



Sprievodca
domácim cvičením

pri chronickom ochorení obličiek

Pripraviť sa, pozor, štart!

Základom pevného zdravia je pravidelný pohyb, ktorý pomáha pri udržiavaní dobrej kondície. Aby ste sa však cítili naozaj dobre, je potrebné akékoľvek aktivity podporiť aj vyváženým jedálničkom.

V tejto brožúrke nájdete užitočné informácie a tipy, ktoré vám pomôžu cítiť sa lepšie.

Budte aktívni a fit v akomkoľvek veku. Cvičte!

Ako si uchovať pevné zdravie aj s postupujúcim vekom? Budte aktívni! Vďaka cvičeniu a ďalším fyzickým aktivitám môžete ľahšie predísť ťažkostiam, ktoré so sebou vyšší vek prináša.

Patria medzi ne napríklad úbytok sily, znížená pohyblivosť, horšia rovnováha, rednutie kostí a znížená schopnosť vykonávať každodenné povinnosti.

Aké výhody má domáce cvičenie?

- Pomáha vám zlepšovať sebestačnosť.
- Pomáha vám udržiavať rovnováhu.
- Pomáha vám udržať si kondíciu, vďaka čomu si aj lepšie poradíte s ochoreniami.
- Môže prispieť k zlepšeniu nálady, celkovej pohody a kvality života.





Odporúčania týkajúce sa cvičenia

Svetová zdravotnícka organizácia odporúča, aby dospelí ľudia vo veku od 65 rokov venovali aspoň 2,5 hodiny týždenne ľahším fyzickým aktivitám, alebo hodinu a štvrt intenzívnejšiemu pohybu.

Väčšina organizácií pôsobiach v oblasti verejného zdravia propaguje **princíp FITT**.



F - Frekvencia: Ak si chcete zlepšiť alebo udržať kondíciu, odporúča sa cvičiť väčšinu dní v týždni.



I - Intenzita: Cvičenie by malo byť stredne intenzívne až intenzívne. Teda také, pri ktorom sa zrýchli vaše dýchanie aj pulz.



T - Trvanie: Skúste cvičiť aspoň 30 minút bez prestávky alebo len s malými prestávkami.



T - Typ: Zvoľte správny typ cvičenia. Konkrétne cviky pomáhajú formovať telo a vypracovať konkrétne partie.

*Vzorový plán
domáceho cvičenia
nájdete na konci
tejto brožúry.*

Zachovať si kondíciu alebo sa do kondície dostať stojí mnoho úsilia. Preto je dobré mať vždy motiváciu a stanoviť si cieľ.

Pre telo je veľmi dôležité, aby ste striedali rôzne typy cvikov a zlepšili tak svoju celkovú kondíciu. Cvičenie a pohyb sú vždy zábavnejšie, keď sa im človek venuje so svojimi blízkymi a priateľmi. Tak len smelo spoločne do toho!

Na začiatku si stanovte cieľ a snažte sa ho dosiahnuť. Ak s cvičením iba začínate, zamyslite sa, čo je pre vás dôležité a stanovte si ciele, ktoré chcete dosiahnuť. Mate napríklad radi prírodu alebo prechádzky so psom? Potom je pre vás ideálnym cieľom popoludňajší výlet. Napríklad na miesto, kam ste radi chodievali. Zapojte do svojich cieľov aj pravidelné domáce cvičenie. Vďaka rôznym cvikom posilníte svaly a tiež, ako sa hovorí, chytíte druhý dych.

Cieľ môže byť krátkodobý alebo dlhodobý a mal by byť pre vás dôležitý. Keď ste v dobrej kondícii, môžete si napríklad užiť príjemné popoludnie po boku svojich energiou nabitých vnúť alebo si vyjsť von s rodinou či priateľmi.

Tipy a triky na úspešné cvičenie

Aeróbnemu cvičeniu, ako je napríklad chôdza, jazda na bicykli či tanec, by ste sa mali venovať 3 – 5 dní v týždni.

Cvičenia zamerané na silu a rovnováhu sú dôležité na udržanie dobrej kondície a zdravia aj vo vysokom veku. A presne takéto cviky nájdete v tejto brožúrke.



Pri cvičení dbajte na svoju bezpečnosť

Na čo je potrebné dať si pozor?

1. Aj keď je cvičenie pre väčšinu ľudí bezpečné, prekonzultujte so svojim lekárom svoj zdravotný stav a vhodný typ aj intenzitu cvičenia.
.....
2. Ak sa pri cvičení objavia akékoľvek ťažkosti (napr. dýchavičnosť pri bežných činnostiach, bolesť na hrudi alebo závrat), odporúčame vám navštíviť lekára, ktorý váš zdravotný stav posúdi.
.....
3. Niektoré lieky môžu pri cvičení ovplyvniť váš zdravotný stav. Napríklad lieky na krvný tlak môžu pri cvičení zvýšiť riziko hypotenzie (nízky krvný tlak) a narušiť tak vašu rovnováhu. Lieky označované ako statíny môžu spôsobiť kŕče a bolesti svalov. Ak užívate akékoľvek lieky, je vhodné poradiť sa s lekárom ešte pred začatím cvičenia.
.....
4. Myslite na to, že je potrebné začať zľahka a postupne pridávať náročnejšie cviky. Akékoľvek zvýšenie náročnosti cvičenia bude prínosné. Môžete postupne zvyšovať dĺžku, frekvenciu a intenzitu pohybu.
.....
5. S rastúcimi skúsenosťami budete lepšie poznať svoje hranice a budete si môcť správne vybrať cvičenie a jeho intenzitu. Váš pulz, frekvencia dýchania a pocit únavy vám pomôžu zistiť, ako veľmi je pre vás dané cvičenie náročné.
.....
6. Cvičenie v skupine je veľmi dobrý spôsob, ako cvičiť bezpečne a s radosťou. Spoločné aktivity s priateľmi či rodinou vám pomôžu udržať si nadšenie a motiváciu.
.....
7. Ak pocítite náhlu bolesť na hrudi, závraty, nejasné videnie alebo malátnosť, silnú bolesť, vyčerpanosť či dýchavičnosť, okamžite prestaňte cvičiť.



Tipy pred začiatkom cvičenia

Pohodlné oblečenie a obuv sú základom správneho cvičenia. Vytvorte si bezpečný priestor s dostatočným osvetlením a bez prekážok, o ktoré by ste mohli zakopnúť. Nezabudnite v prípade potreby používať stabilnú oporu, ako je pevná stolička, kuchynská pracovná doska, stôl či okenná parapetná doska.



Sila

Vstávanie zo sedu

Cieľom tohto cvičenia je posilniť svaly nôh.

1. Posadíte sa na predný okraj stoličky, chodidlá sú rovnobežne, smerujú dopredu.
.....
2. S rovným chrbtom sa nakloňte dopredu a potom sa postavte. Ak je to nutné, použite ruky.
.....
3. Zdvihnite ruky dopredu, rovnobežne s podlahou.
.....
4. Urobte krok späť, aby sa vaše chodidlá dotkli stoličky, a potom si pomaly opäť sadnite.
.....





Tip: Zaradte silové cviky do svojho domáceho cvičenia. **Každý cvik opakujte 8- až 12-krát.** Vzorový plán domáceho cvičenia nájdete na konci tejto brožúry.

Zdvihy o stenu

Cieľom tohto cvičenia je posilniť svaly rúk a ramien.

1. Postavte sa čelom k stene, asi na vzdialenosť dĺžky rúk, chodidlá od seba na šírku ramien.
.....
2. Nakloňte sa dopredu a dlaňami sa oprite o stenu.
.....
3. Pokrčte ruky v laktoch a presuňte hornú časť tela smerom k stene, chodidlá zostávajú na mieste a chrbát je rovný.
.....
4. Pomaly sa vráťte späť a narovnajzte ruky.
.....





Sila

Ohýbanie rúk

Toto cvičenie vám pomôže zlepšiť silu na dvíhanie bežných vecí v domácnosti.

1. Postavte sa alebo si sadnite na stoličku, udržiavajte rovný chrbát. Do každej ruky si vezmite činku alebo závažie, ruky položte na stehná, dlane smerujú nahor, ramená uvoľnite a lakte držte pri tele.
.....
2. Chodidlá sú na podlahe na šírku ramien.
.....
3. Ruky ohnite v lakťoch a činky zdvihnite smerom k ramenám, horné časti rúk a lakte držte pri tele.
.....
4. Činky pomaly spúšťajte opäť dolu na stehná.
.....





Rovnováha

Úkroky

Dobrá rovnováha zvýši bezpečnosť pri chôdzi a pomôže vám získať väčšiu istotu pri každodenných činnostiach.

1. Postavte sa vzpriamene k pevnej opore.

.....

2. Chodidlá a boky smerujú dopredu.

.....

3. Urobte úkrok.

.....

4. Opakujte zo strany na stranu.

.....





Rovnováha

Chôdza typu „päta k špičke“

Týmto cvikom si zlepšíte istotu chôdze.

1. Ako oporu môžete použiť stoličku.
2. Pozerajte sa dopredu a telo držte vzpriamene.
3. Robte kroky tak, že pätu jednej nohy budete klásť pred špičku druhej nohy. Opakujte 10 krokov.
4. Opatrne sa obráťte a opakujte v opačnom smere.





Tip: Zaraďte cviky na rovnováhu do svojho domáceho cvičenia. **Cviky vykonávajte 10 - 15 minút dvakrát týždenne.** Vzorový plán domáceho cvičenia nájdete na konci tejto brožúry.

Státie na jednej nohe

Státie na jednej nohe môže byť naozaj náročné. Ak je to nutné, na zachovanie rovnováhy použite stoličku.

1. Postavte sa vzpriamene ku stoličke a jednou rukou sa pridriavajte.
.....
2. Postavte sa na jednu nohu a udržiavajte rovnováhu. Sústreďte sa na to, aby ste stáli vzpriamene.
.....
3. Vydržte 10 - 15 sekúnd.
.....
4. Opakujte dvakrát každú stranu.
.....





Pružnosť

Hrudník

Naťahovanie hrudného svalstva vám pomôže zlepšiť postoj tela.

1. Toto naťahovanie môžete robiť v stoji alebo v sede na pevnej stoličke bez postranných operadiel.
.....
2. Rozkročte sa na šírku ramien.
.....
3. Ruky upažte vo výške ramien do strán, dlane smerujú dolu, lopatky tlačte k sebe.
.....
4. Pomaly posúvajte ruky dozadu a zároveň tlačte lopatky k sebe. Ak pocítite prutie alebo slabú bolesť, prestaňte.
.....
5. Urobte toľko cvikov, koľko zvládnete. Udržiavajte túto pozíciu 10 - 30 sekúnd.
.....





Tip: Zaradte cviky na zlepšenie pružnosti do svojho domáceho cvičenia. **Každý cvik opakujte 3- až 5-krát.** Na konci tejto brožúry nájdete vzorový plán domáceho cvičenia.

Krk

Na uvoľnenie napätia v krku vyskúšajte tento cvik a spomeňte si naň vždy, keď budete mať stuhnutý krk.

1. Toto naťahovacie cvičenie môžete robiť v stoji alebo v sede na pevnej stoličke.
.....
2. Chodidlá rozkročte na šírku ramien.
.....
3. Pomaly otočte hlavu a pozrite sa na stranu nad ramená. Snažte sa držať hlavu čo najviac vzpriamenú a nenakláňajte pritom bradu.
.....
4. Udržiavajte túto pozíciu 10 - 15 sekúnd.
.....
5. Otočte hlavu na opačnú stranu a túto pozíciu udržiavajte 10 - 15 sekúnd.
.....





Pružnosť

Dolné časti nôh

Cieľom tohto cvičenia je posilniť a natiahnuť dolné časti nôh.

1. Posadíte sa bezpečne na predný okraj stoličky bez postranných operadiel.
.....
2. Chodidlá rozkročte na šírku ramien, smerujú dopredu. Natiahnite jednu nohu.
.....
3. Zdvihnite nohu mierne od podlahy, členok je ohnutý, prsty smerujú nahor.
.....
4. Členok ohnite smerom dolu. Prsty smerujú dolu, potom hore.
.....
5. Ohnite členok tak, aby prsty smerovali hore a túto pozíciu udržiavajte 10 - 30 sekúnd.
.....





Zoznam cieľov cvičenia

Zapíšte si svoje ciele a položte si zoznam tam, kde ho budete mať stále na očiach. Zoznam si pravidelne dopĺňajte.

Krátkodobé ciele

Zapíšte si aspoň 2 krátkodobé ciele. Napríklad svoje plány na budúci týždeň, alebo ako chcete začať s pravidelným cvičením.

1.

2.

3.

Dlhodobé ciele

Zapíšte si aspoň 2 dlhodobé ciele. Zamyslite sa nad tým, čo chcete dosiahnuť po 6 mesiacoch alebo po roku cvičenia. Nezabúdajte, že je dobré stanoviť si ciele, pretože potom je jednoduchšie zaradiť fyzickú aktivitu do svojho každodenného života. Neustále sledujte svoj pokrok a svoje úspechy oslávte!

1.

2.

3.



Denník aktivít

Zapisujte si, koľko času trávite cvičením a aké ďalšie aktivity ešte robíte. Napríklad: chôdza, športový tréning alebo dvíhanie činiek/závaží, tanec a práca v záhrade. Máte nápad, ako svoju aktivitu ešte zvýšiť?

	Aktivita	Trvanie v min.	Ako aktivitu ešte zvýšiť
DEŇ 1			

Celkové trvanie v min. _____

	Aktivita	Trvanie v min.	Ako aktivitu ešte zvýšiť
DEŇ 2			

Celkové trvanie v min. _____

	Aktivita	Trvanie v min.	Ako aktivitu ešte zvýšiť
DEŇ 3			

Celkové trvanie v min. _____








	Aktivita	Trvanie v min.	Ako aktivitu ešte zvýšiť
DEŇ 4			

Celkové trvanie v min. _____



Vzorový plán domáceho cvičenia

Vytvorte si svoj vlastný denník domáceho cvičenia. Budete presne vedieť, kedy máte cvičiť a môžete si zaznamenávať všetko, čo vám robí ťažkosti, ale aj to, ktoré cviky vás tešia najviac.

Pondelok	Vytrvalosť 	<ul style="list-style-type: none">• Svižná chôdza 2 ×, jazda na bicykli alebo rotopéde• Stredná intenzita (tak, aby ste pri tom mohli rozprávať)• Ideálne 30 min. cvičenie naraz alebo s prestávkami (2 × 15 min./3 × 10 min.)
Utorok	Sila a rovnováha  	<ul style="list-style-type: none">• 8 - 12 opakovaní cvikov na silu alebo náročnejšia bežná aktivita (prenášanie vecí, nakupovanie, práca v záhrade)• 10 - 15 minút cvičenia na rovnováhu alebo voľnočasové aktivity ako tanec, joga• Ideálne robte všetky tieto cvičenia naraz 45 - 60 min.
Streda	Vytrvalosť 	<ul style="list-style-type: none">• Svižná chôdza 2 ×, jazda na bicykli alebo rotopéde• Stredná intenzita (tak, aby ste pri tom mohli rozprávať)• Ideálne 30 min. cvičenie naraz alebo s prestávkami (2 × 15 min./3 × 10 min.)
Štvrtok	Sila a rovnováha  	<ul style="list-style-type: none">• 8 - 12 opakovaní cvikov na silu alebo náročnejšia bežná aktivita (prenášanie vecí, nakupovanie, práca v záhrade)• 10 - 15 minút cvičenia na rovnováhu alebo voľnočasové aktivity ako tanec, joga• Ideálne robte všetky tieto cvičenia naraz 45 - 60 min.
Piatok	Užite si deň voľna!	
Sobota	Vytrvalosť 	<ul style="list-style-type: none">• Svižná chôdza 2 ×, jazda na bicykli alebo rotopéde• Stredná intenzita (tak, aby ste pri tom mohli rozprávať)• Ideálne 30 min. cvičenie naraz alebo s prestávkami (2 × 15 min./3 × 10 min.)
Nedeľa	Užite si deň voľna!	



Tip: Cvičenia na vytrvalosť aj na rovnováhu alebo silu môžete vykonávať v ten istý deň alebo v rôzne dni podľa toho, čo vám vyhovuje najviac.



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi s.r.o.

Lakeside Park, Tomášikova 64
831 04 Bratislava, Slovenská republika
Tel: +421 232 101 621
www.fresenius-kabi.sk