



Kongres SLS, Starý Smokovec, 15. október 2011

JOGGING V PREVENCI (NIELEN) OBEZITY A HYPERTENZIE

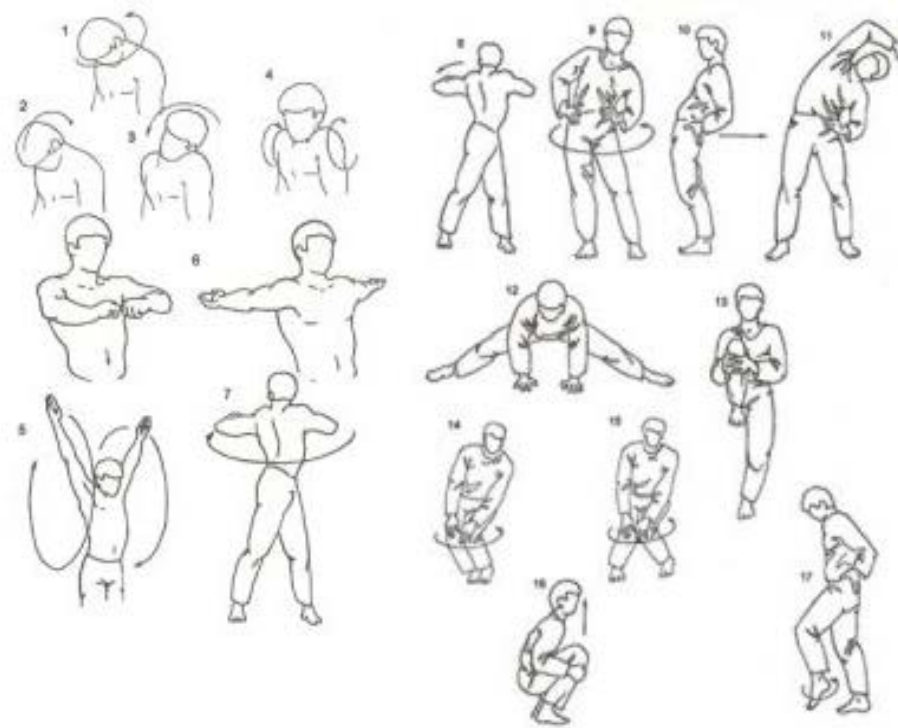
Mgr. Jaroslava Lunterová, MUDr. Karol Urbanec
Kardiologická ambulancia, Revúca

- starnutie = menej pohybu
- konzum takého istého množstva, alebo viac, ako v mladosti
- obezita a sedavý spôsob života → živná pôda pre neskoršie zdravotné problémy v dospelosti
- hry detí = výdaj energie: behajú, skáču, lezú a najmenej zo všetkého kráčajú
- beh by sa mal preto počas dospelosti zachovať a pestovať ako pravidelná fyzická aktivita – nemusí sa spájať so súťažami



Faktory významné pre jogging

- *Rozohriatie sa a vychladnutie*
- **Strečing**
- *Hydratácia*
- **Správne oblečenie**



Rozohriatie sa a vychladnutie

- ***Cieľ rozohriatia:*** ↑ teploty svalov tak, aby pracovali v optimálnych podmienkach /najmä v zime pri prechode z teplého prostredia do chladného počasia/.
- ***Zahriatie*** → skákanie na mieste, alebo ľahké gymnastické cviky približne 5 – 10 minút.
- ***Význam vychladnutia:*** návrat KVS do podmienok v pokoji, predovšetkým spomalenie srdcovej frekvencie.
- Beh neukončiť ***náhle***, na jeho konci sa odporúča ešte chvíľu kráčať, urobiť niekoľko gymnastických cvičení a strečing /aby sa zabránilo pocitom svalovej tuhosti a bolesti/.

Frekvencia, Intenzita a Čas /FIT/

- **Frekvencia:** 3 – 5 x týždenne
- **Intenzita:** medzi 65 – 80 % maximálnej pulzovej frekvencie
- **Čas:** 20 – 60 minút.
- maximálna PF: **$Max f = 220 - vek$**
- merať si PF na krku, alebo zápästí počas **10** sekúnd a údaj vynásobiť číslom **6**
- v 15 minútových intervaloch **striedať** beh a chôdzu.

Zabezpečenie výbavy

1. Oblečenie: ľahké, nenosiť veľa vrstiev a nepremokavé súpravy.

1. Obuv:

- určená na tento druh športu.
- určená na iné druhy športu → zranenie, mení sa mechanika chodidiel
- v opotrebovaných teniskách → mechanická nerovnováha chodidla
- obuv o polovicu čísla, alebo o celé číslo väčšie /chodidlo počas behu opúcha → kompresia palca, najmä zóny priliehajúcej k nechtu s následnými hematómami a stratou nechta/
- tenisky zvyčajne vydržia 700 – 1200 km, po 500 – 600 km strácajú podstatnú časť otrasy absorbujúcej kvality



Hydratácia počas joggingu

- Strata tekutín pri intenzívnom cvičení a v horúcom počasí *2 – 3 l/ hodinu*
- Nečakať na pocit smädu: *smäd = podstatná dehydratácia*
- Vypiť 1 – 2 poháre tekutiny *pred* začiatkom behu
- Dopĺňať tekutiny každých *15 – 20 minút*
- Po skončení behania nápoj s obsahom *elektrolytov a glukózy*
- Úbytok hmotnosti *0,5 kg* po cvičení = *1,5 l* strata tekutín
- Tekutiny dopĺňať *malými dúškami* a nie nárazovým vypitím veľkého objemu



Výživa pre joggerov

- Vyvážená strava – resp. diéta podľa konceptu tzv. *pyramídy výživy* /Nutrition Guide Pyramide/.
- Počas dlhodobého cvičenia na čerstvom vzduchu, na slnku, alebo v mestskom ovzduší nasýtenom výfukmi sa vytvára veľké množstvo *voľných radikálov*.
- Užívanie *antioxidantov* môže zabrániť ich negatívnym účinkom.
- *Exogénne antioxidanty*: vitamíny C a E, betakarotén, ubichinón, lykopen, luteín, zeaxantín, žen – šeň.





Záver a odporúčania pre prax

- Jogging, iná pravidelná fyzická aktivita **znižuje** mortalitu!
- **Pre ambulantné sestry:** edukovať o potrebe fyzickej aktivity, nie však slovami „*pohybujte sa viac*“, ale v spolupráci s pacientom aj vhodným **výberom** športu podľa možností pacienta.
- Jogging je vynikajúcou alternatívou u pacientov, ktorí nemajú ortopedické ťažkosti a **chcú** kondične behať.
- **Okrem** tejto aktivity: nordic walking, spinning, walking, plávanie, horské bicyklovanie a pod.
- Vychovávať verejnosť k tomu, aby odstraňovala zlozvyky, ako alkohol, drogy a fajčenie a nahradila ich aktivitami, ktoré budú osožné, nie **zabíjajúce...**

Ďakujem za pozornosť...

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV:

- BÁNSKA, K. Význam joggingu pre zdravie. In: *Lekárske listy – odborná príloha Zdravotníckych novín*. 2006, č. 20, s. 38-39

