



Sportovní a pohybové aktivity 2

Autor

Veronika Dvořáková

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

POUŽITÉ ZAŘÍZENÍ

Na začátek by bylo vhodné zmínit, jaké jsem pro tyto výstupy používala zařízení. Zhruba 2 roky vlastním chytré hodinky Garmin, konkrétně model Venu, který zaznamenával všechny tyto aktivity.

TĚLESNÁ ZDATNOST

Prováděno ve dnech od 21. – 23. 10. 2022

1. DEN (21. 10. 2022)

KLIDOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE

Při změření klidové srdeční frekvence přes hodinky byla hodnota 72, kde vyšlo přes Indares následné slovní hodnocení:

Můj aktuální výkon: nízká úroveň zdravotních rizik

Moje hodnocení

Naměřené hodnoty Vaší tepové frekvence naznačují **běžnou** úroveň Vaší aerobní zdatnosti.

OBVOD PASU A BOKŮ

Po změření krejčovským metrem vyšly následující hodnoty:

- Pas: 68 cm
- Boky: 83 cm

Slovní hodnocení Indares:

Můj aktuální výkon: dobrý

Moje hodnocení

Vypočtený index centrální obezity WHR poukazuje na **střední** riziko zdravotních komplikací.

Výhody a rizika výsledku

Doporučení

Ve vašich výsledcích jsou jisté rezervy. Zamyslete se nad nejdůležitějšími faktory, které vypočítaný poměr mohou ovlivnit: složení jídelníčku, genetické dispozice, míra pohybové aktivity. Z hlediska redukce tuků Vám doporučujeme pravidelné pohybové aktivity mírné intenzity po dobu 30 minut nejméně 5 dní v týdnu.

KLIKY

Počet provedených kliků do únavy: 27

Slovní hodnocení Indares:



SEBEHODNOCENÍ

U klidové srdeční frekvence a v počtu kliků jsem nebyla nikterak překvapená, sport mi není cizí – což bude patrné i v týdnu, kde budou uvedené pohybové aktivity. U srdeční frekvence by hodnoty samozřejmě mohly být lepší, ale dle Indares jsem ve fázi „nízká úroveň zdravotních rizik“, což je pro mne uspokojující.

Co pro mne ale bylo velmi překvapující, byl výsledek slovního hodnocení Indaresu po zadání hodnot pro pas a boky. Zde se ukázalo „střední riziko zdravotních komplikací“. Hodnoty k mé výšce a váze (které byly zadány do tělesných parametrů dne 17. 10.), což činí přibližně 52 kg a 167 cm, mi připadaly v pořádku. Nicméně určitě stojí za zamyšlení můj jídelníček – v tom určitě jisté rezervy mám. Nejím zcela pravidelně a zdravě, tudíž tady bych se rozhodně měla polepšit. 😊

PŘEDKLON V SEDU

Výsledná hodnota: 11 cm

Slovní hodnocení Indares:

Můj aktuální výkon: dobrý	Moje hodnocení Váš dosah v předklonu v sedu svědčí o vyhovující úrovni rozsahu pohybu v kýčelním a kolenním kloubu (v provedeném směru pohybu).
Výhody a rizika výsledku Váš výkon v testu poukazuje na správnou pohyblivost a rozsah kloubů zapojených do tohoto pohybu. To Vám zabezpečuje vykonávat bezproblémově každodenní pohybové úkony. Výsledek také ukazuje, že svalové skupiny dolních končetin náchylné ke zkrácení jsou u Vás v normálu. Setrváním na této úrovni či zlepšením se vyhnete možným rizikům - omezení hybnosti, riziko poranění svalů a kloubů při náhlých a neočekávaných pohybových činnostech nebo při procházení svalů.	Doporučení K zachování Vaší optimální úrovně pohyblivosti doporučujeme zařadit protažení namáhaných svalů na konec každé pohybové aktivity alespoň 2 dny v týdnu.

DOTYK PRSTŮ ZA ZÁDY

Dotyk levá – ANO

Dotyk pravá – ANO

Můj aktuální výkon:	Moje hodnocení E101
Výhody a rizika výsledku E101	Doporučení E101

PODŘEPY NAD ŽIDLÍ

Počet podřepů provedených do únavy: 46

Slovní hodnocení Indares:

Můj aktuální výkon: přijatelný	Moje hodnocení Počet podřepů, kterého jste v testu dosáhli, ukazuje na akceptovatelnou svalovou sílu a vytrvalost dolních končetin.
Výhody a rizika výsledku Z Vašeho výsledku lze usuzovat na skromné množství pohybových aktivit zatěžujících testované svaly. Důsledkem mohou být obtíže s realizací některých běžných pohybových činností a zvýšená svalová únava. Dosažená úroveň svalové síly rovněž představuje zvýšené či vysoké riziko úrazu v důsledku řešení nečekaných pohybových úkonů, jako jsou například uklouznutí, pád, dopad, doskok a další.	Doporučení Radíme Vám provádět pravidelně cvičení, která aktivují a rozvíjejí svaly dolních končetin. Obměněné dřepy, výpady, výpony, výskoky atd. je vhodné provádět s vlastní vahou nejméně 2krát v týdnu. Navýšení úrovně je pro Vás nutností k lepšímu zvládnutí každodenních pohybových stereotypů.

SEBEHODNOCENÍ

Pro první cvik u předklonu by mohla být naměřená hodnota rozhodně lepší, ale sama dobře vím, že mám trochu zkrácené svaly a rozhodně by mně prospělo provádět také cviky na protažení.

S výsledkem podřepů jsem spokojená, i podle Indaresu je hodnota přijatelná. Rozhodně je zde vidět, že svaly dolních končetin pravidelně cvičím.

3. DEN (23. 10. 2022)

MODIFIKOVANÉ LEHY SEDY

Výsledek počtu leh-sedů za jednu minutu: 38

Slovní hodnocení Indares:

Můj aktuální výkon: dobrý	Moje hodnocení Počet sed-lehů, kterého jste v testu dosáhli, ukazuje na vyhovující úroveň svalové síly a vytrvalosti břišních svalů.
Výhody a rizika výsledku Váš stav břišních svalů napovídá, že aktuálně není nezbytné hovořit o zvýšeném zdravotním riziku spojeném s oslabením této svalové partie. Přesto se dle zjištěné výkonnosti řadíte spíše do skupiny "hraniční", tedy skupiny osob, u které by snadno mohlo dojít nedostatečnými podněty těchto svalů k oslabení svalstva.	Doporučení Ve vašich výsledcích jsou jisté rezervy. Doporučujeme Vám zapojovat břišní svalstvo nejméně 2 dny v týdnu. Vhodnými cviky jsou: obměny leh-sedů, výdrže ve vzporech.

CHŮZE 2 KM

Čas potřebný k překonání vzdálenosti 2 km: 15 minut a 33 vteřin

Slovní hodnocení Indares:

Můj aktuální výkon: velmi dobrý	Moje hodnocení Čas, který byl v testu dosažen, představuje poměrně vysokou úroveň aerobní zdatnosti a chodecké vytrvalosti.
Výhody a rizika výsledku Dosažená úroveň aerobní zdatnosti Vám umožňuje vykonávat pohybové činnosti mírné a střední intenzity s minimální únavou a jste schopni tyto činnosti provádět po relativně dlouhou dobu. Váš životní režim zahrnuje pohybové aktivity, které v dostatečné míře rozvíjejí a udržují aerobní zdatnost. Přínosem Vaší úrovně je prevence řady závažných onemocnění (obezita, kardiovaskulární onemocnění a další). Pro další informace o úrovni aerobní zdatnosti Vám doporučujeme zkusit také test Běh 12 minut.	Doporučení Pro lepší zhodnocení aerobní zdatnosti Vám doporučujeme vykonat test běh na 12 minut. Ten vyžaduje zvýšené aerobní nároky, které jste v tomto testu prokázal. Pokuste se udržet stejné množství aktivit podobných chůzi jako doposud.

SEBEHODNOCENÍ

Za sebe jsem si vždy myslela, že mám silné břišní svalstvo, Indares mne přesvědčil o opaku a stále mám jisté rezervy. Vždy je samozřejmě co zlepšovat.

Pro vzdálenost 2 km jsem využila hodnotu, kterou mi měří hodinky pravidelně cestu do práce, kterou mám vzdálenou z domu právě 2 kilometry. Jde vidět, že rychleji bych do práce už spěchat nemohla, to už by byl jinak běh. 😊

POHYBOVÉ AKTIVITY

Aktivity zaznamenané v týdnu od 24. 10. do 30. 10. 2022

Pravidelně docházím do posilovny a cvičím různé cviky na různé svalové partie na strojích, případně s činkami. Do Indaresu jsem zadala „Posilování s činkami“ – přišlo mi to nejvíce přiblížené tomu mému.

Pravidelnost se odvíjí od mého času, ale snažím se docházet do posilovny 2× nebo 3× týdně.

Délka cvičení závisí na tom, zda jdu do posilovny sama, nebo případně s někým, pak se člověk snáze zapovídá a intenzita může klesnout.

V úterý a v neděli jsem cvičila stejnou sérii cviků, ve čtvrtek jsem měla cviky jiné, rozepsáno bude níže.

1. A 3. DEN

25. 10. 2022

Délka cvičení: 1 hodina a 21 minut

Energie: 536 kcal

Průměrný tep: 143 (t/m)

30. 10. 2022

Délka cvičení: 1 hodina a 15 minut

Energie: 518 kcal

Průměrný tep: 142 (t/m)

CVIKY ZAMĚŘENÉ NA ZÁDA, PRSA A BŘICHO

Mrtvý tah, přitah horní kladky široce, veslování „V“ úchop, benčpres, peck deck, tlaky hlavou nahoru, zkracovačky na věži, přitahy kolen ve visu, legpress, předkopy.

Všechny cviky jsou prováděny po třech sériích po deseti opakování – až na zkracovačky na věži a přitahy kolen ve visu, zde bylo prováděno 3×15.

2. DEN

27. 10. 2022

Délka cvičení: 1 hodina a 25 minut

Energie: 636 kcal

Průměrný tep: 150 (t/m)

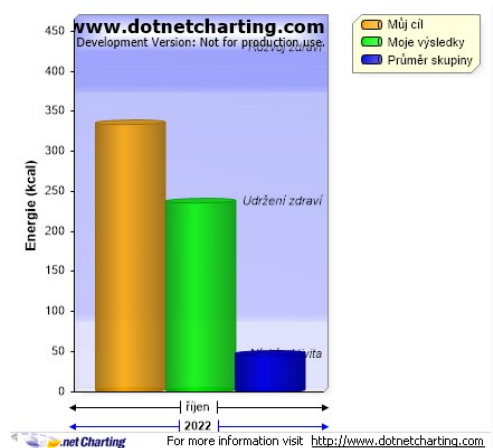
CVIKY ZAMĚŘENÉ NA TRICEPS, BICEPS, RAMENA A BŘICHO

Tlak s jednoručkou, stahování kladky s EZ osou, zdvihy velké činky (na biceps), zdvihy na nakloněné lavičce, tlaky s velkou činkou, upažení v předklonu, sed leh na nakloněné lavičce, nohy za hlavu na nakloněné lavičce, dřepy s velkou činkou, roznožování/snožování.

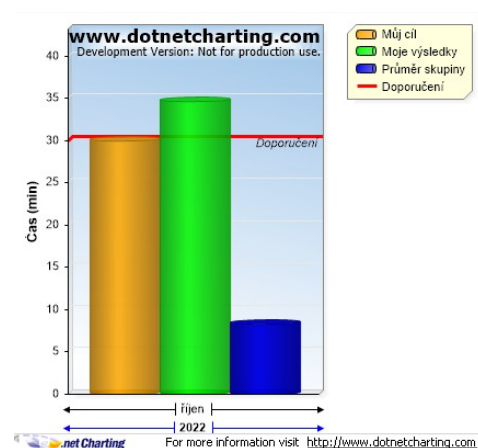
Veškeré cviky jsou opět prováděny 3×10, až na sed-lehy, nohy za hlavu na nakloněné lavičce a roznožování/snožování – zde je to 3×15.

HODNOCENÍ INDARES – PRŮMĚR

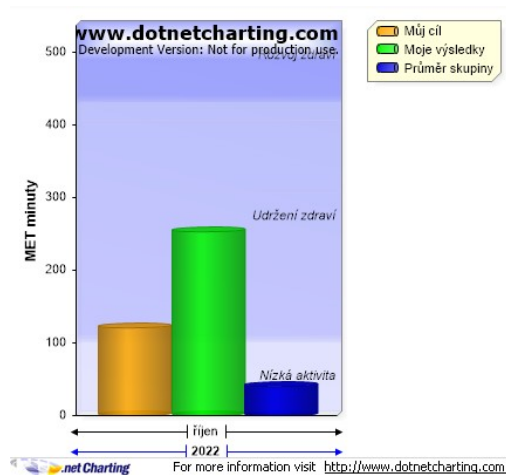
ENERGIE



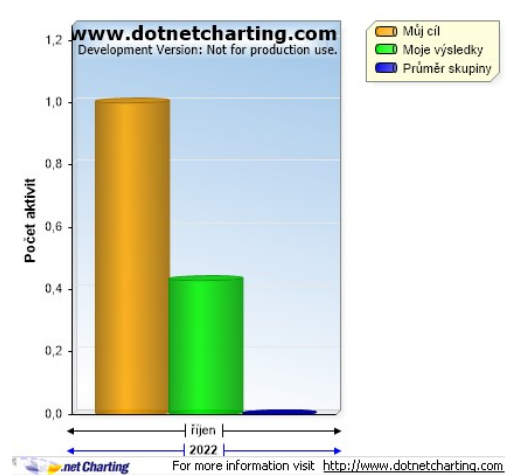
ČAS



MET MINUTY



POČET AKTIVIT



SEBEHODNOCENÍ

Zde jsem s výsledkem spokojená. Snažím se do posilovny chodit pravidelně a udržovat se v dobré kondici. Z grafů je patrné, že jsem na tom mnohem lépe, než průměr skupiny (i když netuším, dle čeho je to bráno). Když je jaro/léto/podzim a je pěkné počasí, často prokládám aktivity v týdnu i různými procházkami, a hlavně pravidelně jezdím na kolečkových bruslích po cyklostezkách.

Podle doporučení u „času“ v grafu jsem mírně nad, takže si myslím, že výkon je přijatelný.

KROKY

V týdnu ve dnech mezi 31. 10. a 6. 11. 2022 byly zaznamenávány počty kroků, které jsem vzala opět z hodinek.

Hodnoty závisí na tom, zda jsem byla v práci fyzicky, nebo na home-officu, případně zda jsem někam došla do obchodu/posilovny/procházka a podobně.

Hodnoty:

Pondělí: 1 699 kroků

Úterý: 6 838 kroků

Středa: 7 608 kroků

Čtvrtek: 4 237 kroků

Pátek: 13 984 kroků

Sobota: 11 224 kroků

Neděle: 8 498 kroků

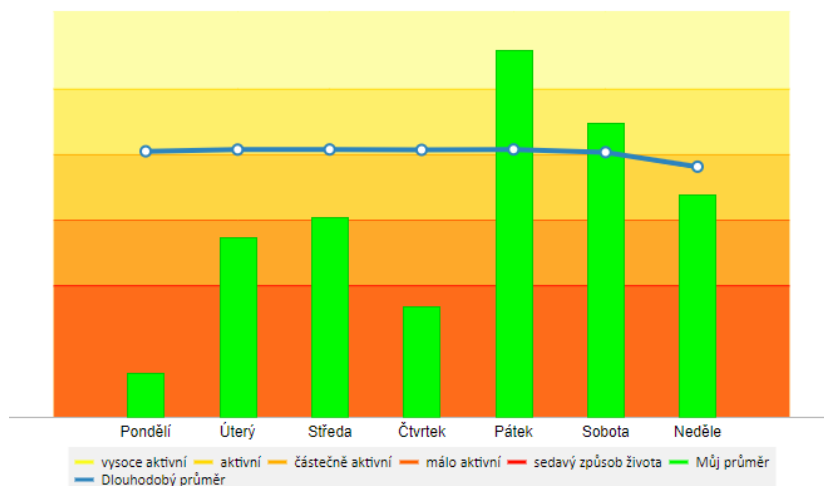
POROVNÁNÍ INDARES (MOJE KROKY – SROVNÁNÍ S DOPORUČENÍM)



— vysoce aktivní
— aktivní
— částečně aktivní
— málo aktivní
— sedavý způsob života

Slovní hodnocení	počet dní	% dní
vysoce aktivní	1	14 %
aktivní	1	14 %
částečně aktivní	2	29 %
málo aktivní	1	14 %
sedavý způsob života	2	29 %

TÝDENNÍ PROFIL CHŮZE



Dny	Průměr mých kroků	Dlouhodobý průměr	Slovní hodnocení	rozdíl
Pondělí	1 699	10 132	silně pod průměrem	- 8 433
Úterý	6 838	10 197	pod průměrem	- 3 359
Středa	7 608	10 201	pod průměrem	- 2 593
Čtvrtek	4 237	10 186	silně pod průměrem	- 5 949
Pátek	13 984	10 202	nad průměrem	+ 3 782
Sobota	11 224	10 096	nad průměrem	+ 1 128
Neděle	8 498	9 544	pod průměrem	- 1 046

 Shmutí: pod průměrem
 Můj průměr: 7 727 kroků
 Dlouhodobý průměr: 10 085 kroků

SEBEHODNOCENÍ

V první části je zcela jasné, že ve dvou dnech jsem měla „sedavý způsob života“ – nebudu lhát, práci jsem prováděla z domu – což bylo v pondělí a ve čtvrtek. V pondělí jsem nikde jinde nebyla a ve čtvrtek jsem si pouze zaskočila do posilovny – bohužel jsem se tam z důvodu časového presu dostavila autem, jinak by mohl být počet kroků vyšší.

Úterý, středa a čtvrtek byly vyhodnoceny „pod průměrem“.

V posilovně jsem byla ve středu a v sobotu – zde se mohly kroky navýšit, protože jsem tam šla pěšky a také do práce a z práce.

Nadprůměrné jsem pak měla dny pátek a sobotu. Tady je to jasné, člověk má více času a tím pádem se i kroky načtou. V pátek večer jsem si takzvaně „vyhodila z kopýtka“ a v sobotu mě čekala zdravotní procházka s rodinou.

Dny jsou určitě vyvážené a ne každý týden je samozřejmě stejný.

ZÁVĚREČNÉ SEBEHODNOCENÍ

I když mi hodnocení Indaresu v některých kategoriích připadalo „přísné“, snažím se pro svou kondici a zdraví něco dělat, protože přeci jen má člověk zdraví jenom jedno. Někdy to nevychází podle představ, jindy vše zase šlape tak, jak má.

Rozhodně jsem tímto „experimentem“ zjistila, že mám jisté rezervy a podle mě se člověk vždy může zlepšovat k lepšímu. Určitě je na mém svědomí vylepšit svůj jídelníček a jistě by bylo na místě při cvičení více zapojit protahování svalů, abych je neměla zkrácené.

Děkuji za tuto zkušenost.