puls, frekvence dýchání a pocit únavy Vám pomohou zjistit, jak moc je pro Vás dané cvičení náročné.
6. Cvičení ve skupině je velmi dobrý způsob, jak cvičit bezpečně a s radostí. Společné aktivity s přáteli či rodinou Vám pomohou udržet zápal a motivaci.
7. Pocítíte-li náhlu bolest na hrudi, závrať, nejasné vidění nebo malátnost, silnou bolest, vyčerpanost či dušnost, okamžitě přestaňte cvičit.



Tipy před začátkem cvičení

Pohodlné oblečení a obuv je základem pro správné cvičení. Vytvořte si bezpečný prostor s dostatečným osvětlením a bez překážek, o které byste mohli zakopnout. Nezapomeňte v případě potřeby používat stabilní oporu, jako je pevná židle, kuchyňská pracovní deska, stůl či okenní parapet.

Upozorňujeme, že tento seznam slouží jen jako stručné uvedení do problematiky a neobsahuje všechny možné situace. Podrobnější informace Vám poskytne Váš lékař. Máte-li kterýkoliv z výše uvedených problémů, navštivte lékaře.



Síla



Tip: Začleňte silové cviky do Vašeho domácího cvičení. **Opakujte každý cvik 8-12x.** Vzorový plán domácího cvičení najdete na konci této brožury.

Vstávání ze sedu

Cílem tohoto cvičení je posílit svaly nohou.

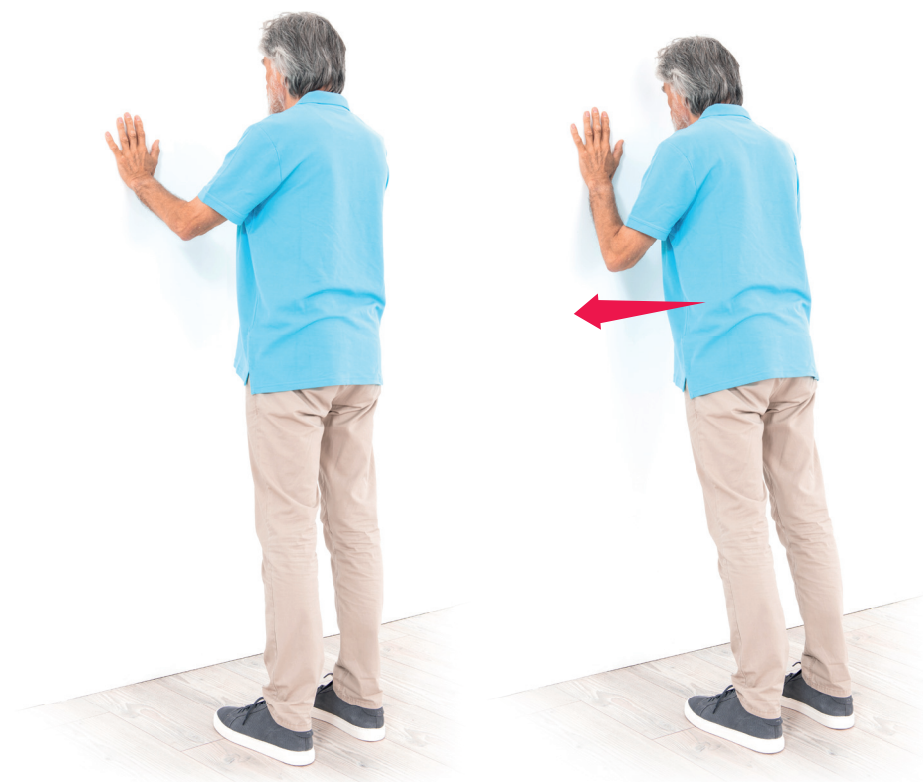
1. Posadte se na přední okraj židle, chodidla jsou rovnoběžně, směřují dopředu.
.....
2. S rovnými zády se nakloňte dopředu a poté se postavte. Pokud je to nutné, použijte ruce.
.....
3. Zvedněte ruce dopředu, rovnoběžně s podlahou.
.....
4. Udělejte krok zpět, aby se Vaše chodidla dotkla židle, a potom si pomalu opět sedněte.
.....



Zdvihy o zed'

Cílem tohoto cvičení je posílit svaly rukou a ramen.

1. Postavte se čelem ke zdi, asi na vzdálenost délky paží, chodidla od sebe na šířku ramen.
.....
2. Nakloňte se dopředu a dlaněmi se opřete o zed'.
.....
3. Pokrčte paže v loktech a přesuňte horní část těla směrem ke zdi, chodidla zůstávají na místě a záda jsou rovná.
.....
4. Pomalu se vraťte zpět a narovnejte paže.
.....





Síla

Ohýbání paží

Toto cvičení Vám pomůže zlepšit sílu pro zvedání běžných věcí v domácnosti.

1. Postavte se nebo si sedněte na židli, udržujte rovná záda. Do každé ruky si vezměte činku nebo závaží, ruce položte na stehna, dlaně směřují nahoru, ramena uvolněte a lokty držte u těla.
.....
2. Chodidla jsou na podlaze na šířku ramen.
.....
3. Ohněte paže v loktech a zvedněte činky směrem k ramenům, horní části paží a lokty držte u těla.
.....
4. Činky pomalu spouštějte opět dolů na stehna.
.....



Rovnováha

Kroky stranou

Dobrá rovnováha zvýší bezpečí při chůzi a pomůže Vám získat větší jistotu při každodenních činnostech.

1. Postavte se zpříma k pevné opoře.
.....
2. Chodidla a boky směřují dopředu.
.....
3. Udělejte krok stranou.
.....
4. Opakujte ze strany na stranu.
.....





Rovnováha



Tip: Zařaďte cviky na rovnováhu do Vašeho domácího cvičení. **Cviky provádějte 10-15 minut dvakrát týdně.** Vzorový plán domácího cvičení najdete na konci této brožury.

Chůze „pata ke špičce“

Tímto cvikem si zlepšíte jistotu chůze.

1. Jako oporu můžete použít židli.
.....
2. Dívejte se dopředu a tělo držte vzpřímené.
.....
3. Dělejte kroky tak, že patu jedné nohy budete pokládat před špičku druhé nohy. Opakujte 10 kroků.
.....
4. Opatrně se obraťte a opakujte v opačném směru.
.....



Stání na jedné noze

Stání na jedné noze může být opravdu těžké. Je-li to nutné, pro zachování rovnováhy použijte židli.

1. Postavte se zpříma k židli a jednou rukou se přidržujte.
.....
2. Postavte se na jednu nohu a udržujte rovnováhu. Soustředte se na to, abyste stáli vzpřímeně.
.....
3. Vydržte 10-15 sekund.
.....
4. Opakujte dvakrát každou stranu.
.....





Pružnost



Tip: Začněte cviky na zlepšení pružnosti do svého domácího cvičení. Každý cvik opakujte 3 až 5krát. Na konci této brožury najdete vzorový plán domácího cvičení.

Hrudník

Protahování hrudního svalstva Vám pomůže zlepšit postoj těla.

1. Toto protahování můžete dělat ve stoje nebo v sedu na pevné židli bez postranních opěradel.
2. Rozkročte se na šířku ramen.
3. Ruce upažte ve výši ramen do stran, dlaně směřují dolů, lopatky tlačte k sobě.
4. Pomalu posuňte paže dozadu, zatímco stlačujete lopatky k sobě. Pocítíte-li pnutí nebo slabou bolest, přestaňte.
5. Udělejte tolik cviků, kolik zvládnete. Udržujte tuto pozici 10-30 sekund.



Krk

Pro uvolnění napětí v krku vyzkoušejte tento cvik a vzpomeňte si na něj vždy, když budete mít krk ztuhlý.

1. Toto protahovací cvičení můžete dělat ve stoje nebo v sedu na pevné židli.
2. Chodidla rozkročte na šířku ramen.
3. Pomalu otočte hlavu a podívejte se na stranu nad ramena. Snažte se držet hlavu co nejvíce vzpřímenou a nenaklánějte přitom bradu.
4. Udržujte tuto pozici 10-15 sekund.
5. Otočte hlavu na opačnou stranu a udržujte pozici 10-15 sekund.





Pružnost

Dolní části nohou

Cílem tohoto cvičení je posílit a protáhnout dolní část nohou.

1. Posadte se bezpečně na přední okraj židle bez postranních opěradel.
.....
2. Chodidla rozkročte na šířku ramen, směřují dopředu. Natáhněte jednu nohu.
.....
3. Zvedněte nohu mírně od podlahy, kotník je ohnutý, prsty směřují nahoru.
.....
4. Ohněte kotník směrem dolů. Prsty směřují dolů, potom nahoru.
.....
5. Ohněte kotník tak, aby prsty směřovaly nahoru a udržujte pozici 10-30 sekund.
.....



Proč je důležitý dostatek bílkovin a energie ve stravě?

Dobrá stav výživy je klíčový pro zachování zdraví a soběstačnosti.

Zdravý senior potřebuje téměř stejné množství energie a bílkovin jako v mládí. Při zdravotních obtížích bývá potřeba energie a bílkovin u seniorů dokonce významně vyšší.

Bílkoviny jsou klíčovou složkou, která

společně s vyváženou stravou s dostatkem energie, podporuje tvorbu a udržení svalové hmoty a síly.

U dospělých ve věku nad 65 let je ideální denní příjem bílkovin 1g na 1 kg hmotnosti těla.

Podvýživa

Ve vysokém věku můžete nevědomky trpět podvýživou.

Snížená chuť k jídlu, problémy se zažíváním a další přirozené změny ve vyšším věku negativně ovlivňují příjem stravy. Důsledkem je vyšší riziko podvýživy, ztráta váhy a úbytek svalové hmoty.

Potíže se zhoršují, jestliže nejste schopni přijímat dostatek živin. Podvýživu dokážete zvládnout, když upravíte stravu tak, aby Vaše tělo dostalo potřebnou energii a bílkoviny.



Přípravky klinické výživy mohou pomoci doplnit potřebnou energii, kvalitní bílkoviny a další důležité živiny ve chvílích, kdy toho nelze docílit běžnou pestrou stravou.

Jsou dostupné ve formě DRINKŮ nebo krémů. Skvělá chuť a široká škála příchutí zpestří a obohatí Vaši stravu.



Seznam cílů pro Vaše cvičení

Zapište si Vaše cíle a položte si seznam tam, kde ho budete mít stále na očích. Seznam si pravidelně doplňujte.

Krátkodobé cíle

Zapište si alespoň 2 krátkodobé cíle. Například jaké máte plány na příští týden nebo jak chcete začít s pravidelným cvičením.

1.

2.

3.

Dlouhodobé cíle

Zapište si alespoň 2 dlouhodobé cíle. Zamyslete se nad tím, čeho chcete dosáhnout po 6 měsících či roce cvičení. Pamatujte, že je dobré stanovit si cíle, protože pak je snazší začlenit fyzickou aktivitu do Vašeho každodenního života. Neustále sledujte Váš pokrok a své úspěchy oslavte!

1.

2.

3.



Deník aktivit

Zapisujte si, kolik času trávíte cvičením a jaké další aktivity ještě děláte. Například: chůze, sportovní trénink nebo zvedání činek/závaží, tanec a práce na zahradě. Napadá Vás, jak svou aktivitu ještě zvýšit?

	Aktivita	Trvání v min.	Jak aktivitu ještě zvýšit
DEN 1			

Celkové trvání v min. _____

	Aktivita	Trvání v min.	Jak aktivitu ještě zvýšit
DEN 2			

Celkové trvání v min. _____

	Aktivita	Trvání v min.	Jak aktivitu ještě zvýšit
DEN 3			

Celkové trvání v min. _____

	Aktivita	Trvání v min.	Jak aktivitu ještě zvýšit
DEN 4			

Celkové trvání v min. _____



Vzorový plán domácího cvičení

Vytvořte si vlastní deník domácího cvičení. Budete přesně vědět, kdy máte cvičit a můžete si zaznamenávat vše, co Vám dělá potíže a naopak, které cviky Vás nejvíc těší.

Pondělí	Vytrvalost 	<ul style="list-style-type: none"> Svižná chůze 2x, jízda na kole nebo rotopedu Střední intenzita (tak, abyste u toho mohli mluvit) Ideálně 30 min. cvičení v kuse nebo s přestávkami (2 x 15 min. / 3 x 10 min.)
Úterý	Síla a rovnováha 	<ul style="list-style-type: none"> 8-12 opakování cviků na sílu nebo těžší běžná aktivita (přenášení věcí, nakupování, práce na zahradě) 10-15 minut cvičení na rovnováhu nebo volnočasové aktivity jako tanec, jóga Ideálně dělejte všechna tato cvičení najednou 45-60 min.
Středa	Vytrvalost 	<ul style="list-style-type: none"> Svižná chůze 2x, jízda na kole nebo rotopedu Střední intenzita (tak, abyste u toho mohli mluvit) Ideálně 30 min. cvičení v kuse nebo s přestávkami (2 x 15 min. / 3 x 10 min.)
Čtvrtek	Síla a rovnováha 	<ul style="list-style-type: none"> 8-12 opakování cviků na sílu nebo těžší běžná aktivita (přenášení věcí, nakupování, práce na zahradě) 10-15 minut cvičení na rovnováhu nebo volnočasové aktivity jako tanec, jóga Ideálně dělejte všechna tato cvičení najednou 45-60 min.
Pátek	Užijte si den volna!	
Sobota	Vytrvalost 	<ul style="list-style-type: none"> Svižná chůze 2x, jízda na kole nebo rotopedu Střední intenzita (tak, abyste u toho mohli mluvit) Ideálně 30 min. cvičení v kuse nebo s přestávkami (2 x 15 min. / 3 x 10 min.)
Neděle	Užijte si den volna!	



Tip: Můžete provádět jak cvičení na vytrvalost, tak na rovnováhu nebo sílu v tentýž den nebo v jiné dny podle toho, co Vám nejvíce vyhovuje.



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi s.r.o.

budova City Empiria, Na Strži 1702/65
140 00 Praha 4, Česká republika
tel.: +420-225-270-111
e-mail: czech-info@fresenius-kabi.com