

POKYNY PRE PACIENTOV

POHYBOVÉ CVIČENIE NA ZLEPŠENIE ZDRAVIA A NA PODPORU MANAŽMENTU NADHMOTNOSTI A OBEZITY U DOSPELÝCH

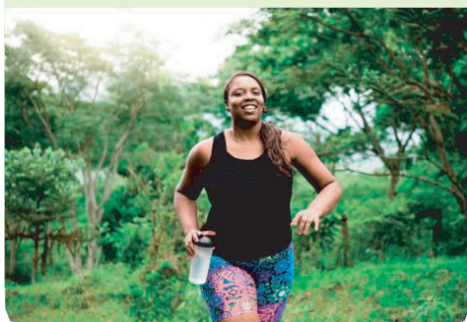
Odporúčania pracovnej skupiny EASO pre fyzickú aktivitu

Pohybovým cvičením je akýkoľvek cieľavedomý, štruktúrovaný a opakovaný pohyb vykonávaný primárne s cieľom zlepšiť si zdravie alebo fyzickú zdatnosť

AERÓBNE CVIČENIE STREDNEJ INTENZITY

Dlhšie trvajúca neprerušovaná aktivita ako je chôdza, bicyklovanie, beh, plávanie...

Zhlboka dýchate, ale môžete sa bez ťažkostí rozprávať



ODPOROVÝ TRÉNING STREDNEJ A VYSOKEJ INTENZITY

Cvičenie s posilňovacími strojmi, voľnými závažiami, odporovými gumami alebo s vlastnou hmotnosťou

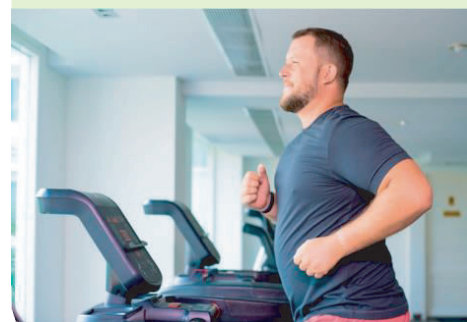
Dokážete urobiť 10 až 20 po sebe nasledujúcich opakovaní



VYSOKO INTENZÍVNY INTERVALOVÝ TRÉNING

Krátke fázy vysoko intenzívneho cvičenia striedajúce sa s krátkymi oddychovými fázami

Počas vysoko intenzívnej fázy vaša srdcová frekvencia dosahuje > 85 % svojej maximálnej hodnoty



DÔLEŽITÉ KROKY PRED ZAČATÍM CVIČENIA

- Stanovte si **hlavný cieľ** svojho každodenného cvičenia. Tento materiál poskytuje **odporúčania založené na dôkazoch** pre 5 konkrétnych cieľov:
 - 1 Spevniť si telo a zvýšiť zdatnosť
 - 2 Cítiť sa lepšie
 - 3 Chrániť si srdce a vnútorné orgány
 - 4 Pomôcť si kontrolovať svoju hmotnosť
 - 5 Optimalizovať prínosy bariatrickej operácie
- Zvoľte si aktivity, ktoré sú pre vás **príjemné** a zároveň **zmysluplné**
- Nezabúdajte, že **pokrok** je osobná vec a dosahuje sa **krok za krokom**
- Pred začatím nového typu fyzickej aktivity sa **poradte** s lekárom alebo s odborníkom na fyzické aktivity, najmä ak ste dlhší čas neboli aktívni
- **Požiadajte o podporu** príbuzných, priateľov alebo iných pacientov



CIEĽ Č. 1. SPEVNIŤ SI TELO A ZVÝŠIŤ SVOJU ZDATNOSŤ

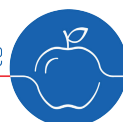
SVALOVÁ SILA

Vykonávajte **odporový tréning** buď samostatne alebo v kombinácii s **aeróbnym cvičením**

KARDIORESPIRAČNÁ ZDATNOSŤ

Zapojte sa do akéhokoľvek typu **pohybového cvičenia**, ktoré je vám **príjemné**. Odporúčajú sa rôzne kombinácie aeróbného cvičenia, silového tréningu a/alebo HIIT (po vyhodnotení kardiovaskulárneho rizika a pod dohľadom).

Zvýšením fyzickej zdatnosti sa predĺži váš život a znižuje sa riziko chronických ochorení. Zvýšením fyzickej zdatnosti salepší vaša schopnosť vykonávať každodenné činnosti, ktoré si vyžadujú silu alebo vytrvalosť.





CIEĽ Č. 2. CÍTIŤ SA LEPŠIE

STRAVOVACIE SPRÁVANIE

Cvičenie síce významnejšie neovplyvní príjem energie, ale môže podporiť zdravé stravovacie návyky alebo zlepšiť kontrolu chuti do jedla.

CHUŤ DO JEDLA A POCIT SÝTOSTI

Cvičenie môže zvýšiť pocit hladu nalačno, ale tiež zlepšiť pocit sýtosti.

KVALITA ŽIVOTA

Vykonávajte **aeróbne** alebo **silové cvičenie** alebo ich kombináciu.

Cvičenie má veľmi pozitívne účinky na stravovacie návyky. Môže napríklad znížiť vašu túžbu po potravinách s vysokým obsahom tuku. Pravidelné cvičenie môže zlepšiť vašu fyzickú pohodu, vitalitu a duševné zdravie.



CIEĽ Č. 4. POMÁHAŤ V KONTROLE HMOTNOSTI

CHUDNUTIE A ZNÍŽENIE ADIPOZITY

Praktizujte chôdzu alebo **aeróbne cvičenie** najmenej strednej intenzity v trvaní 2,5 h až 3 h týždenne. O **HIIT** sa pokúste až po dôkladnom vyhodnotení kardiovaskulárneho rizika a pod dohľadom. Majte na pamäti, že predpokladaný úbytok hmotnosti v priemere nepresahuje 2 až 3 kg.

UDRŽIAVANIE HMOTNOSTI PO CHUDNUTÍ

Zvýšte objem **aeróbného cvičenia** (200 až 300 min/týždeň).

UDRŽIAVANIE AKTÍVNEJ TELESNEJ HMOTY POČAS CHUDNUTIA

Robte rôzne **silové cvičenie** strednej až vysokej intenzity

Pri cvičení by ste sa mali zamerať skôr na udržiavanie aktívnej telesnej hmoty a zlepšenie dlhodobého manažmentu hmotnosti, ako na krátkodobé chudnutie.



CIEĽ Č. 3. CHRÁNIŤ SI SRDCE A VNÚTORNÉ ORGÁNY

REDUKCIA VISCERÁLNEHO A VNÚTROPEČEŇOVÉHO TUKU

Vykonávajte stredne intenzívne **aeróbne cvičenie**. Skúste robiť **HIIT**, ale až po vyhodnotení kardiovaskulárneho rizika, podľa možnosti pod dohľadom.

ZVÝŠENIE CITLIVOSTI NA INZULÍN

Vykonávajte akékoľvek cvičenie, **ktoré vám je príjemné**: aeróbne cvičenie, silový tréning, ich kombináciu alebo HIIT.

ZNÍŽENIE KRVNÉHO TLAKU

Robte **aeróbne cvičenie** strednej intenzity

Redukcia viscerálneho a vnútropečeňového tuku znižuje kardiovaskulárne riziko. Zlepšenie citlivosti na inzulín pomáha predchádzať cukrovke 2. typu. Tieto výhody cvičenia sa dostavia už pri menšom úbytku hmotnosti.



CIEĽ Č. 5. OPTIMALIZOVAŤ PRÍNOSY BARIATRICKEJ OPERÁCIE

ĎALŠIE CHUDNUTIE A REDUKCIA ADIPOZITY

Vykonávajte **aeróbne cvičenie** v kombinácii s **odporovým tréningom**

ZLEPŠENIE FYZICKEJ ZDATNOSTI A UDRŽIAVANIE AKTÍVNEJ TELESNEJ HMOTY

Robte **aeróbne cvičenie** v kombinácii so **odporovým tréningom**

Cvičením sa výrazne zlepšuje kardiorespiračná aj svalová zdatnosť. Cvičenie je neoddeliteľnou súčasťou dlhodobej stratégie manažmentu hmotnosti po bariatrickej operácii.

Bez ohľadu na to, či vykonávate alebo nevykonávate štruktúrované cvičenie, nahradenie sedavého správania fyzickou aktivitou má veľa pozitívnych účinkov na zdravie!

