

# NÁVRH PLÁNU FYZICKÉ AKTIVITY

## PRO PACIENTY S DIABETEM 2. TYPU V DOBRÉ KONDICI

Pokud začínáte, zvyšujte aktivitu postupně!

**PO:** 30 min. svižné chůze s trekovými holemi

HOLE: vaše výška × 0,7

**ÚT:** Intervalové cvičení

**ST:** 30 min. jízdy na rotopedu (nemáte-li rotoped, nahradte chůzí)

**ČT:** Intervalové cvičení

**PÁ:** 20 min. chůze do kopce

**SO:** Protahování

**NE:** 30 min. jízdy na rotopedu (nemáte-li rotoped, nahradte chůzí)

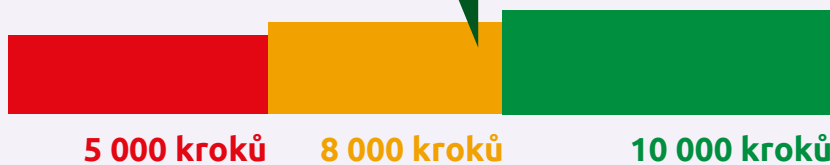


Víte, že...?

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

### UDRŽUJTE MINIMÁLNÍ DENNÍ PRŮMĚR

7 800 KROKŮ



Nad 10 000 kroků přidejte raději intenzitu.



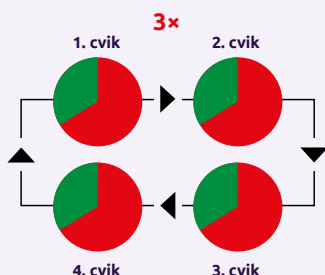
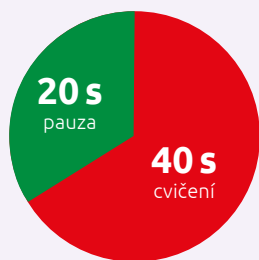
Tip

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

## INTERVALOVÉ CVIČENÍ

(3–4 různé cviky)

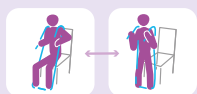
Intenzita cvičení musí být taková, abyste se zadýchali



Tip

Využijte expandérů (odporových gum)

CELKEM JEN 12 MINUT VAŠEHO ČASU



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

**DŘEP NA ŽIDLÍ**  
s expandérem

## PŘÍKLADY DALŠÍCH CVIKŮ

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



MOST



VÝSTUP



VÝPAD



KLIK



UNOŽENÍ



DIP

• 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.



**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

# 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-2300706 - 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**