

Pyramida pohybové aktivity

aneb

význam pohybové aktivity pro zdraví jedince
a v prevenci vadného držení těla

Pohybová aktivita jako prevence vadného držení těla

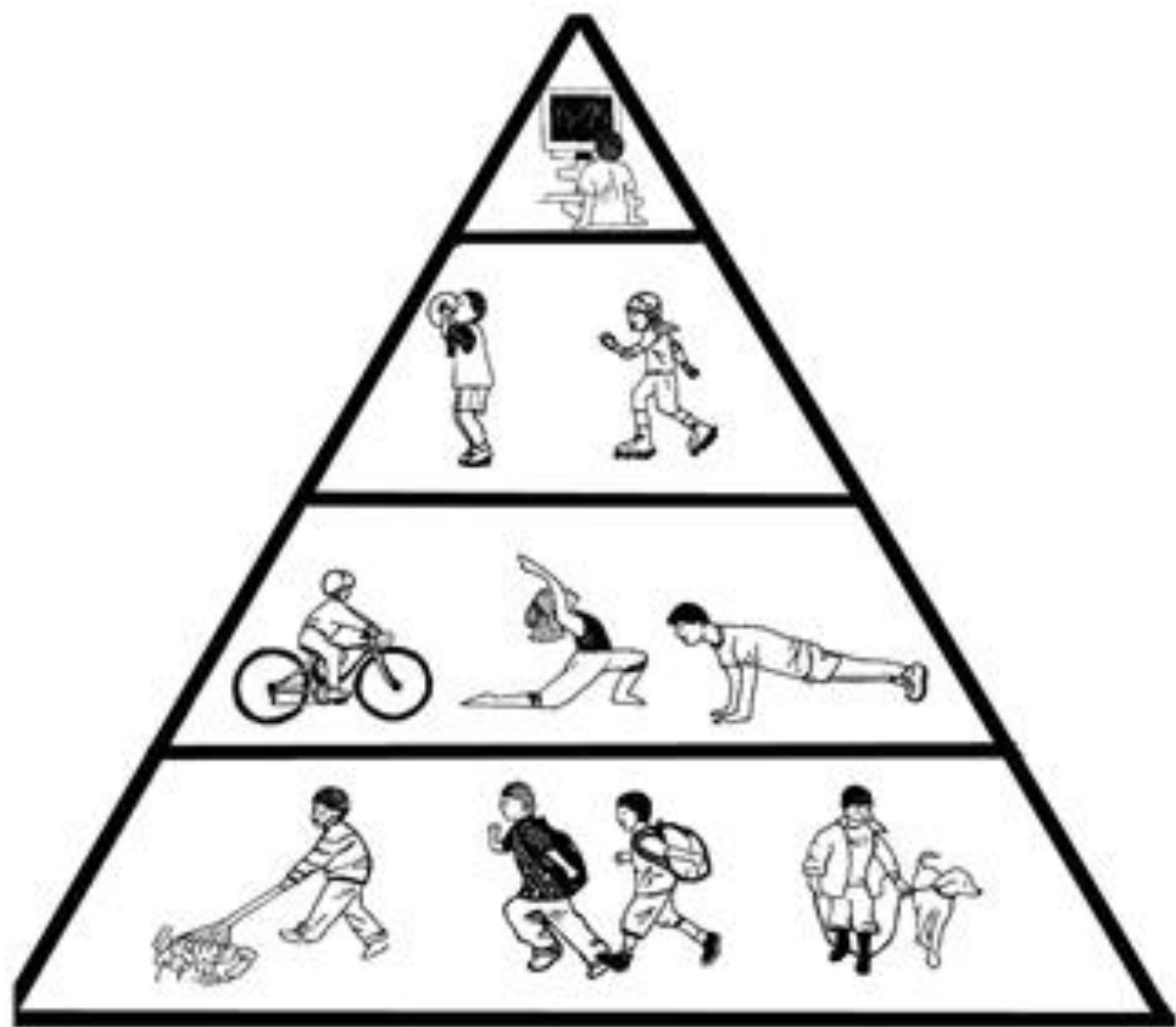
Jedním z faktorů, který se podílí na vzniku vadného držení těla, je nedostatek pohybové aktivity a zvětšující se podíl sedavého způsobu života u dětí.

Potřeba pohybu a pohybové návyky se vytvářejí především v dětském věku. Pokud se dítě nenaučí denně hýbat, nebude mít dostatek pozitivních příkladů ze strany rodičů, je velká pravděpodobnost, že si nevytvoří pozitivní vztah k různým pohybovým aktivitám a v jeho životě bude převládat **hypokineze** se všemi důsledky.

Neaktivní dětství má souvislost se **sedavým způsobem života** v dospělosti. Podpora dospělých a osobní příklad utvářejí návyky dětí a ovlivňují fyzickou aktivitu.

Proto je nutné dětem objasňovat pozitivní účinky pohybové aktivity pro získání **optimálních zdravotních benefitů**.

Děti, které pravidelně cvičí, **mají pod kontrolou držení těla**, své energetické zdroje, pevnost kostí a celkové zdraví.



První úroveň, základnu pohybové pyramidy, zahrnují **každodenní pohybové aktivity**: práce na zahradě, chůze do školy, do kina, chůze do schodů. I mírný objem pohybové aktivity může zajistit mnoho zdravotních benefitů. Denní úroveň pohybové aktivity je na této úrovni v rozsahu 30 minut



Druhá úroveň předpokládá vykonávání aerobních aktivit, protahovacích cvičení a cvičení na rozvoj silových schopností. Pohybové aktivity na této úrovni jsou v pásmu aerobní aktivity (*aerobní aktivita – je aktivita, vykonaná takovou rychlostí, při které může být tělo zásobováno odpovídajícím množstvím kyslíku, potřebného na krytí energetického výdeje*). Jedná se o aerobní pohybové aktivity, při kterých se zvýší srdeční frekvence a dosáhne tzv. cílové srdeční hodnoty. Patří sem: kondiční běh, step aerobik, plavání mírnou a vyšší intenzitou, jízda na kole, basketbal, tenis, turistika, volejbal. Požadavek této druhé úrovně z hlediska intenzity a objemu je nejméně 3x týdně po dobu aspoň 20 minut. V této části pyramidy se také nacházejí pohybové aktivity zaměřené na zvyšování kloubní ohebnosti, svalové síly a svalové vytrvalosti. Pro zvyšování kloubní ohebnosti se používají speciální protahovací cvičení, která protahují svaly a využívají plného rozsahu kloubů. Protahovací cviky by se měly provádět minimálně 3x týdně, nejlépe každý den. Posilovací cviky by se měly zařazovat nejméně 2x týdně, každý cvik by se měl opakovat v jedné sérii 8-12x.



Víte, že ...

„Za každou hodinu, kterou věnujeme cvičení, lze očekávat prodloužení života o dvě hodiny. Tomu se říká skvělá návratnost investic“.

Třetí úroveň pohybové pyramidy zahrnuje rekreační pohybové činnosti: košíková, golf, volejbal, turistika, tenis, tanec apod. Jedná se o pohybové aktivity na úrovni nízké a vyšší intenzity než běžné denní pohybové aktivity, uvedené v základně pohybové pyramidy. Doporučuje se provádět uvedené aktivity 2-3x týdně.





Čtvrtá úroveň, vrchol pyramidy představuje nedostatečnou úroveň pohybové aktivity. Některé mohou být vhodné např. spánek, po vyšším tělesném zatížení odpočinek nebo také rybářství a šachy, které umožňují psychickou relaxaci. Nevhodnou aktivitou se jeví dlouhodobé sezení u televize, PC, videoher apod., které nepřináší z dlouhodobého hlediska žádné zdravotní benefity, spíše naopak.

Zdroj:

Miroslav Kopecký, Zdravotní tělesná výchova

řešení projektu „Program průběžného vzdělávání učitelů základních škol
vzdělávajících žáky s mentálním postižením CZ.1.07/1.3.00/08.0223“.

Projekt byl spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem
České republiky.

Obrázky: Bát'ková Simona, Pospíšilová Jana