

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2018

Anna Salanská

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

FLOWIN A JEHO VYUŽITÍ PRO OVLIVNĚNÍ ZDRAVÍ

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Vypracovala:
Anna Salanská

Praha, srpen 2018

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a přímení

Fakulta/ katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych zde poděkovala vedoucímu bakalářské práce prof. Ing. Václavu Buncovi, CSc. Za jeho cenné rady a čas, který mě věnoval při řešení dané problematiky. Dále bych ráda poděkovala za dopomoc při tvorbě gymnastického názvosloví pro danou metodiku Mgr. Evě Hloškové. Nakonec v neposlední řadě děkuji celé své rodině za trpělivost zejména manželovi Bc. Ondřeji Salanskému a mé matce Ing. Anně Benešové.

Abstrakt

Název: Flowin a jeho využití pro ovlivnění zdraví

Cíle:

Ve své práci se budu snažit dojít k cíli odstranit současný nedostatek pohybu, který je u velké části populace důsledkem současného životního stylu. Dále se budu snažit poukázat na to, jak samotný pohyb je nezbytný pro zdraví člověka. Tímto cílem dojdeme k dalšímu cíli a tím bude najít nové druhy pohybu, které budou pro lidi zajímavé a motivační. A poslední na co se budu snažit poukázat je dané využití cvičební pomůcky flowin.

Metody:

Prostudování odborné literatury a vlastní zkušenosti. Na těchto základech jsem vytvořila

vlastní metody a jejich použití pro všechny věkové struktury cvičenců a to i se zohledněním na jejich aktuální zdravotní stav.

Výsledky:

Zjistila jsem, že dnešní životní styl nám ubírá přirozený pohyb, který se musí nahrazovat nově vzniklými pohybovými cvičeními, které člověka zaujmou a motivují. Jednou z nich je flowin. Došla jsem k tomu, že pohyb přináší pozitivní vliv na zdraví člověka hlavně vzhledem k civilizačním chorobám. Flowin je využíván ve zdravotnictví, ve školství, u sportovců a pro veřejnost. Ve své práci rozvíjím použití pro sportovce a veřejnost.

Klíčová slova:

životní styl, pohybová aktivita, civilizační choroby, druhy cvičení

Abstract

Topic: Flowin and it's use for the health influence

Title:

In my work, I will try to achieve the goal of eliminating the current deficit of physical activity, which is the consequence of the current lifestyle of most of our population.

Objectives:

Furthermore, I would like to point on exercising itself and it's need for human health.

With it, we get into another goal which could be new types of physical exercise which might be interesting and motivational for people. At the last, I will be pointing at Flowin and it's uses.

Methods:

After I have studied the professional literature and from my own experiences I have created my own methods and their uses for all the trainees in their current state of health.

Results:

I found out that current lifestyle is taking from us the natural physical activity which we have to compensate for new more exciting and motivational type of physical exercises. One of them could be Flowin.

I have come to a point that physical activity brings a positive influence on human health mainly because of civilization diseases.

Flowin is used for medical purpose, in schools, by athletes and also for the public.

In my work, I have developed uses for athletes and the public.

Keywords:

Lifestyle, Physical activity, civilization diseases, types of physical exercises

OBSAH

1 Úvod.....	11
2 Současný stav zdraví, životní styl a pohybové aktivity	12
2.1 Zdraví.....	12
2.1.1 Definice zdraví.....	12
2.2 Životní styl.....	13
2.2.1 Definice životního stylu	13
2.2.2 Současný životní styl	14
2.2.2.1 Sedavý způsob života	14
2.2.2.2 Aktivní způsob života	15
2.2.2.3 Souhrn životního stylu.....	15
2.3 Pohybová aktivita	15
2.3.1 Definice pohybové aktivity	15
2.3.2 Pravidelná pohybová aktivita.....	15
2.3.3 Vliv pravidelné pohybové aktivity	16
2.3.4 Globální doporučení pohybové aktivity pro zdraví.....	17
2.4 Tradiční pohybové aktivity	18
2.4.1 Chůze	18
2.4.1.1 Výhody chůze	18
2.4.1.2 Zdravotní efekty chůze	19
2.4.2 Běh.....	20
2.5 Nové pohybové aktivity.....	21
2.5.1 Nová pohybová aktivita flowin	22
2.5.2 Historie pomůcky flowin.....	22
2.5.3 Důvod vzniku flowinu.....	22
2.5.4 Funkční charakteristika flowinu.....	23
2.5.5 Výhody flowinu	23
2.5.6 Nevýhody flowinu.....	24
3 Shrnutí teorie.....	25
4 Cíle, úkoly a metodika práce	27
5 Vliv pohybu na zdraví člověka	29
6 Výběr pohybových aktivit v současné době	31
6.1 Zdravotní anamnéza.....	31
6.2 Relativní kontraindikace pohybových aktivit	33
6.3 Absolutní kontraindikace pohybových aktivit.....	33
7 Cvičební pomůcka Flowin	35
7.1 Využití flowinu	35
7.1.1 Zdravotní centra	35
7.1.2 Sportovní centra	36

7.1.3 Školní zařízení.....	36
7.1.4 Domácí prostředí.....	36
7.2 Jak flowin ovlivní naše zdraví	37
7.3 Rozvoj svalové síly.....	37
7.4 Flexibilita.....	38
7.5 Svalová dysbalance.....	39
7.6 Stabilita.....	40
8 Návrhy druhu cvičení dle kategorie cvičenců.....	42
8.1 Zařazení do suché přípravy – tým hokejistů mužů (Bílí tygři Liberec).....	42
8.2 Zařazení do suchého tréninku- tým hokejové mládeže (Bílí tygři Liberec)	44
8.3 Zařazení do suchého tréninku- tým krasobruslařek mládeže v Liberci	47
8.4 Cvičení pro veřejnost ženy	49
8.5 Cvičení pro veřejnost muži	51
8.6 Cvičení pro těhotné.....	53
8.7 Cvičení pro vojáky.....	56
9 Diskuse.....	59
10 Závěr	61

Seznam použitých symbolů a zkratk:

TRX- Total body Resistance Exercises (cvičení na všechny svaly těla, neboli závěsný systém)

USA- spojené státy americké

DM 2. typu- diabetes mellitus druhého typu

2. LF UK – druhá lékařská fakulta Univerzita Karlova

FN- Fakultní nemocnice

VFN- všeobecná fakultní nemocnice

1.LF- první lékařská fakulta

CMP- cévní mozková příhoda

HKK- horní končetiny

DK- dolní končetina

DKK- dolní končetiny

HK- horní končetina

1 Úvod

Po několika letech práce ve zdravotnictví jsem se rozhodla věnovat se prevenci tzv. civilizačních chorob. Mezi ně zahrnujeme hlavně obezitu, ischemickou chorobu srdeční, bolesti zad a deprese. Většina pacientů, které jsem ošetřovala, jimi trpěli. Zásadní problém jsem viděla v nedostatku pohybu. Současný životní styl nás obklopuje technickými vynálezy. Na jednu stranu jsou vynikajícími pomocníky, ale na druhou stranu nám odebírají pohyb, který je pro správné fungování lidského organismu nezbytný.

V dnešní době lidé jezdí auty, pracují u počítačů. Často jsou velmi vyčerpáni, což vede k jejich psychickému vyčerpání a volný čas tráví opět vsedě. Následkem toho dochází ke snížení fyzické kondice a výkonnosti a jak už jsem uvedla i k chorobám.

Odborníci i část veřejnosti si to uvědomují a snaží se tak potřebný pohyb do života zařazovat.

Jedním z řešení bylo založení mnoha sportovních středisek, sportovních klubů, fitness center. Zde trenéři vedou a hledají řešení pro jednotlivce, případně propagují pohyb různými podpůrnými akcemi k získání širší veřejnosti.

Mě v rámci mé snahy o prevenci chorob dovedla ke studiu o pohybu včetně dietologie a následně jsem začala pracovat ve sportovním středisku, kde jsem se seznámila s pomůckou na cvičení tzv. Flowin a věnovala jsem ji tuto práci.

Bylo to pro mě něco nového, co mě zaujalo natolik, že jsem se využitím a možnostmi této pomůcky začala hlouběji věnovat.

Viděla jsem, že v dnešní době už klasická nabídka pohybu lidem nestačí, je třeba poznávat a hledat nové formy, které jsou pro ně nové, akceptovatelné a mohou v celkem krátkém čase doplnit pohybový deficit. Pohybový deficit je opravdu velkým problémem dnešní doby, neustále narůstá a výsledkem je nejenom zhoršení zdravotního stavu, zhoršení regenerace po zatížení, ale posléze se zhoršuje i pracovní výkonnost.

V této práci jsem využila i své osobní zkušenosti a vypracováním této práce se chci posunout dále k jejímu správnému používání a využití pro širší veřejnost. A zároveň naplnit můj cíl, udělat co nejvíce pro prevenci civilizačních chorob. A k této prevenci použít Flowin.

2 Současný stav zdraví, životní styl a pohybové aktivity

2.1 Zdraví

2.1.1 Definice zdraví

Samotné zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Nepředstavuje samo o sobě cíl života, ale představuje jednu z podmínek smysluplného žití. Zdraví je základní lidskou potřebou, je cennou hodnotou individuální i sociální, výrazně ovlivňující kvalitu života, a hodnotou zasluhující celospolečenskou ochranu. Zdraví můžeme rozdělit na vnitřní a zevní.

faktory vnitřní- genetické,

faktory zevní- životní prostředí, sociální prostředí, zdravotní péče.

Samotné zdraví nám z 50-60% ovlivňuje životní styl, který je stěžejní podmínkou zdraví (1).

Zdravotní stav společnosti se hodnotí především na základě nemocnosti a úmrtnosti. Z rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a úmrtností vyplývá, že zdraví nejvíce poškozuje: kouření, nesprávná výživa, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž, nadměrná konzumace alkoholu, zneužívání drog, rizikové sexuální chování (1).

Podpora zdraví je tedy soustava činností politických, ekonomických, technologických a výchovných, jejichž cílem je chránit zdraví, prodlužovat aktivní život a zabezpečovat zdravý vývoj nových generací (2).

Důležitá role v podpoře zdraví připadá ženám. Úroveň zdraví celé rodiny v rozhodující míře formuje žena, zejména v oblasti výživy rodiny, péče o dítě, vytváření jeho hygienických návyků a vztahu ke zdraví, a to nejen pro současnost, ale i pro budoucnost. Proto velmi záleží na její vzdělanosti, zkušenostech, kreativitě a hodnotové orientaci (2).

Na podporu zdraví úzce navazuje prevence. Prevence je ve své podstatě zaměřena proti nemocem a je vedena snahou jim předcházet. Prevence se provádí u jedince nebo na úrovni celé společnosti (2).

Lidské tělo, jako tělo všech živočichů, je vyvinuto k pohybu a aktivitě. I když je zdánlivě v klidu, provádí dechové pohyby, dochází k cirkulaci krve, k srdečním stahům, k pohybům střev a dalších orgánů, včetně jednotlivých buněk, jako jsou krvinky nebo spermie. Přemísťování těla v prostoru je umožněné aktivním pohybem (výsledek vlastní pohybové aktivity) nebo pasivním pohybem (s převážně využitím zvířat či technických prostředků). Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb (1).

Zdraví je opravdu pro nás velmi důležitým determinantem, a tím jak se chováme k sobě samotnému, tak zdraví velmi ovlivňujeme a to z více jak poloviny. Zdraví nám ovlivňují vnitřní a vnější determinanty. Vnitřní determinant je genetický předpoklad a vnější je prostředí kolem nás. Samotné zdraví je vizitka státu, jak se stát podílí na prevenci, politické a ekonomické úrovni lidí, tak bude vypadat zdraví samotných občanů daného státu.

V další kapitole se budu snažit popsat jeden z hlavních determinantů zdraví, a tím je životní styl.

2.2 Životní styl

2.2.1 Definice životního stylu

Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností (1).

Životní styl je ovlivňován množstvím faktorů. Nejvýznamnějším je zdravotní stav, pohybová aktivita, dále výživa a pitný režim, pracovní režim a volný čas, duševní pohoda a duševní zdraví, socioekonomický status, vliv okolního prostředí, sociální vztahy, úroveň lékařské péče a jiné. Tyto části společně utváří životní styl a měly by být ve vzájemné rovnováze (3).

Životní styl je jednou ze základních podmínek zdraví. Zatímco podíl faktorů prostředí na úroveň zdraví byl odhadnut na 20%, genetické vybavy na 10-15% a kvalita a efektivita zdravotní péče na 10-15%, vlivu životního stylu je přisuzováno celých 50%. Vidíme tedy, že životní styl významně ovlivňuje zdraví (3).

2.2.2 Současný životní styl

Technický pokrok posledních let zásadně změnil životní styl obyvatel vyspělých zemí. Současný člověk začal vést převážně sedavý způsob života, neboť i v pracovní a mimopracovní době převážně sedí, z místa na místo se přemísťuje automobilem a nedostatečně sportuje. Vědeckotechnický rozvoj mu na jedné straně život usnadnil, ale na straně druhé zbavil člověka pohybu. Zhoršují se mezilidské vztahy, životní styl se orientuje na neustálou honbu za novými věcmi, za úspěchem, mocí a penězi. Pracovní vytíženost, která z toho vyplývá, poznamenává život celé rodiny. Člověk je v neustálém spěchu, má nedostatek času na sebe i ostatní členy rodiny (1).

Na jedné straně jsme v dnešní době vymýtili řadu nebezpečných chorob a technika nám umožňuje mnoho neuvěřitelných pokroků. Na straně druhé se, objevují nové problémy, které nám život předčasně zkracují nebo zhoršují jeho kvalitu. Jsou to civilizační choroby - kardiovaskulární choroby, nádorové onemocnění, obezita a cukrovky, které jsou důsledkem změny životního stylu, z něhož se vytrácí pohyb, přibývá přejídání a zhoršují se mezilidské vztahy. Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravy energetickému výdeji a také pěstování dobrých mezilidských vztahů na základě vzájemného porozumění, pochopení a úcty (2).

Dnešní doba nám tedy přináší dva extrémy, buď tzv. sedavý způsob života, či aktivní způsob života.

2.2.2.1 Sedavý způsob života

Je životní styl, který představuje nedostatek tělesného pohybu, jak v zaměstnání, tak i ve volném čase. Redukovaná pohybová aktivita a zvýšené psychické nároky často vedou ke vzniku takové únavy, která podporuje následnou inaktivitu natolik, že jedinec je schopen pouze více přijímat (konzumovat), než ze sebe vydávat (tzv. preferuje více pasivní aktivity- např. sledování televize, práce na počítači před aktivním čtením nebo cvičením. Část populace řeší zvýšené psychické nároky zvýšeným příjmem potravy, zejména ve večerních hodinách. Tak vzniká a stále se prohlubuje energetická nerovnováha a vznikají poruchy tělesného i duševního zdraví a následně u disponovaných jedinců vznikají tzv. civilizační onemocnění. Je ovlivněna jejich kvalita

života udává, že pro sedavý způsob života je energetický podíl fyzických aktivit na celkové denní energetické spotřebě člověka okolo 25% (3).

2.2.2.2 Aktivní způsob života

Aktivní způsob života je takový životní styl, v němž své místo vedle jeho základních určujících složek zaujímá pohybová aktivita, a to především pravidelná a řízená. Energetický podíl fyzických aktivit na celkové denní spotřebě je vyšší než 25%, u vytrvalostních sportovců až 50% (3).

2.2.2.3 Souhrn životního stylu

Životní styl je ovlivňován mnoha faktory, s tím, že mnoho faktorů my sami můžeme ovlivnit. Současný životní styl je díky dnešní technické době v dosti manuálních činnostech ulehčen, což naše předešlé generace si mohli o tom jen nechat zdát, ale na druhou stranu přichází daný problém. Buď nedostatek pohybu, nebo příliš pohybu. Já se ve své práci zabývám nedostatkem pohybu, tj. sedavým způsobem života.

Jak zaujmout a rozhýbat lidi, kteří podleli z různých důvodů sedavému způsobu života? Přesvědčit je, že pohybová aktivita je přirozenou součástí života a přinese nám pohodu, zdraví a energii. To je jedním z mých cílů.

2.3 Pohybová aktivita

2.3.1 Definice pohybové aktivity

Pohybová aktivita je pohyb těla způsobený svalovou kontrakcí. Ve veřejném zdravotnictví vyjadřuje typ pohybu s prospěchem pro zdraví, což zahrnuje práci velkých svalových skupin těla s náležitým výdejem energie (4).

2.3.2 Pravidelná pohybová aktivita

Pravidelně prováděná pohybová aktivita je označována jako hlavní prvek aktivního zdravého životního stylu. V posledních desetiletích podstatě klesá množství pohybu, i když genetické vybavení jedince se nemění. Potřeba pohybu zůstává, ale skutečná realizace znamená deficit a z něj vyplývá řada komplikací (3).

2.3.3 Vliv pravidelné pohybové aktivity

Pravidelná tělesná aktivita působí preventivně proti řadě nemocí, naopak být neaktivní v oblasti pohybu představuje podstatné riziko pro zdraví. Na základě řady studií bylo zjištěno, že např. v USA 9-16% všech úmrtí přímo souvisí s hypokinezi – nedostatkem tělesné aktivity a sedavým způsobem života. V Evropě je situace podobná (3).

Redukce tělesného pohybu a celkového hypokinetického režimu je zřejmá již u žáků základní školy a prohlubuje se s vzrůstajícím věkem. Protože se všeobecně uznává převaha pozitivních vlivů pravidelné pohybové aktivity nad vlivy negativními, má pohybová aktivita zásadní preventivní i léčebný vliv v celém populačním spektru. Obdobně pozitivně je hodnocen sociální a emotivní vliv pohybové aktivity na životní styl a kvalitu života (3).

Informace o tom, že pravidelná pohybová aktivita dobře působí na zdravotní stav člověka, není zase tak dlouze ověřená. Historie sahá ke studiím z roku 1953 ve městě Londýn v Anglii, kde byla vytvořena studie k porovnávání míry koronárních srdečních chorob mezi řidiči autobusu a pošťáky. Vyšetřovatelé vytvořili hypotézu: „Muži ve fyzicky aktivních pracovních místech (pošťáci) mají nižší výskyt onemocnění srdce u mužů ve středním věku, než muži ve fyzicky neaktivních pracovních místech (řidiči). Ještě důležitější je, že tato choroba není u fyzicky aktivních pracovníků natolik závažná, že se u nich nejprve objevuje jako angina pectoris a jiné relativně benigní formy a že má menší úmrtnost v raném věku a nižší počáteční úmrtnost (5)

Posléze, je známa studie dělníků v docích a absolventů Harwardu v roce 1986 (6).

Pohybová aktivita je jakákoliv aktivita, která vyvolá aktivaci kosterního svalstva a zároveň vyšším výdejem energie. Díky pohybu můžeme se vyvarovat onemocnění srdce a následně až smrti. Studie, jsou tomu viditelnou ukázkou.

Pohybových aktivit je několik možných druhů. Z kraje bych začala tradičními pohybovými aktivitami.

2.3.4 Globální doporučení pohybové aktivity pro zdraví

Doporučení Světové zdravotní organizace je nejaktuálnější dokument mezinárodního přesahu, který specifikuje doporučení na základě podrobné analýzy a různých doporučení a specifikuje tři základní věkové skupiny (4).

- Všechny děti a mládež ve věku 5-17 let by měly být pohybově aktivní denně v rámci her, sportů, přepravy, volného času, tělesné výchovy nebo plánovaného cvičení v rámci rodiny, školy a společenských aktivit. Doporučení platí pro všechny bez rozdílu pohlaví, rasy, zdravotního omezení nebo ekonomického zázemí. Pro tuto věkovou skupinu platí, že by měla realizovat alespoň 60min středně zatěžujících až intenzivních pohybových aktivit denně. Množství pohybových aktivit nad rámec těchto 60minut poskytuje další zdravotní výhody. Většina každodenních pohybových aktivit by měla mít aerobní charakter. Intenzivní pohybová aktivita a cviky na posílení svalů a kostí by měla být součástí realizovaných pohybových aktivit, a to nejméně 3 krát týdně (4).
- Dospělí ve věku 18-64let by měli absolvovat týdně nejméně 150minut ve střední intenzitě aerobní fyzické aktivity nebo nejméně 75 minut ve vyšší intenzitě aerobní fyzické aktivity týdně nebo by měli absolvovat ekvivalentní kombinaci v obou pásmech intenzit. Aerobní aktivity by měly mít délku trvání nejméně 10minut. Pro zvýšení zdravotních benefitů by měli zvýšit množství aktivit ve středních intenzitách k 300 minutám týdně nebo 150minutám vyšších intenzit nebo k ekvivalentní kombinaci v obou pásmech intenzit. Cvičení na rozvoj síly velkých svalových skupin by měla být zařazena alespoň 2x a týdně (4).
- Dospělí ve věku nad 64 let by měli absolvovat týdně nejméně 150minut ve střední intenzitě aerobní fyzické aktivity nebo nejméně 75minut ve vyšší intenzitě aerobní fyzické aktivity týdně nebo by měli absolvovat ekvivalentní kombinaci v obou pásmech intenzit. Aerobní aktivity by měly mít délku trvání nejméně 10minut. Pro zvýšení zdravotních benefitů by měli zvýšit množství aktivit ve středních intenzitách k 300 minutám týdně nebo 150 minutách vyšších intenzit nebo k ekvivalentní kombinaci v obou pásmech intenzit. Cvičení na rozvoj síly velkých svalových skupin by měla být zařazena 2x a

více týdně. Lidé s nižším stupněm mobility by měli 3x a vícekrát týdně provozovat fyzickou aktivitu ke zlepšení rovnováhy a prevenci pádů. Při neschopnosti dodržet doporučení vzhledem ke zdravotnímu stavu by měli být aktivní v činnostech odpovídajících jejich stavu (4).

Dle mého názoru se doporučuje v jakémkoliv věku se věnovat pohybové aktivitě. Pořád je lepší vykonávat jakoukoliv pohybovou aktivitu než žádnou.

Existuje mnoho různých konkrétních doporučení pro minimální objem fyzických aktivit, globální i zaměřené na specifikaci jednotlivých oblastí, států atd. (3).

Je mnoho druhů pohybových aktivit, které lze dělit z různých hledisek.

2.4 Tradiční pohybové aktivity

2.4.1 Chůze

Chůze je nejpřirozenější způsob pohybu z místa, skládá se z opakovaných kroků a je to zcela automatizovaný pohybový návyk (7).

Při správné chůzi je tělo uvolněno, trup nepatrně nakloněn vpřed, hlava vzpřímená. Našlapujeme na patu a postupně zatěžujeme nohu od paty k prstům. Chodidla klademe rovnoměrně ve směru chůze, špičky vytáčíme mírně zevnitř. Paže visí volně podél těla, pohybují se v ramenním kloubu a měkce se ohýbají v lokti. Pohyb má být rovnoměrný, vyvážený, oprostěný od křečovitosti. Délka kroku je individuální a u dospělých kolísá mezi 75-80cm. Dýchání je pravidelné a rytmické (7).

2.4.1.1 Výhody chůze

Chůze je to první, po čem touží malé dítě, a to poslední, čeho se chce vzdát starý člověk.

- Chůze je cvičení, ke kterému nepotřebujeme posilovnu.
- Je to léčba bez léků, regulace tělesné hmotnosti bez diety a kosmetika, pro kterou nemusíme do drogerie.
- Je to uklidňující prostředek bez pilulek, terapie bez psychologa a dovolená, která nestojí ani korunu.

- Chůze navíc neznečišťuje životní prostředí, má malou spotřebu přírodních zdrojů a je velmi účelná.
- Chůze je pohodlná, nevyžaduje žádné speciální vybavení, je seberegulační a ze své podstaty bezpečná (8).

2.4.1.2 Zdravotní efekty chůze

Mezi největší výhody chůze patří nepochybně její pozitivní dopad na zdraví. Podaří-li se nám chodecký program začlenit do svých každodenních aktivit, prospějeme tím významně svému zdraví, aniž bychom přitom zatížili vlastní či veřejný rozpočet.

- Chůze posiluje srdeční činnost.
- Chůze zlepšuje okysličování těla od pokožky (zpomaluje tvorbu vrásek) až po mozek (zlepšuje paměť). Britské studie dokládají, že děti, které chodí do školy pěšky, díky lepšímu prokrvení mozku ve škole ráno nespí a lépe se také soustředují. Někteří učitelé praktikují při vyučování memorování textů, např. básniček, s dětmi za chůze.
- Chůze zlepšuje tonus tepen, a tím působí příznivě na snížení krevního tlaku. Snižuje riziko infarktu myokardu i mozkové mrtvice.
- Chůze snižuje hodnoty krevních tuků a spaluje tělesný tuk, což pomáhá udržovat, resp. snižovat váhu. Kolik energie spálíme, záleží na vzdálenosti, kterou urazíme, rychlosti chůze a na naší váze.
- Chůze zvyšuje hustotu kostní tkáně, a tím zpomaluje osteoporózu.
- Chůze udržuje produkci hormonů, které brání úbytku svalové hmoty provázející stárnutí a nečinnost.
- Chůze zvyšuje produkci a uvolňování endorfinů v mozku, které snižují stres, úzkost, depresi; člověk se v důsledku chůze uvolní a lépe spí.
- Chůze otevírá cestu k nápadům, „nesedíme si na vedení“. „Všechny opravdu velké myšlenky přicházejí za chůze,“ prohlásil slavný německý filosof Friedrich Nietzsche.
- Chůze zlepšuje pružnost a ohebnost, takže zabraňuje tuhnutí kloubů i svalů.

Aby se pozitivní vliv chůze na naše zdraví opravdu uplatnil, musí tento pohyb splňovat určité podmínky:

- Chůze musí mít určitou intenzitu, tzn., že má být svižná tak, že při ní můžeme ještě konverzovat jen s lehkým zadýcháním. Tento ukazatel je však velmi přibližný. Intenzitu zatěžování organismu je nutné volit v závislosti na věku a individuálních předpokladech (např. jak aktivní jsme byli dříve, zda jsme sportovali, a zda nám tato aktivita přinášela potěšení). Přesněji zjistíme zátěž organismu měřením tepové frekvence, a to nejen během sportovní aktivity.
- Minimální doba chůze by měla trvat 20 minut nepřetržitě, průměrná doba 40 minut každý den, alespoň však 3x týdně. Tuto dávku je vhodné rozdělit na 2 „porce“.
- Některé studie doporučují ujit denně 10 000 kroků, což představuje asi 7 km a 80 – 100 min. čisté chůze, přičemž v současnosti dospělý člověk o své vůli ujde denně v průměru pouze kolem 1 500 m!
- Důležitá je i technika pohybu
- Neméně důležité je správné oblečení a obuv. V chladnějším počasí by oblečení mělo být vrstevnaté, abychom po zahřátí mohli vrstvy odkládat (8).

2.4.2 Běh

Běh se od chůze liší tím, že se v určité fázi vůbec nedotýkáme země (při chůzi je stále jedna noha na zemi). Je to přirozený cyklický pohyb, který zaměstnává velké svalové skupiny, soustavu dechovou i oběhovou. Pro své hodnoty by měl být běh základní součástí každého cvičení (7).

Při správném běhu klademe chodidla rovnoběžně s osou pohybu, došlapujeme na jejich přední část a měkce pėrujeme v kotnících. Trup je v mírném předklonu a vytváří s napjatou zadní nohou tak zvaný luk. Paže se pohybují převážně v předozadní rovině, tedy nikoli do stran. Předloktí svírá nadloktím přibližně pravý úhel, který se poněkud mění podle rychlosti běhu a individuálního návyku. Hlava směřuje přímo vpřed. Dýcháme pravidelně, rytmicky (7).

Běh nám přináší stejné zdravotní efekty, jako samotná chůze s tím rozdílem, že při běhu dochází k přetěžování nosných kloubů dolních končetin. Kontaktní síly při běhu jsou cca 3x násobek hmotnosti, zatímco při chůzi jsou kontaktní síly cca 1,8x násobek hmotnosti. Při běhu je vyšší pravděpodobnost zranění než při chůzi. Při běhu je letová fáze, která u chůze není. Naše podvědomí také raději chodí, než běhá. Ze studií vyplývá, že po roce od zahájení pravidelné sportovní aktivity, pokud se jedná o chůzi, zůstává pravidelně chodit v dostatečném množství cca 60% osob, zatímco u běhu zůstávají pouhá 4% osob. Energetický výdej u chůze a běhu při rychlosti 7 km/hodinu je stejný. Při vyšších rychlostech chůze běh při stejné rychlosti energeticky dokonce převyšuje. Pro praxi z toho plyne, že je vhodnější rychleji chodit než pomalu běhat (9).

Samozřejmě část populace zůstává u těchto tradičních pohybových aktivit, ale další část chce vyzkoušet něco nového a to jak z časových důvodů (vyšší intenzita v kratším časovém intervalu), zdravotních či jen zájem o něco nového, nevyzkoušeného.

2.5 Nové pohybové aktivity

Dají se členit na aktivity s náčiním, bez náčiní, nebo podle rychlosti hudby. Dále i pohybové formy ve vzduchu, či ve vodě a na vodě (10).

Všemi druhy cvičení chceme doplnit chybějící pohybovou aktivitu a tím získat rovnováhu duševního i fyzického zdraví člověka.

Pohybové aktivity s náčiním: flowin, jumping, bosu, alpinning, TRX, overball, švihadla, pole dance

Bez náčiní: aerobik, joga, pilates, piloxing

Podle rychlosti hudby: jumping, spinning, zumba, piloxing

Pomalejší hudba: joga, pilates

Středně rychlejší hudba: cvičení na stepech, bosu, indoor walking, flowin

Cvičení ve vzduchu: TRX, antigravity pilates, gravity jóga (10)

Cvičení na vodě: balanční cvičení na paddleboardech, joga na paddleboardech (11).

Cvičení ve vodě: cvičení aqua-fitness (12).

Není to výčet pohybových aktivit zcela úplný, stále vznikají nové a nové. Mě zaujal flowin.

2.5.1 Nová pohybová aktivita flowin

Daná pomůcka flowin je deska z pevného plastového materiálu z jedné strany povrch hladký (určen pro cvičení) a z druhé části povrch hrubý (určen k položení na hladkou podlahu). Součástí pro pohyb na dané desce jsou molitanové podložky tzv. Knee (podkoleník, bez schopnosti klouzání), dva foot (podnožník, které mají klouzací schopnost) a dva hand (područníky, které mají též klouzací schopnost). Flowin je nabízen na evropské a světové trhy v několika možných kombinacích, dělí se dle velikosti, možnosti využití, pevnosti samotné desky a barvy (13).



2.5.2 Historie pomůcky flowin

Daná cvičební pomůcka nemá zatím tak dlouhou historii. Její délka sahá do období roku 2003, kdy postupně dle uvedených zdrojů docházelo k jejímu vývoji se švédskou skupinou atletů (desetibojaři). Zprvu se objevovala na Skandinávském trhu a v roce 2007 se dostala do Evropy. Na podzim téhož roku je již k dostání také v Rusku, Kanadě a Spojených státech amerických (14).

2.5.3 Důvod vzniku flowinu

Největší snahu pro vývoj dané pomůcky bylo změnit stereotypní cvičení na posilovacích strojích. Zkusit tuto formu nahradit něčím jednodušším, kde nebude docházet k přetěžování organismu těžkým závažím. Od začátku se zaměřoval jak na oblast fyzioterapie a rehabilitace, fitness prostředí, tak i na celou paletu sportů, pro které

je tato metoda přínosná. Proč nemít pouze své tělo jako jednoduché závaží? Dále hlavním cílem dle výrobců bylo podpořit zejména tyto hlavní oblasti: stabilita, celková hybnost, rychlost a síla (14).

2.5.4 Funkční charakteristika flowinu

Flowin je z jedné strany hladká deska o rozměrech 1 × 1,4 m. Po desce se kloužete pomocí podložek pro ruce a nohy a tření podložky o desku vytváří odpor proti síle svalu, který umožňuje posilovat konkrétní svaly či svalové skupiny. Tento odpor si můžete dávkovat podle vlastní fyzické kondice – k posilování využíváte pouze váhu svého těla, což se v moderním pojetí posilování jeví jako nejšetrnější forma cvičení vzhledem k zátěži kloubů a svalových skupin. Neposilujete jen konkrétní svaly, ale aktivujete svalové řetězce v celém jejich průběhu od předloktí až po dolní končetiny a zároveň posilujete i tzv. hluboký stabilizační systém (15).

2.5.5 Výhody flowinu

- Při cvičení nedochází k nárazům a doskokům na pohybový aparát.
- Při cvičení si může každý uzpůsobit intenzitu a obtížnost, dle své síly, zdatnosti a kondice a věku.
- Při cvičení není tělo zatěžováno různými činkami a jinými zátěžovými předměty a tak dochází k ochraně správného držení těla v horizontálních, vertikálních, rotačních a diagonálních směrech.
- Flowin se dá využít při dynamickém strečinku a může nám zlepšovat flexibilitu.
- Při cvičení nám posiluje celé skupiny používaných svalů.
- Zlepšuje správné držení těla, stabilitu, svalovou disproporci.
- Předchází riziko úrazu.
- Cvičení můžeme provádět i doma, venku i ve sportovním centru.
- Je prevencí proti psychickým i fyzickým chorobám (16).

2.5.6 Nevýhody flowinu

- Pořizovací cena, vyšší hmotnost, přeprava
- nelze využívat při nedolčených zdravotních komplikací a ženám od druhého trimestru těhotenství (16).

3 Shrnutí teorie

Samotné zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Nepředstavuje samo o sobě cíl života, ale představuje jednu z podmínek smysluplného žití. Zdraví je základní lidskou potřebou, je cennou hodnotou individuální i sociální, výrazně ovlivňující kvalitu života, a hodnotou zasluhující celospolečenskou ochranu (1).

Životní styl je jednou ze základních podmínek zdraví. Zatímco podíl faktorů prostředí na úroveň zdraví byl odhadnut na 20%, genetické vybavy na 10-15% a kvalita a efektivita zdravotní péče na 10-15%, vlivu životního stylu je přisuzováno celých 50%. Vidíme tedy, že životní styl významně ovlivňuje zdraví (3).

Dnešní doba je uspěchaná, hektická a dost často stresující. Technický pokrok posledních let zásadně změnil životní styl obyvatel vyspělých zemí. Současný člověk začal vést převážně sedavý způsob života, neboť i v pracovní a mimopracovní době převážně sedí, z místa na místo se přemísťuje automobilem a nedostatečně sportuje. Vědeckotechnický rozvoj mu na jedné straně život usnadnil, ale na straně druhé zbavil člověka pohybu. Zhoršují se mezilidské vztahy, životní styl se orientuje na neustálou honbu za novými věcmi, za úspěchem, mocí a penězi. Pracovní vytíženost, která z toho vyplývá, poznamenává život celé rodiny. Člověk je v neustálém spěchu, má nedostatek času na sebe i ostatní členy rodiny (1).

Pravidelně prováděná pohybová aktivita je označována jako hlavní prvek aktivního zdravého životního stylu. V posledních desetiletích podstatě klesá množství pohybu, i když genetické vybavení jedince se nemění. Potřeba pohybu zůstává, ale skutečná realizace znamená deficit a z něj vyplývá řada komplikací (3).

Tradiční pohybové aktivity jsou chůze a běh. Chůze je nejpřirozenější způsob pohybu z místa, skládá se z opakovaných kroků a je to zcela automatizovaný pohybový návyk (7). Chůze je to první, po čem touží malé dítě, a to poslední, čeho se chce vzdát starý člověk (8).

Mezi největší výhody chůze patří nepochybně její pozitivní dopad na zdraví. Podaří-li se nám chodecký program začlenit do svých každodenních aktivit, prospějeme tím významně svému zdraví, aniž bychom přitom zatížili vlastní či veřejný rozpočet (8).

Běh se od chůze liší tím, že se v určité fázi vůbec nedotýkáme země (při chůzi je stále jedna noha na zemi). Je to přirozený cyklický pohyb, který zaměstnává velké svalové skupiny, soustavu dechovou i oběhovou. Pro své hodnoty by měl být běh základní součástí každého cvičení (7).

Běh nám přináší stejné zdravotní efekty, jako samotná chůze s tím rozdílem, že při běhu dochází k přetěžování nosných kloubů dolních končetin. Při vyšších rychlostech chůze běh při stejné rychlosti energeticky dokonce převyšuje. Pro praxi z toho plyne, že je vhodnější rychleji chodit než pomalu běhat (9).

Bohužel při dnešním způsobu života často tyto tradiční způsoby pohybu nelze zařadit do života člověka. Zároveň však pohyb potřebujeme jak ze zdravotních tak i psychických důvodů, jak jsem již uvedla.

Proto v dnešní době vznikají stále nové druhy pohybových aktivit. Dají se členit na aktivity s náčiním, bez náčiní, nebo podle rychlosti hudby. Dále i pohybové formy ve vzduchu, či ve vodě/ na vodě (10).

Mezi nové pohybové aktivity se zařazuje i flowin. Daná pomůcka flowin sestává s desky z pevného plastového materiálu, z jedné strany je povrch hladký (určen pro cvičení) a z druhé části povrch hrubý (určen k položení na nejlépe hladkou podlahu). Při cvičení na flowinu používáme molitanové podložky pro ruce, nohy a kolena. Na podložkách pro ruce a nohy při pohybu využíváme tření na desce, podložka pod kolena slouží k opoře při určitých cvicích.). Flowin je nabízen na evropské a světové trhy v několika kombinacích, dělí se dle velikosti, možnosti použití vevnitř či venku, pevnosti samotné desky a barvy (13).

4 Cíle, úkoly a metodika práce

Cíle:

- popsat současný životní styl člověka vzhledem k pohybu
- výběr vhodné pohybové aktivity v současné době – flowin,
- doporučené metody cvičení na flowinu.

Úkoly:

- zpracování teoretické znalosti z odborné literatury vztahující se k dané problematice zdraví, životního stylu, pohybové aktivity a flowinu,
- využít vlastní zkušenosti (práce ve zdravotnictví a sportovních centrech),
- návrh vlastních metodik jak cvičit na flowinu.

Metodika:

Pro stanovení svých cílů jsem nejprve provedla rešerzi odborné literatury, kterou jsem zahrnula do teoretické části práce. Vlastní analýzou jsem dospěla k vhodnosti použití pro současné pohybové aktivity novou cvičební pomůcku flowin. Na základě svých zkušeností jako cvičitelky jsem na různých skupinách cvičenců vyvíjela vhodné cviky a zároveň jsem sledovala jejich účinnost. V práci jsem popsala způsob provádění jednotlivých cviků i doporučenou četnost provádění. Toto jsem rozčlenila dle cvičenců, tj. hokejový tým, krasobruslařky, vojáky, muže a ženy. U hokejového týmu mužů jsem v jejich mimosezóně doplňovala jejich tzv. suchý trénink. Nejprve jsem při prvních hodinách flowinu zjišťovala, v jakém jsou cvičenci fyzickém stavu a jak potřebují pracovat na udržení kondice. Jejich velkým problémem díky jednostrannému zatížení svalových skupin během aktivní sezóny byla jejich svalová dysbalance a malá flexibilita. Dle toho jsem sestavila svou metodu tj. doporučené cviky a jejich počet opakování. Toto jsem měla možnost prověřovat po dobu 3 let.

Na základě těchto zkušeností mě oslovili trenéři hokejové mládeže. Mimo uvedeného stavu u mužů zde bylo nutno mládež zaujmout a motivovat. Taká

doporučená délka cvičení je kratší, vzhledem k jejich schopnosti se na cvičení soustředit a neunavit mladý organismus, který je ještě ve vývinu.

Jelikož ve stejném tréninkovém prostoru jako hokejisti se pohybují i krasobruslaři, byla jsem jejich trenéry oslovena k doplnění suché přípravy také pro tým mládeže krasobruslení. Na této skupině cvičenců bylo zřejmé, že jsou výborně všestranně připravováni a flowin byl pro ně hlavně zpestřením jejich tréninku a přínosem ke zvýšení stability. Doporučuji cviky, které k tomuto vedou a i délka cvičení je kratší, tak jako u hokejové mládeže.

Další mojí zkušeností bylo zařadit flowin do povinné fyzické přípravy vojáků. Tato skupina cvičenců byla ve vynikající fyzické kondici, zaznamenala jsem problémy s flexibilitou. Dle toho jsem sestavila vhodné cviky i délku jejich opakování a provádění. Flowin měl kromě zlepšení a doplnění jejich fyzického stavu pozitivní vliv na psychiku, tj. zpestřením jejich povinných aktivit.

Dle těchto aktivních sportovních skupin bylo mým cílem zaujmout veřejnost a zařadit flowin do jejich života a doplnit tím jejich pohybový deficit a zároveň jim dodat psychickou odolnost v dnešní náročné době.

Zjistila jsem, že je vhodné rozdělit cvičení na ženy a muže. Fyziologicky jsou dány rozdíly. U svých metod cvičení jsem toto zohlednila.

Cvičení pro těhotné jsem připravila jen dle vlastní zkušenosti a domnívám se, že je lze uplatnit i u jiných cvičenkyň, čemuž se chci také dále věnovat.

Velmi důležitým ukazatelem bylo sledování vlivu této pohybové aktivity nejenom na kondici, ale i na celkový zdravotní stav cvičence. Výrazné bylo posílení středu těla, zlepšení svalové dysbalance a rovnováhy. Zaznamenala jsem, že tento druh pohybu cvičence zaujal a zpestřil či doplnil jejich pohybové aktivity a chtějí v něm pokračovat.

5 Vliv pohybu na zdraví člověka

Tělesná nečinnost nebo sedavý způsob života jsou spojeny s množstvím zdravotních poruch a potíží, které jsou nejčastěji uváděnou příčinou chronických poruch zdraví. Je prokázáno, že pohybová činnost je jedním nejúčinnějších prostředků prevence zdraví, a to zejména srdečních chorob. Nedostatečná pohybová činnost je i velmi častou příčinou dalších onemocnění, např. kosterně svalového aparátu (17).

Na pohybovou aktivitu však nelze pohlížet jen jako na prostředek ovlivňující fyzické zdraví a tělesnou kondici. V naší společnosti nejsou doceněny psychoregenerační, psychoregulační a psychorelaxační účinky pohybových činností, které se pozitivně projevují daleko dříve než např. snížení nadměrné hmotnosti nebo zlepšení tělesné zdatnosti (17).

Existuje řada studií, potvrzující, že chůze či jiné aktivity, při nichž roste energetický výdej, zvyšuje obranyschopnost organismu proti chorobám:

- chrání před srdečně- cévními onemocněními (ateroskleróza, srdečním infarktem, mozkovou mrtvicí, vysokým krevním tlakem, embolií krevní sraženinou)
- snižuje riziko vzniku rakoviny- jednak celkově (celkový „proti nádorový efekt“) a jednak je prokázán preventivní efekt proti vzniku konkrétních nádorů- zejména tlustého střeva a konečníku, prsu, dělohy (endometria), ale i nádoru plic
- snižuje riziko vzniku cukrovky- DM 2. typu
- je prevencí a léčbou obezity
- je prevencí osteoporózy
- je prevencí mnoha pohybově podpůrného systému, bolesti zad, potíží s páteří apod.
- je prevencí potíží s trávicím systémem (zácpa, hemeroidy) (17).

Pravidelné cvičení snižuje psychický stres, zvyšuje sebedůvěru, aktivizuje postoje člověka k vlastnímu zdraví a pozitivně ovlivňuje životní návyky a výživu.

Stimuluje mentální činnost, snižuje výskyt depresí, úzkosti, přispívá k duševní svěžesti, zlepšení adaptace a stres, na pracovní zatížení i mimopracovní aktivity (3).

Z výše uvedených teoretických informací bylo zjištěno, že samotný pohyb je potřebný pro zdravé fungování organismu. Je skutečně prevencí tzv. civilizačních chorob, jako jsou především srdeční choroby, choroby kosterního svalstva atd. Já z vlastní zkušenosti zdravotní sestry, záchranáře a zkušenosti cvičitelky jsem zaznamenala i to, že fyzické zdraví úzce ovlivňuje psychické zdraví a naopak. Domnívám se, že řešením může být pohybová aktivita, vhodně zvolená ke stavu jedince.

6 Výběr pohybových aktivit v současné době

Před výběrem správné pohybové aktivity, pro její řízení i kontrolu efektu je třeba posoudit řadu individuálních proměnných jevů, jako je věk, zdravotní stav, očekávaný přínos pohybové aktivity, sociální podmínky a vnější vlivy, předchozí pohybové zkušenosti atd. Správným výběrem podpoříme dlouhodobou kontinuitu přiměřené a adekvátní pohybové aktivity a pomáháme vytvořit celoživotní pohybovou adherenci (3).

Hodnotí se, jak zdravotní anamnéza, tak pohybová. Samotný zdravotní stav hodnotí lékař. Vychází z úrazovosti a nemocnosti, výsledků klinického vyšetření, antropometrického vyšetření a dále z genetických, biologických, fyziologických faktorů, motorického vývoje, mentálních předpokladů a způsobu výchovy (3).

Co všechno by měla splňovat a zjišťovat zdravotní anamnéza?

6.1 Zdravotní anamnéza

je získávání údajů o zdravotním stavu klienta od narození až do současnosti.

Můžeme tyto data získávat anamnézou:

a) přímou- informace získané přímo od klienta rozhovorem, příp. písemnou formou

b) nepřímou- informace získáváme od rodinných příslušníků či jiných osob (27).

Anamnéza osobní (OA)

zahrnuje informace o dříve prodělaných závažných (infekčních) onemocněních, úrazech, operacích a případně trvalých následcích. Zjišťuje se také informace o současných obtížích nemocného. Vždy je nutné uvést přibližné datum, příp. hodinu výskytu potíží. Do osobní anamnézy patří také informace o kouření (od kolika let kouří, kolik cigaret denně), konzumaci kávy a alkoholu (27).

Anamnéza rodinná (RA)

Zjišťuje se věk sourozenců, rodičů, příp. v kolika letech zemřeli a jaká byla příčina úmrtí. Vzhledem k tomu, že celá řada onemocnění je dědičných, zjišťuje se

výskyt chronických onemocnění (např. diabetes mellitus, hypertenze), dalších kardiovaskulárních, onkologických, duševních a infekčních nemocí (27).

Anamnéza pracovní (PA)

Zahrnuje informace o pracovním zařazení klienta v minulosti i současnosti. Výkon některých povolání může souviset se zdravotními potížemi nemocného např. práce v dole, lomu (následkem je vznik silikózy-usazování oxidu křemičitého v plicích), dlouhodobá práce v hlučném prostředí nad 85dB (následkem je hluchota), práce s chemikáliemi (následkem je dermatitida, astma bronchiale) (27).

Anamnéza sociální (SA)

Zjišťují se informace o sociální situaci klienta, např. zda bydlí sám, nebo s rodinou, jaké jsou vzájemné vztahy v rodině apod. (27).

Anamnéza (FA)

Je velmi důležitá. Klient by měl lékaře informovat o všech lécích, které trvale užívá (27).

Anamnéza gynekologická (GA)

Zjišťuje se informace o menstruaci (začátek, pravidelnost, menopauza), těhotenství, porodech, potratech, užívání hormonální antikoncepce (27).

Anamnéza alergologická (AA)

informace o dosud zjištěných alergiích pacienta na léky, potraviny, dezinfekční roztoky, prach, zvířecí srst či jiné alergenů (27).

Pohybová anamnéze

Informace o pravidelnosti pohybové aktivity. Jak často, jak dlouho, druh zátěže (aerobní a anaerobní trénink). Dále zjišťují, jestli mimo toho je vkládána i nějaká regenerace (jaká, jak často a její délka)(27).

Po zhodnocení zdravotní a pohybové anamnézy lékař může na základě výsledků vyšetření stanovit relativní a absolutní kontraindikace pohybových aktivit (3).

Pro výběr pohybové aktivity po prostudování daných dostupných informací, jako je vliv sociálního prostředí, věk, zdravotní anamnéza, je třeba vybrat vhodnou pohybovou aktivitu. Ze zdravotní anamnézy můžeme dojít ke kontraindikaci pohybových aktivit, které uvádím následovně.

6.2 Relativní kontraindikace pohybových aktivit

- počáteční fáze rekonvalescence po akutních chorobách,
- fokální infekce včetně ložisek v ústech,
- známky přetrénování, neléčený a nezjištěný stav patologické únavy, stavy lokálního přetížení jako např. tenisový loket, oštěpařské rameno,
- hypertenzní choroba,
- nadváha nad 20% připočítatelné hmotnosti,
- thyreopatie a některé další endokrinopatie,
- alergické stavy,
- některé kožní afekce,
- angina pectoris a všechny formy ischemické choroby,
- zbytkové hemodynamické aktivity u operovaných vrozených vad,
- poruchy funkce levé komory se sníženou ejekční frakcí,
- kolapsové stavy,
- řada gynekologických diagnóz, včetně gravidity,
- nepříznivé atmosférické podmínky,
- zatížení s tzv. plným žaludkem,
- stavy, kde může být rizikem výrazná redistribuce krve apod. (3).

6.3 Absolutní kontraindikace pohybových aktivit

- akutní choroba nebo chronická onemocnění v akutní fázi,
- choroby, u nichž zvýšení metabolismu může negativně ovlivnit jejich průběh,
- oběhová insuficience (zejména srdeční, ale i periferní)
- ischemická choroba srdeční,

- poruchy srdečního rytmu,
- vrozené srdeční vady se závažnými poruchami hemodynamiky,
- těžší endokrinní choroby,
- kolapsové stavy nejasné etiologie,
- nechůť nebo odpor ke společné práci při pohybové aktivitě,
- zánětlivé procesy s rizikem diseminace,
- poruchy funkce po úraze, zhoubné nádory ve fázi léčby (3).

Dnešní vyspělá doba, s velmi kvalitním zdravotnictvím (zobrazovacími metody) je nám schopna zjistit mnohé nemoci, kterými můžeme trpět a dále nám umožňuje i kvalitní léčbu. Posléze nám i samotný lékař může doporučit námi přijatelnou pohybovou aktivitu přiměřenou k našemu věku, zdravotnímu stavu. Z hlediska relativních a absolutních kontraindikací, se dle mého názoru domnívám, že i tak by mohl jedinec absolvovat pohybovou aktivitu, přiměřenou k jeho zdravotnímu hendikepu. Já k tomu použila cvičební pomůcku flowin.

7 Cvičební pomůcka Flowin

7.1 Využití flowinu

Tento druh cvičení je pohybovou aktivitou pozitivně ovlivňující naše zdraví a tím působí i jako prevence civilizačních chorob.

Flowin se dá využít ve zdravotnických centrech (fyzioterapie, rehabilitace), sportovních centrech, ve školních zařízeních a doma.

7.1.1 Zdravotní centra

FYZIOklinika fyzioterapie s.r.o., Praha využívá profesionální desky flowin v rámci hodiny Fyzioterapie či Fyzioterapie All-Inclusive pro klienty, kteří chtějí zlepšit svůj fyzický stav a preventivně předcházet bolestem zad a kloubů. Vždy nejprve diagnostikují případně funkční obtíže pohybového aparátu a pak řadí cílené cviky tak, aby se vyrovnaly svalové dysbalance, napravily funkční změny a ulevily bolesti (15).

Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN, Praha, přednosta prof. PaedDr. P. Kolář, Ph.D. Centrum pro demyelinizační onemocnění, Neurologická klinika 1.LF a VFN, Praha, přednosta prof. MUDr. E. Růžička, DrSc. využívají flowin k terapiím na výše uvedených pracovištích jako doplňkovou metodu ambulantní i lůžkové péče. Menší variantu flowinu používají přímo u lůžka nebo na lůžku pacienta. Má uplatnění pro dvě široké indikační skupiny: neurologičtí pacienti (s diagnózami CMP, kraniotrauma, m. Parkinson, spinocerebelární ataxie, paréza plexus brachialis, roztroušená mozkomíšní skleróza) a ortopedičtí pacienti (vertebrogenní pacienti, st. p. úrazu kolenního kloubu, úponové bolesti v oblasti třísel, funkční pes planovalgus, pooperační zatuhnutí hlezenního kloubu, syndrom bolestivého ramene). U obou skupin je základním důvodem volby této pomůcky pro terapii možnost dávkovat odpor proti pohybu. Odporový trénink pozitivně ovlivňuje svalovou sílu, schopnost vykonávat běžné denní aktivity, zlepšuje různé parametry chůze a zvyšuje pocit pohody (18).

Flowin je ale díky svému kluzkému povrchu i nestabilní plochou. Dle možností pacienta se dávkuje stupeň ne/stability přidržováním se HKK madel, položením 1 DK mimo flowin, obou DKK na flowin, využití dvojího úkolu, cvičení bez vizuální kontroly a podobně (18).

7.1.2 Sportovní centra

Koncept flowin má řadu využití v různých oblastech pohybových aktivit. Jeho možnosti ale zdaleka nejsou vyčerpány a je potřeba rozšířit všeobecné vědomí – nejen o flowinu jako pomůcce pro klientelu fitness center, ale jako o pomůcce s velmi širokým spektrem využití (obézní, děti, těhotné ženy, senioři, ...).

Pro své vlastnosti se stala pomůcka také oblíbenou součástí v rámci přípravy vrcholových sportovců. Největší zkušenosti máme s konceptem v rámci přípravy vrcholových kanoistů, kde došlo k výraznému zlepšení stabilizačních schopností, což se projevilo i v dalších oblastech daného sportu (19).

7.1.3 Školní zařízení

Uvádím zde příklad zavedení flowinu do hodin tělesné výchovy na základní škole na Slovensku. Podmětem pro zařazení tohoto nového cvičení byli reakce žáků a rodičů, že tělesná výchova je nezajímavá a stereotypní (20).

Určité fyzické aktivity můžou být pro některé děti až frustrující a důsledkem je jejich nechuť k jakémukoliv druhu pohybu. Na školách chybí určitý druh zajímavého, atraktivního až zábavného pohybu, který by splnil univerzálnost a nevyčleňoval by určité skupiny dětí (20).

Výhodami flowinu je, že nevyužívá žádné skoky a poskoky, a tak nejsou zatěžované klouby. Je to výhoda, protože u dětí ve školním věku jsou klouby ještě ve vývoji. Kromě toho cvičení nezatěžuje páteř ve staticko-dynamické složce. Tým, že pohyb musíme kontrolovat a je to určitý druh posunu, se zároveň u dětí rozvíjí schopnost udržet stabilitu i na kluzkém povrchu. Dají se tak rozvíjet i koordinační schopnosti dětí. Samozřejmě, pokud pracují v dynamickém režimu při rytmické hudbě, rozvíjíte i aerobní složku, přičemž dochází k podpoře kardiovaskulárního systému (20).

7.1.4 Domácí prostředí

Jde o cvičení s vlastní vahou, k němuž stačí jednoduché pomůcky, každý se může věnovat v klidu doma. Posilování s vlastní vahou má navíc tu výhodu, že se

tělo naučí fungovat jako celek, je pak lépe připraveno na každodenní pohyb. Začátečníci by měli absolvovat počáteční ukázkovou lekci pod vedením vyškoleného trenéra (21).

To znamená, že flowin využíváme, ve všech sférách jaké jsem uvedla, a já si stanovila ve své práci a dle vlastních zkušeností vypracovat metodiku pro konkrétní skupiny cvičenců.

7.2 Jak flowin ovlivní naše zdraví

- Rozvoj svalové síly a vytrvalosti
- Rozvoj flexibility
- Vyrovnání svalové dysbalance
- Zlepšení stability těla

7.3 Rozvoj svalové síly

Metody pro rozvoj síly se rozdělují podle cílů, kterých chceme dosáhnout

Rozlišujeme:

- Trénink základní zaměřený na komplexní rozvoj síly – charakteristický pro širokou veřejnost – trénink pro zdraví, zdravotní fitness trénink, trénink pro všeobecnou kondici, pro děti a mládež, trénink v prevenci a rehabilitaci, funkční trénink.
- Trénink diferencovaný zaměřený na rozvoj jednotlivých druhů síly, event. rozvoj určitých svalových skupin, je charakteristický pro výkonnostní sportovce, pro bodybulding, powerfit.
- Trénink speciální silový charakteristický pro výkonnostní a vrcholové sportovce, který je přizpůsobený speciálním požadavkům konkrétní sportovní disciplíny (3).

Dle výše uvedeného jsem usoudila, že pro daný trénink rozvoje síly se musíme hlavně zaměřit na daný cíl. Při cvičení na pomůcce flowin jsem si toto ověřila.

Pro udržení síly je potřeba určitě mít dostatečnou flexibilitu.

7.4 Flexibilita

Udržení adekvátní flexibility je důležité z hlediska zdraví zejména pro správné držení těla, dále rozvíjí funkčnost a stupně volnosti kloubu, protaženost svalů a šlach, zlepšuje schopnost svalů silově se rozvíjet a jeho inter- a intramuskulární koordinaci. Dostatečná úroveň flexibility zvyšuje možnost efektivního motorického učení různých motorických dovedností, zajišťuje větší ekonomičnost pohybů a menší pravděpodobnost postižení či svalového zranění a celkově vede k bezproblémovému provedení pohybových aktivit každodenního života (3).

Základní prostředky rozvoje a udržení flexibility jsou protahovací cvičení: dynamické/statické, aktivní/pasivní, postizometrické relaxace, dále strečink jako soubor speciálních cviků určených k protahování svalů.

Dále sem lze zařadit kompenzační cvičení, která mají za cíl prevenci jednostranných zatížením organismu a kompenzaci již vzniklých oslabení, zkrácení svalů a svalových skupin a vzniklých dysbalancí. Kompenzační cvičení obsahuje cviky jak protahovací, tak posilovací. Výsledkem kompenzačních cvičení by mělo být osvojení si správného držení těla, ze kterého se odvíjí správné běžné pohybové stereotypy (3).

Flexibilita je společně se svalovou rovnováhou hodnocena v testových bateriích zejména předklonem v sedu a jeho různými obměnami. Předmětem diagnostiky v této oblasti je fyziologický rozsah jednotlivých kloubních spojení a fyziologický rozsah páteře. Se znalostí svalů s tendencí k oslabování a svalů s tendencí ke zkrácení můžeme vhodnými prostředky a metodami intervenovat ve směru dosažení optimálního fyziologického rozsahu. Svalová nerovnováha mezi svaly fyzickými a tonickými se nejvýrazněji projevuje v oblasti ramenního pletence a v oblasti bederní a pánevní. Tyto oblasti, spolu s držním hlavy a postavením dolních končetin mají zásadní význam pro hodnocení držení těla (3).

Hodnotíme také držení těla v základních posturálních polohách a kvalitu základních pohybových stereotypů. K hodnocení držení těla lze použít různé diagnostické metody. V tělovýchovné praxi vycházíme ze subjektivního hodnocení jednotlivých parametrů držení těla např. testu držení podle Matthiase, hodnocení postavy pomocí silurtografů podle Kleina, Thomase a Mayera pro chlapce a dívky a hodnocení statického držení těla aspekci (3).

Flexibilita je velmi důležitým ukazatelem pro zdraví jedince a jeho držení těla. Mimo to je flexibilita přínosná k prevenci vzniku úrazů.

Flowin může ovlivnit vyrovnávání svalové dysbalance, která je bohužel nejčastěji zapříčiněna současným životním stylem.

7.5 Svalová dysbalance

Svalová dysbalance je porucha hybného systému, jedná se o stav, kdy jsou svaly působící proti sobě ve vzájemné nerovnováze. Často se stává, že jeden z těchto svalů je ochablý, protipůsobící zkrácený. Příčinou vzniku svalové dysbalance je často nerovnoměrné zatěžování svalových skupin např. při sportu, ale může se vyskytnout i jako poúrazový projev, kdy člověk vyhledává nebolestivou polohu a v ní se pak dlouhodobě nachází. Jeho vnějším obrazem jsou typické vady v držení těla, které mají zcela konkrétní podobu (23).

Patří sem především:

- předsunutá hlava nebo alespoň zvětšené prohnutí krční páteře,
- zakulacené držení ramen, při němž se ramena vysouvají vpřed, eventuálně vzhůru,
- hrudní úsek páteře se výrazněji vyklenuje vzad,
- bederní páteř se zvýšeně prohýbá,
- zvyšuje se pánevní sklon a břicho se uvolněně vyklenuje vpřed,
- uvolňuje se a povoluje se napětí v hýždích (23).

Prohlubující se stav svalové nerovnováhy má určující vliv na tvar a poslze i stavbu páteře jako celku. Vzniká druhotně řada dalších poruch, které se projevují i ve funkcích vnitřních orgánů. Jedním z typických příznaků tohoto stavu je postupné omezování hybnosti některých úseků páteře (blokáda), které je kompenzováno zvyšováním hybnosti úseků jiných. Toto zvýšení hybnosti může nabýt až patologické úrovně, kdy se hovoří o hypermobilitě, jenž je jen složitě odstranitelná (23).

U nesportovců, při jednoduchých každodenních činnostech, jako je třeba vyzvednutí potravin, práce na počítači, kdy sedíte v jedné pozici po dlouhou dobu, nebo

pouhé časté zvedání břemen nebo i obyčejné časté zvedání dítěte, může způsobit v průběhu času svalovou nerovnováhu a následné zdravotní potíže (22).

Komplikace svalové nerovnováhy jsou velmi četné. Horní zkřížený syndrom bývá obvykle provázen svalovým blokem a bolestmi v oblasti krční a hrudní páteře, příp. bolestmi ramen a hlavy. Další spolupůsobící příčinou zvýšeného napětí šíjových, zádočných a prsních svalů bývá psychické napětí, duševní přetížení, úzkost a strach. Dolní zkřížený syndrom bývá provázen svalovým blokem a bolestmi v oblasti bederní a křížové páteře (ústřel – houser – lumbago), někdy také bolestmi kyčlí a kolen. Zkrácené a vsedě nebo vstoje staticky přetížené svaly se snaží zvýšeným úsilím zabránit dalšímu zhoršování postavení páteře, zvyšuje se jejich napětí, vznikají v nich ložiska zvýšené citlivosti a dráždivosti a mají stále větší tendenci ke zkracování. Dochází tak k vytvoření bludného kruhu. Velmi často bývají tyto zdravotní problémy „lčeny“ pouze protibolestivými léky, které sice na určitou dobu potlačí bolest, ale neodstraní příčinu. Proto se tyto potíže stále opakují. Relativně další běžnou komplikací bývá omezení odolnosti Achillovy šlachy vůči zatížení v důsledku zkrácení lýtkového svalu. Následkem může být přetížení a zánět této šlachy (24).

Svalová dysbalance se bohužel v dnešní době objevuje v dosti případech a to i u lidí, co vedou aktivní způsob života. Proto se musíme zaměřovat na nové druhy pohybu, které nám mohou dysbalance zlepšit. Daný flowin nám po vlastní zkušenosti může s tímto problémem pomoci.

Jak by ale fungovala, síla, flexibilita bez stability?

7.6 Stabilita

Stabilita je rozdíl potenciální energie tělesa mezi vratkou a stálou rovnovážnou polohou, neboli to je množství práce, které je třeba vykonat, aby se těleso ze stálé rovnovážné polohy dostalo do vratké rovnovážné polohy.

Stabilita tělesa závisí přímo úměrně na hmotnosti tělesa, nepřímo úměrně na výšce těžiště ve stálé poloze a přímo úměrně na výšce těžiště ve vratké poloze (25).

Silné a dobře hybné tělo disponuje i výbornou stabilitou. Stabilita se silou a mobilitou úzce souvisí, pohybový aparát je pak i zdravější. Při cvičení, ale i v běžném životě je nezbytné mít nad pohybem kontrolu a nalézt oporu pro pohyb (26).

Bez správné opory se nedostaví ani síla, ale ani stabilita a zhorší se i mobilita. Tělo začne hledat náhradní opory, jiné pohybové vzorce a ideální pohyb kompenzovat (26).

Flowin pro svá specifika ovlivňuje výše uvedené tj. sílu, flexibilitu, dysbalanci a stabilitu těla a je tedy využitelný jak jsem uvedla ve zdravotnictví, školství, sportu a volnočasových aktivitách.

8 Návrhy druhu cvičení dle kategorie cvičenců

Na základě prostudování teoretických informací a praxe odborníků, které jsem uvedla výše a na základě vlastních dlouholetých zkušeností, jako instruktora na dané pomůcce flowin navrhuji metody použití flowinu následovně:

8.1 Zařazení do suché přípravy – tým hokejistů mužů (Bílí tygři Liberec)

Využití flowinu v rámci daného sportu: možnost použití k rozvoji silových schopností, stability, flexibility, koordinaci pohybu a kompenzace svalových dysbalancí

Doporučená délka cvičení: 60 min

Použité pomůcky: deska flowin a molitanové podložky foot na nohy a hand na ruce, pomocná molitanová podložka knee

Doporučená četnost: 2x týdně po dobu 2 měsíců

Doporučený počet opakování cviků: 20-30x/ 5 sérií

Fyziologický účinek: zahřátí organismu, posílení vnitřní a přední strany stehna, posílení břišních svalů, protažení zadní a vnitřní strany stehna a lýtka, protažení zádových svalů, protažení prsních svalů.

Limity: daná výkonnost jedince

Popis provedení/ viz níže fotodokumentace:



Obr. 1

Stoj rozkročný v diagonální postavením na flowinu, upažit, přísun nohou do stoje spojného, připažit.



Obr. 2

Vzpor dřepmo zánožný pravou/levou.



Obr. 3

Vzpor ležmo, přísun paží i nohou do vzporu stojmo.



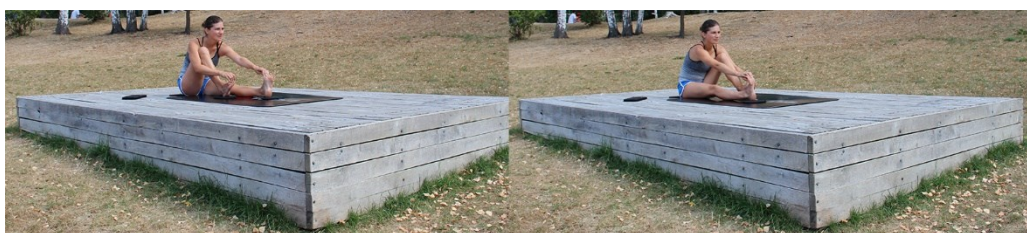
Obr. 4

Vzpor dřepmo zanožný pravou, vytočit chodidlo, přísun do vzporu stojmo rozkročného.



Obr. 5

Vzpor vzadu ležmo přednožný levou/pravou.



Obr. 6

Sed skrčmo přednožný levou, levá paže předpažit uchopit prsty na levé noze, pravá paže pokrčít předpažmo uchopit prsty pravé noze.

8.2 Zařazení do suchého tréninku- tým hokejové mládeže (Bílí tygři Liberec)

Využití flowinu v rámci daného sportu: možnost použití k rozvoji flexibility a stability

Použité pomůcky: deska flowin, molitanové podložky na nohy foot, na ruce hand a pod kolena pomocnou podložku knee

Doporučená délka tréninku: 30min

Doporučená četnost: 1x týdně po dobu 2 měsíců

Doporučený počet opakování cviků: 15-20x/ 3 sérií

Fyziologický účinek: zahřátí organismu, posílení vnitřní a přední strany stehna, posílení břišních svalů, protažení zadní a vnitřní strany stehna a lýtka, protažení zádočných svalů.

Přínos: zlepšení flexibility a koordinace pohybu

Limity: daná výkonnost jedince

Popis provedení/ viz níže fotodokumentace:



Obr.1

Mírný stoj rozkročný levá vpřed, paže pokrčit připažmo, výměna (nohou i paží).



Obr.2

Vzpor pokrčmo levá vpřed /pravá vpřed.



Obr. 3

Vzpor dřepmo zanožný pravou, vytočit chodidlo, přisun do vzporu stojmo rozkročného.



Obr. 4

Vzpor ležmo rozkročný, přisun do vzporu stojmo rozkročného.



Obr.5

Vzpor klečmo levá vpřed, levá paže předpažit poníž, pravá paže předpažit povýš, sunem vyměnit paže i nohy současně.



Obr.6

Vzpor klečmo, paže sunem do předpažení.



Obr.7

Sed skrčmo přednožný levou, levá paže předpažit uchopit prsty na levé noze, pravá paže pokrčít předpažmo uchopit prsty pravé noze.

8.3 Zařazení do suchého tréninku- tým krasobruslařek mládeže v Liberci

Využití flowinu v rámci daného sportu: k možnosti tréninku krasobruslařských figur

Doporučená délka tréninku: 30min

Použité pomůcky: deska flowin, molitanové podložky foot na nohy a hand na ruce

Doporučená četnost: 1x týdně

Doporučený počet opakování cviků: 15x/3 série

Fyziologický účinek: zahřátí organismu, posílení vnitřní a přední strany stehna

Přínos: koordinace pohybu

Limity: daná výkonnost jedince

Popis provedení/ viz níže fotodokumentace:



Obr.1

Stoj podřep zánožný levou skrčmo zanožit levá, paže pokrčít připažmo, odrazem levé nohy, suneme do stoje spojného do přední části flowinu, výměna nohou (střídám sun do zadní části flowinu).



Obr.2

Stoj rozkročný v diagonální postavením na flowinu, paže upažit, pomalu dochází k přísunu obou nohou do stoje spojného, připažit.



Obr.3

Stoj rozkročný levá vpřed, pravá předpažit, levá zapažit plynulým dvojným obratem, paže skrčit zkřížmo předpažmo ruce na hrudník do stoje spojného.



Obr.4

Podřep v zadní části flowinu, paže zapažit poníž, odrazem pravé, unožit levá, přísun do přední strany flowinu do podřepu (výměna).



Obr.5

Stoj rozkročný, upažit, plynule dochází k přísunu k celému obratu, paže skrčit zkřížmo předpažmo, do stoje spojného. (výměna celého obratu na druhou stranu).

8.4 Cvičení pro veřejnost ženy

Zjištěný problém: nezájem o již vyzkoušené pohybové aktivity, nadváha, nedostatek pohybu, nedostatek času, zdravotní obtíže, zhoršená kondice a zdatnost

Využití flowinu: k možnosti rozvoji fyzické a psychické kondice

Doporučená délka tréninku: 50min

Použité pomůcky: deska flowin a molitanové podložky foot na nohy a hand na ruce, knee pod kolena

Doporučená četnost: 2x týdně

Doporučený počet opakování cviků: 30-40x/5série

Fyziologický účinek: zahřátí organismu, posílení vnitřní a přední strany stehna, posílení břišních svalů, protažení zadní a vnitřní strany stehna a lýtka, protažení zádových svalů, protažení prsních svalů

Podmínky: plně zdráva

Limity: daná výkonnost jedince

Přínos: zájem o pohybovou aktivitu, zlepšení psychiky a fyzické kondice

Popis provedení/ viz níže fotodokumentace:



Obr.1

Mírný stoj rozkročný levá vpřed, paže pokrčít připažmo, výměna (nohou i paží).



Obr.2

Podřep rozkročný levá vpřed, pravá předpažmo skrčit poníž, levá připažit, vyměnit (nohy i paže).



Obr. 3

Podřep bočný levá, skrčit předpažmo předloktí dovnitř levá, mírně pokrčit zapažmo poníž pravá, výměna.



Obr. 4

Vzpor dřepmo zánožný levou/pravou.



Obr.5

Vzpor dřepmo, sun do vzporu ležmo.



Obr. 6

Vzpor klečmo přepažmo povýš a zpět suneme paže do vzporu klečmo ohnutě.



Obr. 7

Vzpor klečmo, sunutí paží, do kliku a zpět.

8.5 Cvičení pro veřejnost mužů

Zjištěný problém: nezáměr o již vyzkoušené pohybové aktivity, nadváha, nedostatek pohybu, nedostatek času, zdravotní obtíže, zhoršená kondice a zdatnost

Využití flowinu: k možnosti rozvoji fyzické a psychické kondice

Doporučená délka tréninku: 50min

Použité pomůcky: deska flowin a molitanové podložky foot na nohy a hand na ruce, knee pod kolena

Doporučená četnost: 2x týdně

Doporučený počet opakování cviků: 30-40x/5série

Fyziologický účinek: zahřátí organismu, posílení vnitřní a přední strany stehna, posílení břišních svalů, protažení zadní a vnitřní strany stehna a lýtka, protažení zádových svalů, protažení prsních svalů

Podmínky: plně zdrav

Limity: daná výkonnost jedince

Přínos: zájem o pohybovou aktivitu, zlepšení psychiky a fyzické kondice

Popis provedení/ viz níže fotodokumentace:



Obr.1

Podřep rozkročný levá vpřed, pravá předpažmo skrčit poníž, levá připažit, vyměnit (nohy i paže).



Obr.2

Stoj rozkročný, upažit, přisun do stoje rozkročného



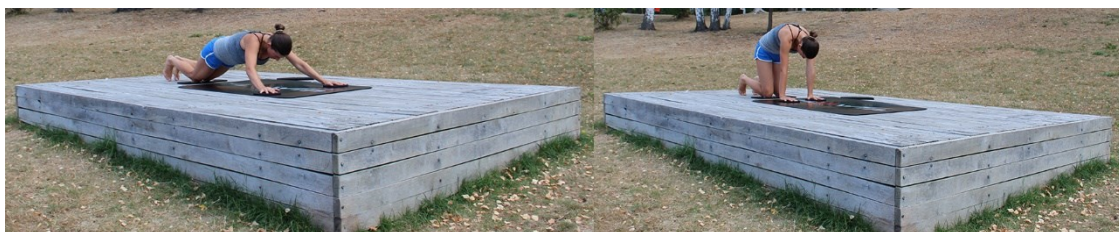
Obr. 3

Široký vzpor ležmo rozkročný, přisun do vzporu klečmo.



Obr. 4

Podpor klečmo sun vzad do podporu na předloktí ležmo.



Obr.5

Vzpor klečmo, paže suneme do přepažmo povýš a zpět suneme paže do vzporu klečmo ohnutě.



Obr. 6

Sed pokrčmo, skrčit předpažmo zkřížmo, sed trup v mírném záklonu.

8.6 Cvičení pro těhotné

Zjištěný problém: zdravotní indispozice spojené s těhotenstvím

Využití flowinu: udržení dobré fyzické a psychické kondice v souvislosti s přípravou na porod (vynechání posilování oblasti břicha, a rotačních pohybů, snížená intenzita a rychlost tréninkové jednotky)

Doporučená délka tréninku: 50min

Použité pomůcky: deska flowin a molitanové podložky foot na nohy a hand na ruce, knee pro podložení kolen

Doporučená četnost:: 2x týdně do 7 měsíce

Doporučený počet opakování cviků: 30-40x/5série

Fyziologický účinek: zahřátí organismu, posílení vnitřní a přední strany stehna, posílení zádových svalů a svaly rukou, protažení zádových svalů a vnitřní strany stehna

Přínos: zachování psychické a fyzické kondice

Limity: daná výkonnost jedince

Popis provedení/ níže fotodokumentace:



Obr. 1

Mírný stoj rozkročný levá vpřed, paže pokrčit připažmo, výměna (nohou i paží).



Obr. 2

Stoj rozkročný, upažit, přisun do stoje rozkročného, připažit.



Obr. 3

Vzpor klečmo, předpažit povýš pravá, pokrčit předpažmo poníž levá, výměna.



Obr. 4

Vzpor sedmo přednožit pravá/ levá.



Obr. 5

Vzpor sedmo do vzoru sedmo rozkročného a zpět.



Obr. 6

Vzpor klečmo, do vzporu klečmo rozpažit a zpět.

8.7 Cvičení pro vojáky

Zjištěný problém: ke zpeštění a rozvoji pohybových schopností pro vykonávání této profese

Využití flowinu v rámci povinné pohybové přípravy: k udržení a možného zlepšení psychické a fyzické kondici

Použití pomůcek: dvou desek flowinu (použití dvou flowinů pro zpeštění a zvýšení intenzity), molitanové podložky foot na nohy a hand na ruce a knee pomocnou podložku pod kolena

Doporučená délka tréninku: 60min

Doporučená četnost: 1x týdně

Doporučený počet opakování cviků: 30-40x/5série

Fyziologický účinek: zahřátí organismu, posílení vnitřní a přední strany stehna, posílení břišních svalů a svalů rukou

Přínos: zlepšení psychické a fyzické kondice

Limity: daná výkonnost jedince

Popis provedení/níže fotodokumentace:



Obr. 1

Mírný stoj rozkročný levá vpřed, paže pokrčit připažmo, výměna (nohou i paží).



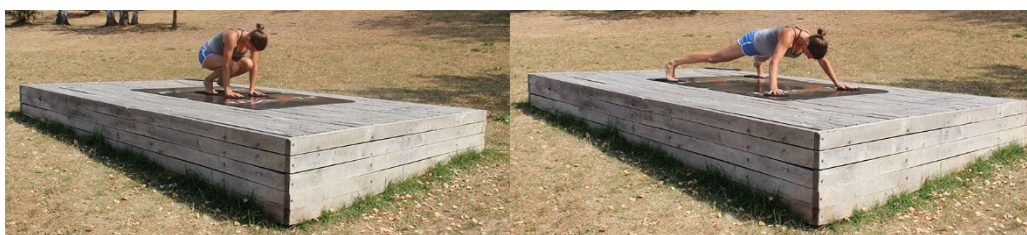
Obr. 2

Podřep v zadní části flowinu, skrčit zapažmo ruce uchopené, odrazem pravé, unožit pravá, přísun do přední strany flowinu do podřepu (sestavit dva, či více spojených flowinů vedle sebe a využít šířku délky flowinu).



Obr. 3

Široký stoj rozkročný v diagonálním postavení vůči podložce flowin, upažit, přísun do stoje spojného, mírně pokrčit upažmo ruce pěst (spojené dva flowiny u sebe-delší dráha pro přísun).



Obr. 4

Vzpor skrčmo (jsme uprostřed spojených dvou flowinu), souběžně HKK a DKK dostanou do vzporu ležmo rozkročného, ruce upažené povýš.



Obr. 5

Vzpor skrčmo, sunem vzpor ležmo (cvičenec cvičí na 2 spojených flowinech).



Obr. 6

Vzpor skrčmo, suneme vzpor ležmo (pravá/levá strana)(cvičenec cvičí na 2 spojených flowinech).

9 Diskuse

Dala jsem si za cíl ovlivnit pohybem zdraví člověka a změnit mu tím životní styl. Samotné zdraví nám z 50-60% ovlivňuje životní styl, který je stěžejní podmínkou zdraví (1). Dnešní doba je uspěchaná, hektická a dost často stresující. Technický pokrok posledních let zásadně změnil životní styl obyvatel vyspělých zemí. Současný člověk začal vést převážně sedavý způsob života, neboť i v pracovní a mimopracovní době převážně sedí, z místa na místo se přemísťuje automobilem a nedostatečně sportuje (2). To si spousta odborníků uvědomuje a to již velmi dlouhou dobu. To dokládá i studie z roku 1953, která srovnává zdravotní stav řidičů autobusů a pošťáků v Londýně a jejíž závěry jsem ve své práci uvedla (5).

Lidské tělo, jako tělo všech živočichů, je vyvinuto k pohybu a aktivitě. Pravidelná tělesná aktivita působí preventivně proti řadě nemocí a to především proti tzv. civilizačním chorobám, jak jsem uvedla již v úvodu své práce (1).

Já jsem si toto ověřila vlastní zkušeností zdravotní sestry, záchranáře a výživové poradkyně.

Do této nové doby patří i nové druhy pohybu, jelikož tradiční druhy jako chůze a běh nelze mnohdy v dostatečné míře provozovat. Prostudovala a vyzkoušela jsem si několik nových druhů pohybu. Dají se členit na aktivity s náčiním, bez náčiní, nebo podle rychlosti hudby. Dále i pohybové formy ve vzduchu, či ve vodě/ na vodě (20).

Mě nejvíce zaujal flowin, když ho srovnám s power jógou je dynamičtější, cviky lze rychleji pochopit a naučit. Práce s vlastní vahou těla a třením je pro cvičence přirozenější a v kratší době lze dosáhnout výsledků jako je zvýšená flexibilita a posílení středu těla (28).

Oproti aerobiku jeho využití je pro mnohem širší skupinu cvičenců, při aerobiku jsou mnohdy cviky speciální, spojené s hudbou a poskoky. To mnohým nevyhovuje či nejsou schopni se daný pohyb naučit. To u flowinu odpadá a tím považují i efektivitu cvičení mnohem vyšší.

Také prostor na cvičení je nenáročný oproti srovnání s jinými pohybovými aktivitami. Stačí nám prostor o velikosti podložky zvětšený o cca 0.5 metru kolem.

Pro ty, kteří chtějí svůj sedavý způsob změnit, jelikož si uvědomují zdravotní rizika je flowin jednou z cest. Cviky lze přizpůsobit aktuálnímu fyzickému stavu cvičence, pracuje jen s vlastní váhou těla, nejsou zatěžovány klouby skoky

Na druhou stranu je zde skupina lidí, kteří aktivně sportují či potřebují zdatnost k výkonu svého povolání. Pro ty je flowin zpestřením, doplněním jejich pravidelně prováděného pohybu. Vyrovňuje případné svalové dysbalance, zlepšuje flexibilitu, rovnováhu a to hlavně zpevněním středu těla.

Já jsem se zabývala použitím flowinu pro obě skupiny lidí jak se sedavým tak i aktivním způsobem života. Vlastními zkušenostmi a pozorováním jsem vyvinula doporučené metody cvičení na flowinu. V tomto vývoji bych chtěla pokračovat s různými skupinami cvičenců a hlouběji se zaměřit na vliv cvičení na flowinu na jejich zdravotní stav. Zároveň bych k tomu chtěla zařadit i svou práci výživové poradkyně.

Při studování odborné literatury mě zaujalo využití flowinu ve zdravotnictví jako fyzioterapeutická pomůcka v nemocnicích (např. FYZIOklinika fyzioterapie s.r.o., Praha, Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN, Praha a Centrum pro demyelinizační onemocnění, Neurologická klinika 1.LF a VFN, Praha).

Díky své praxi ve zdravotnictví uvažuji i zařazení flowinu pro zdravotně hendikepované a to buď dočasně či trvale.

10 Závěr

Pohyb jako prevence zdraví, tj. boj proti civilizačním chorobám je velmi účinný. Není důležité, zda se jedná o tradiční pohybové aktivity jako je chůze a běh či nové pohybové aktivity. Je však nutné se při výběru k odstranění současného sedavého životního stylu věnovat potřebám lidí v dnešním světě.

Dříve museli naše babičky prát na valše a dneska už není výjimkou domácnosti mít pračku i se sušičkou. Místo nákupních center byl pomalu jeden malý obchůdek na vesnici, a to ještě polovinu potravin si naše babičky vypěstovali.

Je to tedy pohodlné a na pohyb nenáročné, ale mnoho z nás je díky současnému stylu života unavených a nemocných.

Zatím se mně málokdy stalo, že bych potkala člověka, který by si nestěžoval na bolesti zad, či na problémy s váhou, nebo dokonce, že trpí psychickými poruchami. Zkuste ráno, když jdete do práce, či školy se podívat někomu do obličeje a usmát se na něj? Myslíte, že Vám váš pozitivní pohled vrátí?

Je tedy velice těžké vybrat vhodnou pohybovou aktivitu v současné době, která pomůže tyto problémy vyřešit. Já jsem to zkusila s cvičením na flowinu a chtěla bych v tom pokračovat.

Vidím výsledky ze svých vlastních metodik, ale zároveň je třeba doplnit je přesnějšími, chtěla bych využít ke zhodnocení výsledků flowinu i měřicí přístroje ke sledování zdravotních parametrů cvičenců.

Každý z nás by se měl nad svým zdravím zamyslet. Jak se k sobě budeme chovat, tak se k nám bude i samotné naše zdraví chovat. Snažit se vést sebe a své okolí k pohybu je prvotním možným ovlivněním svého zdravého životního stylu a posléze ovlivnění zdraví.

Když se budeme snažit věnovat se pohybu, můžeme si zlepšit obranyschopnost organismu, chránit se před srdečně- cévními nemocemi, mozkovou mrtvicí, vysokým krevním tlakem, embolií krevní sraženinou apod.

Dnešní sedavý způsob života, nám zatím nenašel nic pozitivního oproti aktivnímu životnímu stylu.

Proto v dnešní době je důležité hledat nový způsob pohybu, když klasické druhy pohybu se už vyčerpali.

Flowin nám může nabídnout tento nový druh pohybu.

Jeho využití není jen v oblasti sportu, má více možností využití. Mohou ho využít děti, senioři a i nemocní lidé v nemocnicích, jako pomocníka k jejich uzdravení.

Každý by mohl najít na flowinu nějaké uplatnění a to je specifické pro tuto pomůcku. A proto si zaslouží věnovat ji moji bakalářské práci.

Najde si uplatnění pro mnoho z nás, a tím, že budeme vykonávat pohyb na ní, můžeme odbourat mnohé naše zdravotní problémy a třeba jen i to, že se budeme na okolí usmívat.

Seznam literatury (Referenční seznam)

- 1) ČEVELA, R., ČELEDOVÁ L. a DOLANSKÝ H.. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1.Vyd. Praha: Grada, 2009. 112s. ISBN 978-80-247-2860-5.
- 2) MACHOVÁ, J. a KUBÁTOVÁ. D. *Výchova ke zdraví*. 1.vyd.Praha: Grada, 2009. 296s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- 3) ŠEFLOVÁ, I. *Pohyb a zdraví: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL, 2014. 62s. ISBN 978-80-7494-122-1.
- 4) MITÁŠ, J. a FRÖMEL K.. *Pohybová aktivita české dospělé populace v kontextu podmínek prostředí*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013.175s. ISBN 978-80-244-3990-7.
- 5) London Transport Workers Study- Heart Attack Prevention. Epidemiology and Community Health: Universty of Minnesota: School of Public Health [online]. c 2018, [cit. 2018-18-05]. Dostupné z: <http://www.epi.umn.edu/cvdepi/study-synopsis/london-transport-workers-study/>
- 6) BUNC, V. Pohyb jako prostředek zábavy a kultivace člověka [online],[cit. 2018-05-18]. Dostupné z: https://juniorskauniverzita.cuni.cz/JU-43-version1-junior_uni_pohyb_11_15.pdf
- 7) ZAPLETAL, M., KOS, B. a WEIGNER, K. *Stezka zdatnosti*. Liberec: Skauting, 1995. Skautské prameny. ISBN 80-85421-14-3.
- 8) Chodci sobě, [online].c Pražské matky, o.s., 2013, [cit. 2018-07-15]. Dostupné z: <https://www.chodcisobe.cz/o-chuzi/udrzitelna-doprava-a-jeji-dopady>
- 9) Chodit nebo běhat?. STOBklub- Zdravý životní styl a hubnutí s rozumem. [online]c2012, [cit. 2018-07-15]. Dostupné z: <https://www.stobklub.cz/clanek/chodit-nebo-behat/>
- 10) LANGROVÁ,H. Nejúčinnější cvičení? To pravidelné- Liberecký deník. [online]. [cit. 2018-07-15]. Dostupné z: https://liberecky.denik.cz/zpravy_region/nejucinnejsi-cviceni-to-pravidelne-20131208.html

- 11) LÉBLOVÁ, K. Podívejte se na balanční cvičení na paddleboardech- Zpevňuje celé tělo- [online]. c2003,[cit. 2018-07-15]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/442582-podivejte-se-na-balancni-cviceni-na-paddleboardech-zpevnuje-cele-telo.html>
- 12) MACOVÁ, L. Agua- fitness- cvičení ve vodě, [online]. c2003,[cit. 2018-07-15]. Dostupné z: <https://www.danielmuller.cz/clanky/reportaz/aqua-fitness-cviceni-ve-vode-19/>
- 13) Product-everwie.pdf [online],[cit. 2018- 07-15]. Dostupné z: <http://www.statera.cz/wp-content/uploads/2015/05/product-overview.pdf>
- 14) Historie- STATERA Fitness. [online], [cit.2018-06-21]. Dostupné z: <http://www.statera.cz/flowin/historie/>
- 15) BÍLKOVÁ,I. FLOWIN-VYUŽITÍ VE FYZIOTERAPII. [online]. c2011, [cit. 2018- 08-09]. Dostupné z: <https://www.fyzioklinika.cz/clanky-o-zdravi/flowin-vyuziti-ve-fyzioterapii>
- 16) LANGROVÁ, H. NA VLASTNÍ KŮŽI: !Proklouzejte se k lepší postavě i náladě [online]. c2014, [cit. 2018- 08-09]. Dostupné z: <https://www.denik.cz/zdravi/navlastni-kuzi-flowin-proklouzej-se-k-lepsi-postave-i-nalade-20140219-q50h.html>
- 17) TĚLESNÝ POHYB A JEHO VLIV NA ZDRAVÍ [online]. [cit. 2018-07-07]. Dostupné z: <http://www.cyklistikakrnov.com/Clanky/Clanky/Telesny-pohyb-a-jeho-vliv-na-zdravi.htm>
- 18) STEHLÍKOVÁ, M., HAVLÍČKOVÁ,M., KECLÍKOVÁ, L. a STEINEROVÁ, A. Kombinovaný trénink uzavřených a otevřených kinematických řetězců v rehabilitaci na příkladu systému FLOWIN®. Rehabilitation [online]. 2013, 20(4), 222-227 [cit. 2018-06-21]. ISSN 12112658.
- 19) VĚTROVSKÁ, Renata a Jan VĚTROVSKÝ. Využití konceptu Flowin v rehabilitaci i ve vrcholovém sportu. Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca [online]. 2013, 22(1), 48-49 [cit. 2018-08-02]. ISSN 12105481.
- 20) HÝBAŤ SA MÔŽE BYŤ NIELEN ZDRAVÉ, ALE AJ ZÁBAVNÉ [online]. [cit. 2018-07-07] Dostupné z: <http://www.flowin.sk/hybat-sa-moze-byt-nielen-zdrave-ale-aj-zabavne/>

- 21) MACKŮ, I. Máte nadváhu? Zapomeňte na běh a cvičte s vlastní váhou těla [online] OnaDnes.cz c.2011 [cit. 2018-07-07] Dostupné z: https://ona.idnes.cz/mate-nadvahu-zapomente-na-beh-a-cvicte-s-vlastni-vahou-tela-pn3-/dieta.aspx?c=A110816_095950_dieta_pet
- 22) Snášel, M. JAK NAPRAVIT SVALOVÉDYSBALANCE [online].c2015 coretraining [cit. 2018-07-07] Dostupné z: <http://www.coretraining.cz/2012/05/jak-napravit-svalove-dysbalance/>
- 23) Svalová dysbalance- wikipedie [online]. [cit. 2018-07-07] Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Svalov%C3%A1_dysbalance
- 24) NOVOTNÝ, J.- SVALOVÁ DYSBALANCE A HYPOTROFIE PŘI SEDAVÉM ZAMĚSTNÁNÍ [online]. [cit. 2018-07-07] Dostupné z: <http://www.fsp.s.muni.cz/~novotny/PohybAp.htm>
- 25) Stabilita- wikipedie [online]. [cit. 2018-07-07] Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Stabilita>
- 26) STABILITA- [online].c2015 Fyziofitness- Černošice [cit. 2018-07-07] Dostupné z: <http://fyziofitness-cernosice.cz/portfolio/stabilita/>
- 27) JELÍNKOVÁ, Ilona. *Klinická propedeutika pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada, 2014. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5093-4.
- 28) KREJČÍK, Václav. *Powerjóga: nová cesta*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4757-6.