

NÁVRH PLÁNU FYZICKÉ AKTIVITY

PRO PACIENTY S DIABETEM 2. TYPU S PŘIDRUŽENÝM ONEMOCNĚNÍM

Pokud začínáte, zvyšujte aktivitu postupně!

PO: 30 min. svižné chůze
1 km = 15 min.

ÚT: Intervalové cvičení

ST: 20 min. jízdy na rotopedu
(nemáte-li rotoped, nahradte chůzí)

ČT: Intervalové cvičení

PÁ: 30 min. chůze s holemi
HOLE: vaše výška × 0,7

SO: Protahování

NE: 20 min. jízdy na rotopedu
(nemáte-li rotoped, nahradte chůzí)



Víte, že...?

Váš mobilní telefon dokáže velmi přesně měřit váš denní počet kroků.

UDRŽUJTE MINIMÁLNÍ DENNÍ PRŮMĚR



Nad 10 000 kroků přidejte raději intenzitu.



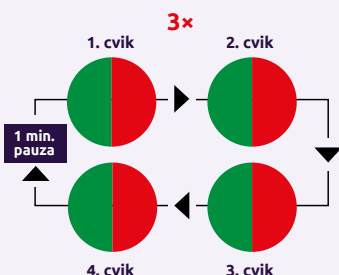
Tip

Důležitý je dlouhodobý průměr, minimálně ze 2 týdnů. Svůj průměr zvedejte maximálně o 10 % za týden.

INTERVALOVÉ CVIČENÍ

(3–4 různé cviky)

Intenzita cvičení musí být taková, abyste se zadýchali

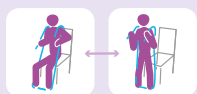


CELKEM JEN 15 MINUT VAŠEHO ČASU



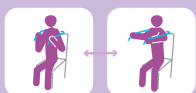
Tip

Využijte expandérů (odporových gum)



- chodidla na šířku židle
- palce nohou na zemi
- kolena od sebe
- expandér přes ramena
- divejte se před sebe

**DŘEP
NA ŽIDLI**
s expandérem



TLAK
s expandérem

- expandér za záda
- propněte paže
- loketní jamky ke stropu

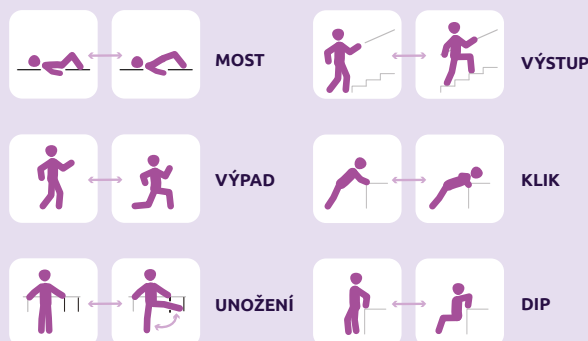


TAH
s expandérem

- expandér za chodidla
- pokrčte paže
- lokty držte blízko u těla

PŘÍKLADY DALŠÍCH CVIKŮ

NEBOJTE SE CVIKY STŘÍDAT A MODIFIKOVAT!
VYVARUJTE SE STATICKÝCH VÝDRŽÍ,
ZŮSTAŇTE V POHYBU!



• Přesný pohybový plán je možné doporučit jen individuálně podle vašich zvyklostí, cílů, motivace a zdravotních možností.

• S pohybem mírné intenzity může však začít každý, před zahájením intenzivní činnosti je vhodná konzultace s lékařem.

• Nejste-li si jisti, jak efektivně s pohybem začít, obraťte se pro radu na odborníka (tělovýchovného lékaře, rehabilitačního lékaře)

• Potřebujete-li dlouhodobé vedení, podporu a motivaci, obraťte se na fyzioterapeuta.

• Máte-li potíže, o kterých si myslíte, že jsou limitující pro cvičení, obraťte se na lékaře.

ŘEKNĚME SI V KOSTCE...

ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ PRO FYZICKOU AKTIVITU U PACIENTŮ S DIABETEM

Doporučený typ, intenzita, trvání a frekvence fyzické aktivity pro pacienty s diabetem 1. i 2. typu

AEROBNÍ AKTIVITA střední intenzity

nejméně
150 minut/týden

vede k zadýchání,
dá se při ní mluvit



svižná chůze



plavání



cyklistika

NEBO

AEROBNÍ AKTIVITA vysoké intenzity

nejméně
75 minut/týden

rychlé dýchání, lze mluvit
jen jednotlivá slova



běh



chůze
do schodů



sport

ODPOROVÉ CVIČENÍ

nejméně
2× týdně



odporové
cvičení



cvičení



posilování

zlepšuje sílu svalů,
kostí a kloubů

SNÍŽENÍ ČASU STRÁVENÉHO SEDAVOU AKTIVITOU

platí pro všechny, i pro nediabetiky



gaučink



sedavá pasivita



pravidelné
přerušování
krátkou aktivitou
(přibližně à 30 min.)

CVIKY NA FLEXIBILITU A ROVNOVÁHU

doplňkové, nezlepšují kompenzaci

nejméně
2× týdně

zlepšují hybnost kloubů,
držení těla,
snižují riziko pádů



tanec



jóga

lepší nějaká
aktivita než žádná

čím více,
tím lépe

každý krok
se počítá

každá minuta
se počítá

začněte
dnes

nikdy není
pozdě

Literatura:

Horová E, Breburdová M, Fejfarová V, Plachý L, Sochorová K, Tuka V, Zemanová J, Prázný M. Doporučení pro fyzickou aktivitu u diabetes mellitus České diabetologické společnosti ČLS JEP. DMEV 2022, 25(3): 87-108.

MAT-CZ-2300707 - 1.0 - 09/2023

MUDr. Eva Horová, Ph.D., a MUDr. Sylvie Richterová ve spolupráci se Sanofi s.r.o.,
Generála Píky 430/26, 160 00 Praha 6, tel.: +420 233 086 111, e-mail: cz-info@sanofi.com

sanofi