CVIČENÍ PRO DĚTI S OBEZITOU

MŮJ DENÍČEK

AHOJ PARŤÁKU,

DĚKUJI TI MOCKRÁT, ŽE SES ROZHODL SE MNOU A PARTOU DALŠÍCH KAMARÁDŮ PUSTIT DO NAŠEHO SPOLEČNÉHO CVIČENÍ. NEJEN, ŽE PROTÁHNEME A SPOTÍME NAŠE TĚLÍČKA, ALE JISTĚ SE I ZASMĚJEME A DOUFÁM, ŽE SI SPOLEČNÉ CVIČENÍ VŽDYCKY POŘÁDNĚ UŽIJEME!
VÍM, ŽE TĚ TRÁPÍ OBEZITA A UŽ TEĎ JSEM NA TEBE PYŠNÁ, ŽE SES ROZHODL S NÍ TROŠKU ZACLOUMAT. SPOLEČNĚ SI POVÍME, PROČ NÁM OBEZITA NEPROSPÍVÁ A ČÍM NÁM MŮŽE ŠKODIT. VYSVĚTLÍME SI, PROČ TI PAN DOKTOR POVÍDÁ, ŽE BY BYLO DOBRÉ ZHUBNOUT A TAKÉ, PROČ JE ZDRAVÉ SE HÝBAT A PROČ JE LEPŠÍ DĚLAT SI SVAČINKU DO ŠKOLY DOMA S MAMINKOU NEŽ SI JI KUPOVAT.
JE SKVĚLÉ SI ZAZNAMENÁVAT SVÉ ÚSPĚCHY, NOVÉ POZNATKY I NOVÉ PŘÍBĚHY A ZÁŽITKY. PROTO JSEM SE ROZHODLA TI DÁT TENTO DENÍČEK. MŮŽEŠ DO NĚJ KRESLIT, PSÁT, DOPLŇOVAT. JE JENOM TVŮJ, TAK SNAD TI UDĚLÁ RADOST.

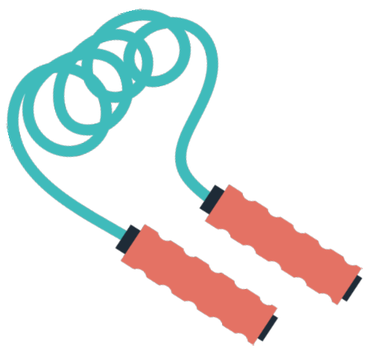
POPROSÍM TĚ, ABYS MĚL NA KAŽDÉ CVIČENÍ S SEBOU:
- POHODLNÉ OBLEČENÍ
- BOTY NA CVIČENÍ
- VODU NA PITÍ
- TENTO DENÍČEK
- DOBROU NÁLADU

KDYBYS NEMOHL DORAZIT NA CVIČENÍ, DEJ MI PROSÍM VČAS VĚDĚT A KDYBY TĚ COKOLIV ZAJÍMALO NEBO SI S NĚČÍM NEVĚDĚL RADY, OZVI SE.

MOC SE NA TEBE TĚŠÍM!

PÉŤA

MOJE DOCHÁZKA



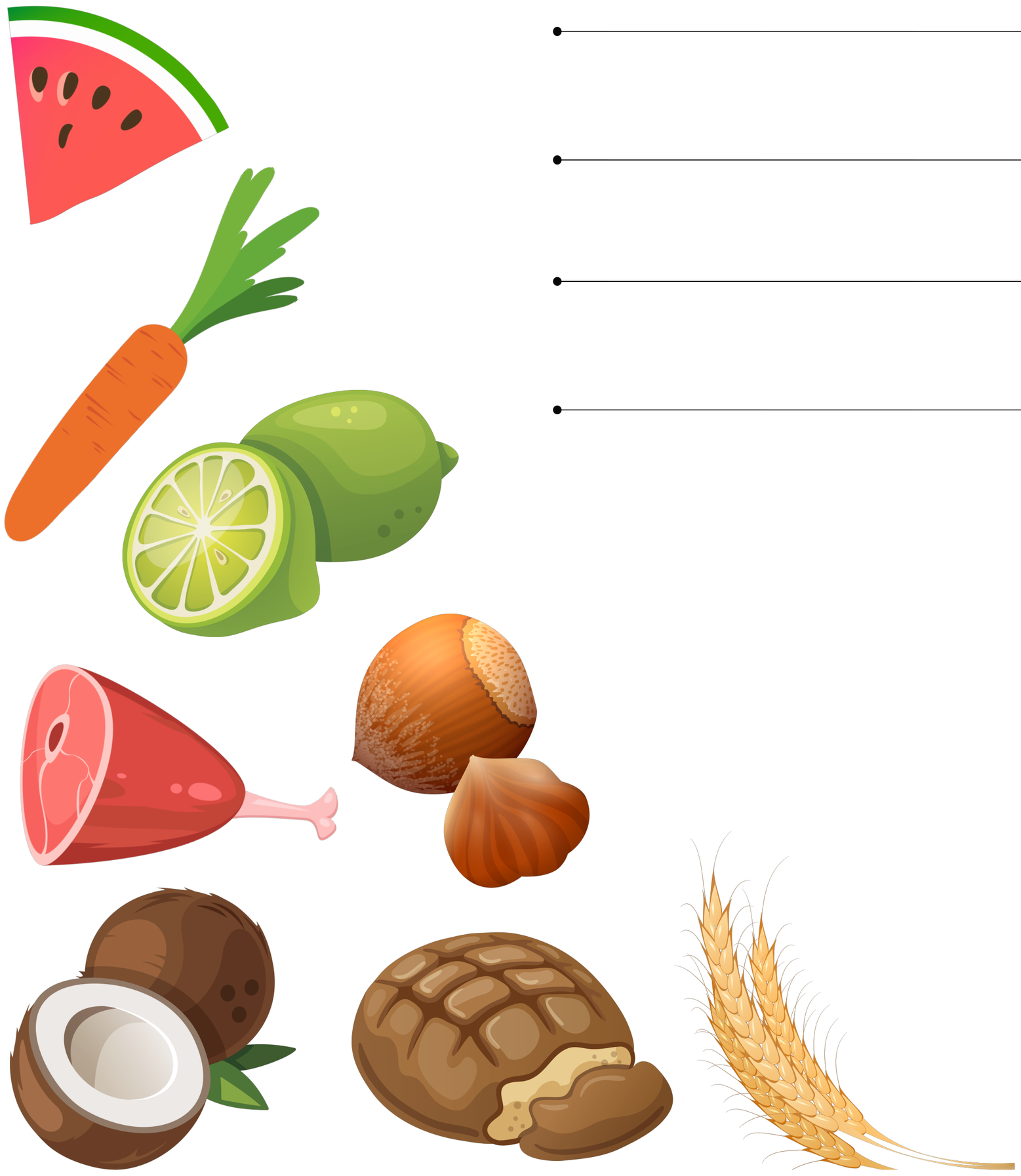
PRAVIDELNÝ POHYB

MI PROSPÍVÁ, PROTOŽE...

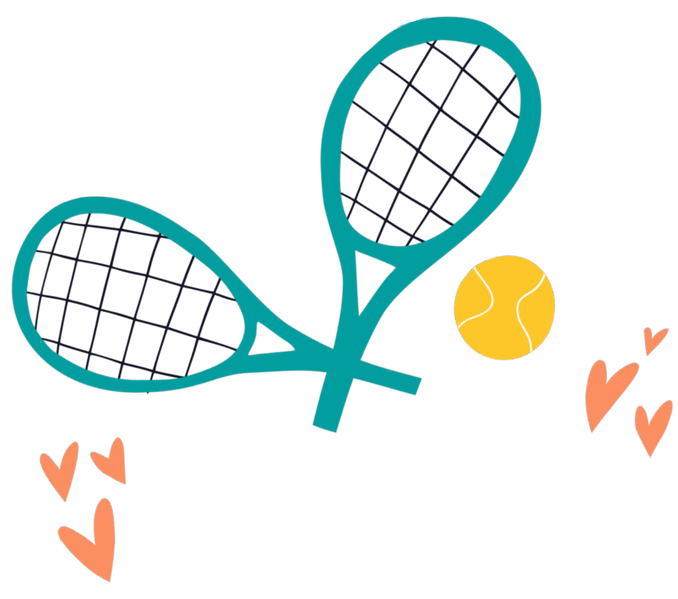
JAK MI TO JDE?

ZDRAVÉ POTRAVINY

JSOU DŮLEŽITÉ PROTO, ABYCH...



DOMÁCÍ VÝZVY A ÚKOLY

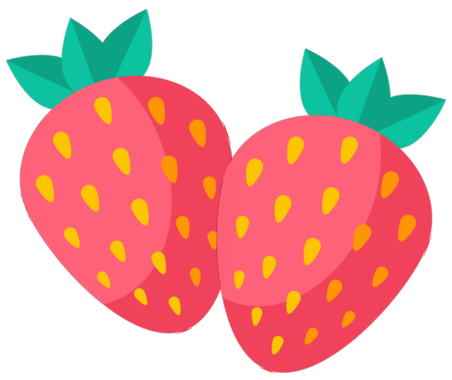


ZAPIŠ SI, O JAKÝ ÚKOL SE JEDNALO A HLAVNĚ, JAK TĚ TO BAVILO A JAK SE TI VEDLO!

MÍSTO LIMONÁDY DÁM SI VODU,

PROTOŽE...

...ŽE TI VODA NECHUTNÁ? ZKUS SI DO NÍ HODIT CITRÓN, MÁTU, NEBO TŘEBA JUHŮDKY!



MOJE ZÁŽITKY A POZNATKY

SEZENÍ U POČÍTAČE MI ŠKODÍ, PROTOŽE...

PAMATUJ

- Sportujeme pro zdraví, ne pro vítězství
- Nikomu se nesmějeme, pomáháme si, podporujeme se
- Během dne pijeme dostatek tekutin, nejlépe vodu
- Místo sladkostí si raději dáme kousek ovoce
- Na cvičení chodíme včas a plníme úkoly
- Svou neúčast na cvičení omluvíme co nejdříve
- Cvičení si společně užíváme, sdílíme zážitky
- Když mě bude něco trápit, nebudu se bát o tom říct rodičům nebo Peti

CVIČENÍ PRO DĚTI S OBEZITOU

Dětská OBEZITA

- OBEZITA V DĚTSTVÍ - ZDRAVÍ V DOSPĚLOSTI?
- POHYB A STRAVA
- CVIČEBNÍ JEDNOTKA PRO ZDRAVĚJŠÍ TĚLO

OBEZITA

VÝSKYT V ČR:
(studie SPLDD pro děti od 5 do 17 let věku, 2021)

16,4 % má obezitu
9,4 % má nadváhu

➡ **<u>více než pětina</u>** dětí v ČR má potíže s nadváhou nebo obezitou

VŠIMNI SI:

Většina onemocnění postihne obézního člověka až v dospělosti. Pokud ovšem s obezitou vyrůstáš, **tvé tělo nemá vhodné podmínky pro svůj vývoj** a rizika vzniku takových onemocnění si z dětství přenášíš do dospělosti.
Proto je tolik důležité s obezitou bojovat už v dětství.

ZVÝŠENÉ RIZIKO VZNIKU :

- kardiovaskulárních onemocnění (zvýšený krevní tlak, ateroskleróza, ...)
- dyslipidemie
- cukrovky II. typu
- bolestí pohybového aparátu (později artrózy)
- vadného držení těla
- dechových obtíží
- psychických obtíží

PAMATUJ:

Obezita není otázka vzhledu, ale tvého zdraví.

POHYB A STRAVA

Tou správnou cestou k léčbě obezity je
DOSTATEK POHYBU A VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK.

POHYB

Najdi si pohybovou aktivitu, která tě baví - možností je mnoho!

Pohybové aktivity také střídej a neboj se objevovat nové

Hýbej se každý den alespoň 30 minut

Intenzita pohybu by měla být taková, abys při něm **nedokázal pohodlně plynně mluvit**

Auto a MHD vyměň za vlastní nožky - každý krok během dne se počítá!

STRAVA

Jez pravidelně, 5x - 6x denně

Jez v klidu, u stolu, nekoukej se u jezení na TV nebo PC

Pomáhej rodičům s přípravou jídel, neboj se objevovat nové chutě

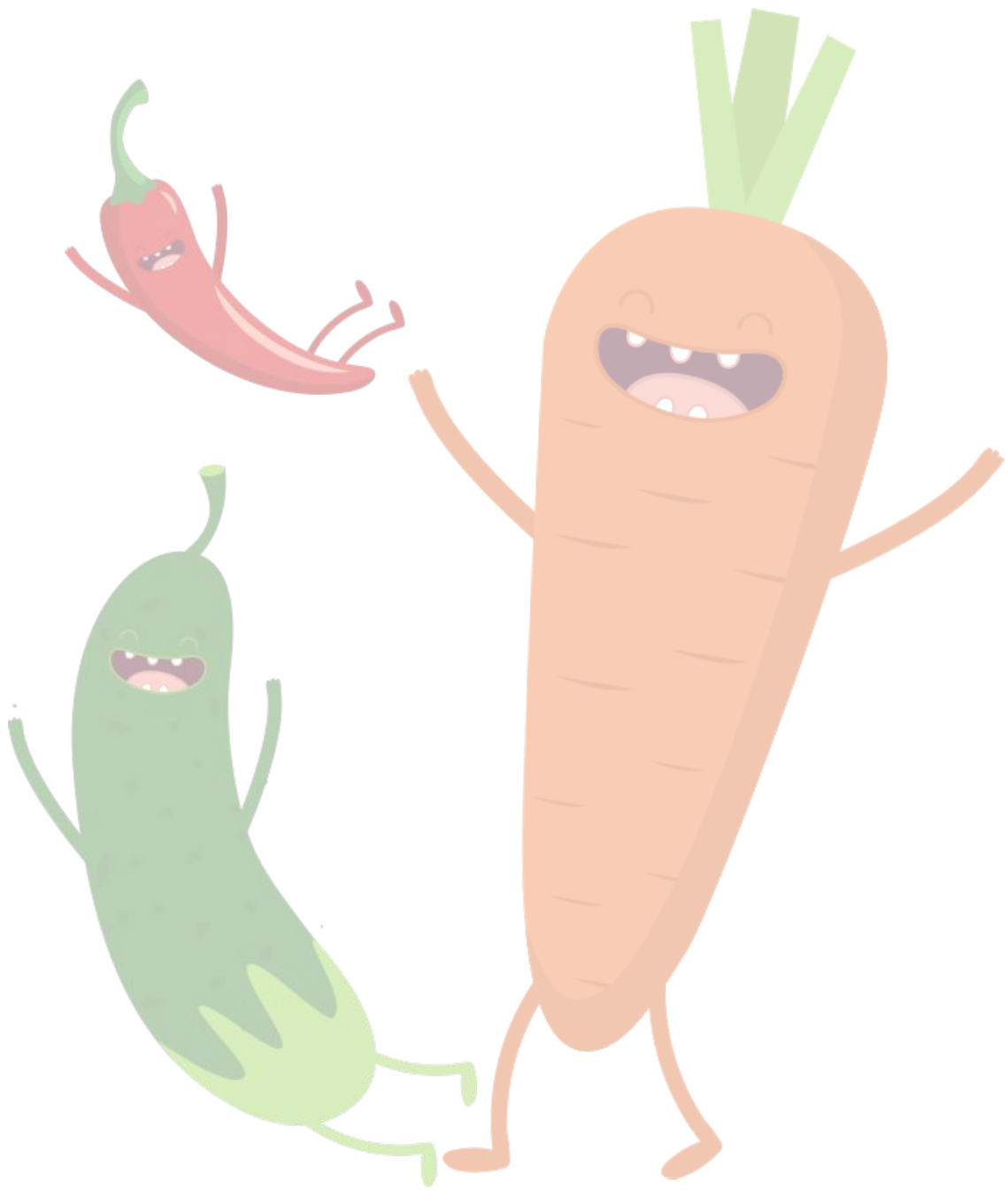
Pij neslazené nápoje

Omez pochutiny a cukrovinky

Denně sněz alespoň 5 porcí ovoce nebo zeleniny

POHYBOVÉ TIPY

Chůze, plavání, cyklistika, tanec, aerobik, kondiční cvičení, běžky, bruslení (in-line i led), kondiční turistika
Míčové hry, stolní tenis, badminton, tenis, squash, bojové sporty, silová cvičení s vlastní vahou
Cvičení s pomůckami - bosu, TRX, gymnastický míč, ...



CVIČENÍ

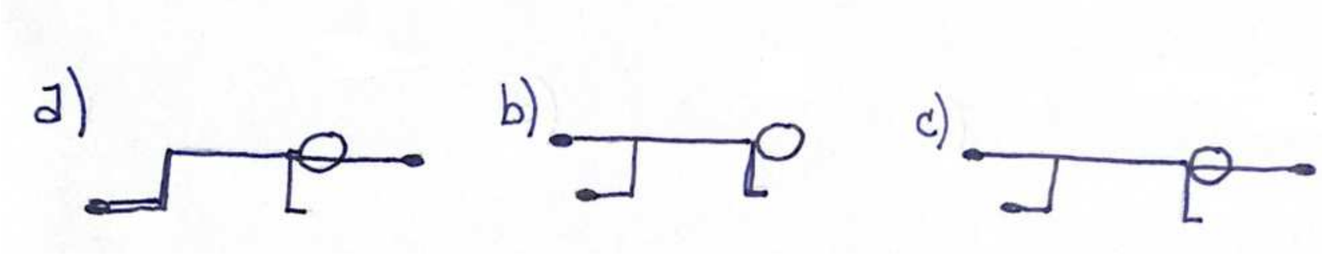
...nejen pro děti

1) KOČIČÍ HŘBET

Pozice na čtyřech - dlaně pod rameny, kolena pod kyčlemi, hlava vytažená do dálky, ramena vedeme směrem od uší, záda napřímená.
Záda vyhrbíme, hlavu sklopíme bradou k hrudníku -> záda prohneme (směrem hrudníkem k podložce), vystrčíme zadeček

Opakujeme 5x

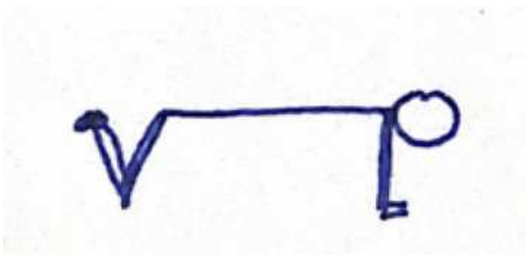
2) NA ČTYŘECH "RUKA-NOHA"



Pozice na čtyřech - dlaně pod rameny, kolena pod kyčlemi, hlava vytažená do dálky, ramena vedeme směrem od uší, záda napřímená.
a) Natáhneme pravou paži - výdrž 10 sekund - položíme na podložku - natáhneme levou paži - výdrž 10 sekund - položíme na podložku
b) Natáhneme pravou dolní končetinu - výdrž 10 sekund - položíme na podložku - natáhneme levou dolní končetinu - výdrž 10 sekund - položíme na podložku
c) Natáhneme pravou paži a levou dolní končetinu - výdrž 10 s - končetiny položíme - natáhneme levou paži a pravou DK - výdrž 10 s - končetiny položíme na podložku

Opakujeme 5x každou variantu

3) PÁTEŘ DO "C"

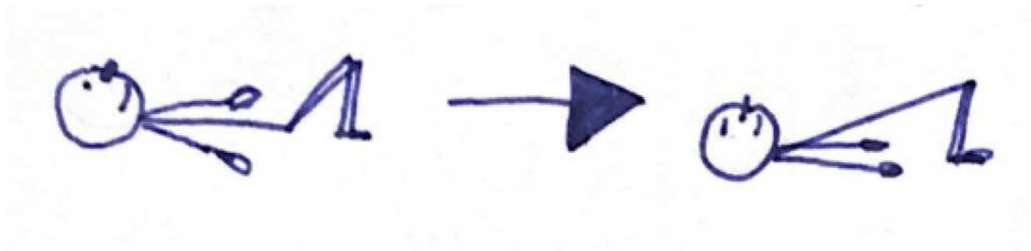


<- výchozí poloha

Výchozí poloha - jako na obrázku - dlaně pod rameny, opora o kolena, chodidla nad podložkou.
Podíváme se stranou na paty, paty vysuneme ke straně pohledu, záda se při tom ohýbají do "C"

Opakujeme 5x na obě strany

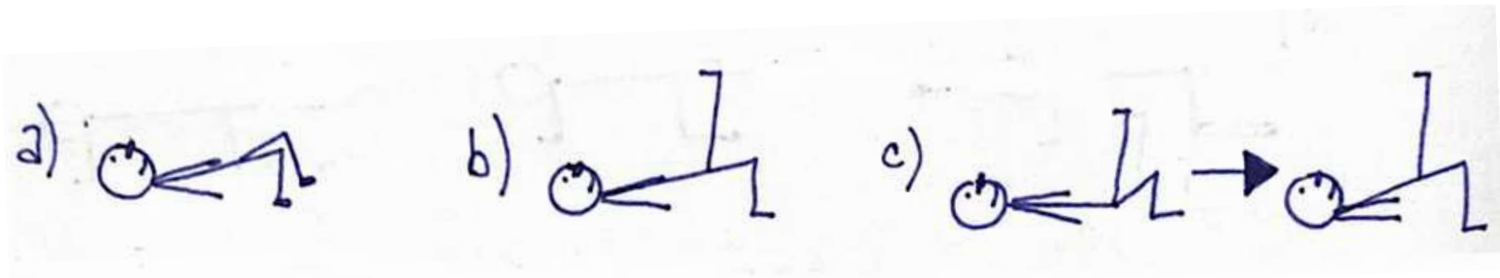
4) MOST



Vleže na zádech, dolní končetiny pokrčené -> zvedneme zadeček -> položíme zpět na podložku

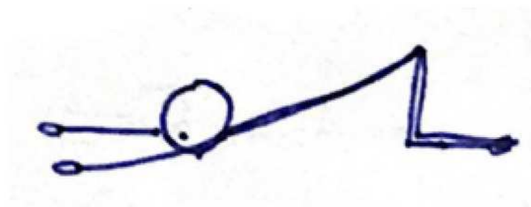
Opakujeme 10x

5) MOST - TĚŽŠÍ VARIANTA



Výchozí poloha - viz cvik č. 4
a) V poloze "most" - zvedneme chodidlo nad podložku - výdrž 10 s - položíme na podložku, opakujeme s druhou nohou
b) V poloze "most" - natáhneme jednu dolní končetinu kolmo ke stropu - výdrž 10 s - položíme na podložku, opakujeme s druhou DK
c) V poloze se zadečkem na zemi - natáhneme DK kolmo ke stropu -> s nohou vzhůru zvedneme zadeček ("most"), 3x za sebou zopakujeme na jednu nohu a poté 3x na druhou

6) PROTAŽENÍ



Paže předpažené, propnuté, položené na podložce. Prsty na rukách roztažené. Hlava položená volně o čelo na podložce. Páteř protažená, zadeček je nejvyšším bodem těla - směřuje ke stropu.

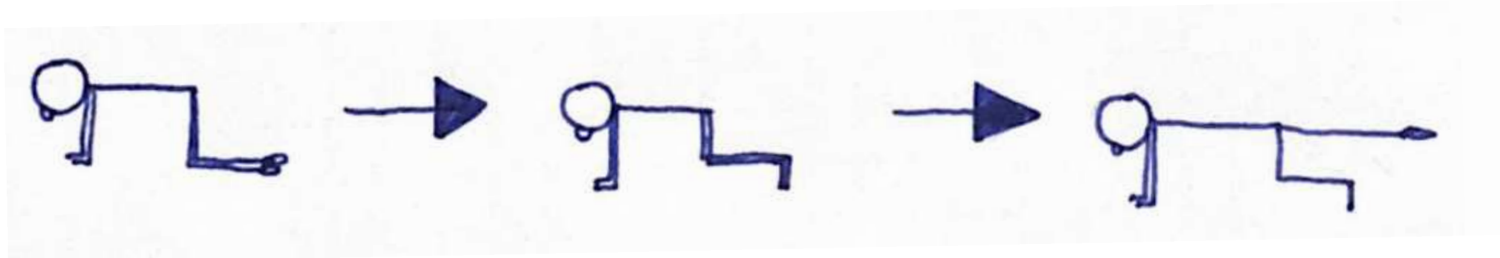
Výdrž 30 s (nebo déle - dle pocitu)

7) NÍZKÝ MEDVĚD

Pozice na čtyřech, dlaně pod rameny, kolena pod kyčlemi, opora o špičky chodidel -> zvedneme kolena nad podložku (záda rovná, zadeček není vystrčený, hlava v protažení)

Výdrž 10 s, opakujeme 6x

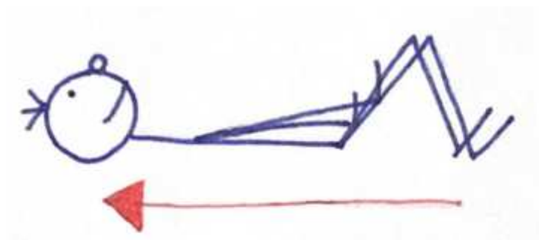
8) NÍZKÝ MEDVĚD NA JEDNÉ ŤAPCE



Pozice "nízkého medvěda" (viz cvik č. 7) -> zvedneme jedno chodidlo od podložky - výdrž 5 sekund - položíme na podložku, opakujeme s druhou nohou

Opakujeme 3x na každou nohu

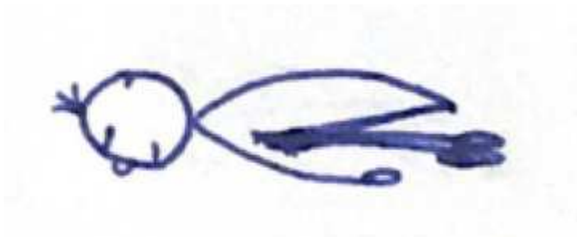
9) ODTLAČOVÁNÍ VLEŽE NA ZÁDECH



Poloha vleže na zádech, nohy jsou pokrčené, ruce kořeny dlaní opřené o stehna, prsty rukou se stehen nedotýkají, chodidla jsou opřená pouze o paty -> ODTLAČUJEME se za hlavou do dálky od rukou a pat, volně dýcháme, ramena vedeme směrem "od uší"

Výdrž v odtlačení 5 sekund, poté povolit. Opakujeme 5x.

10) UVOLNĚNÍ - POZICE DÍTĚTE



Sedneme si na paty -> hlavu opřeme o čelo na podložku -> ruce položíme volně podél těla -> dýcháme volně do bříška, do beder

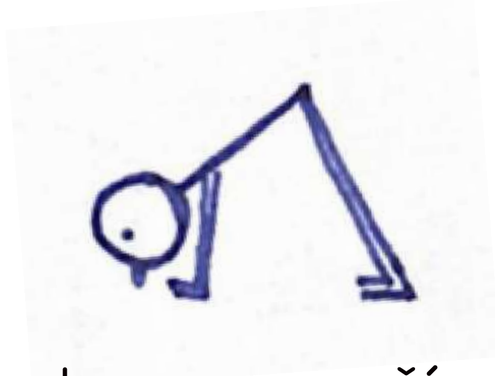
Výdrž libovolná

11) NÍZKÝ MEDVĚD -> VYSOKÝ MEDVĚD

Pozice "nízkého medvěda" (viz cvik č. 7) -> přeneseme váhu z "nízkého medvěda" a uděláme "stříšku" - zadeček je nejvyšší bod těla, záda napřímená, nohy opřené o špičky, kolena lehce pokrčená = "vysoký medvěd" -> přejdeme zpět do pozice "nízkého medvěda" -> opět přejdeme do pozice "vysokého medvěda"

Výměnu opakujeme 6x (vysoký - nízký)

12) PROTAŽENÍ - STŘECHA



Záda jsou napřímená, kolena se snažíme co nejvíce propínat, paty jsou na zemi

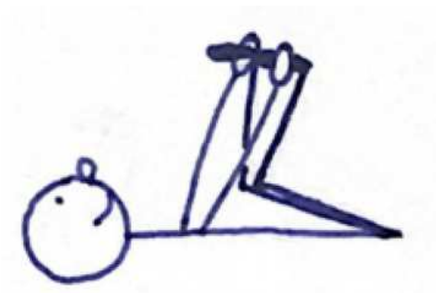
Výdrž 30 sekund

13) ROTACE PÁTEŘE

Vleže na zádech, dolní končetiny svírají pravý úhel v kolenních i kyčelních kloubech, ruce jsou rozpažené, dlaně na podložce -> dolní končetiny položíme vpravo, hlavu otočíme vlevo - výdrž 30 sekund - opakujeme na druhou stranu (DKK vlevo, hlava vpravo)

Výdrž 30 sekund na obě strany

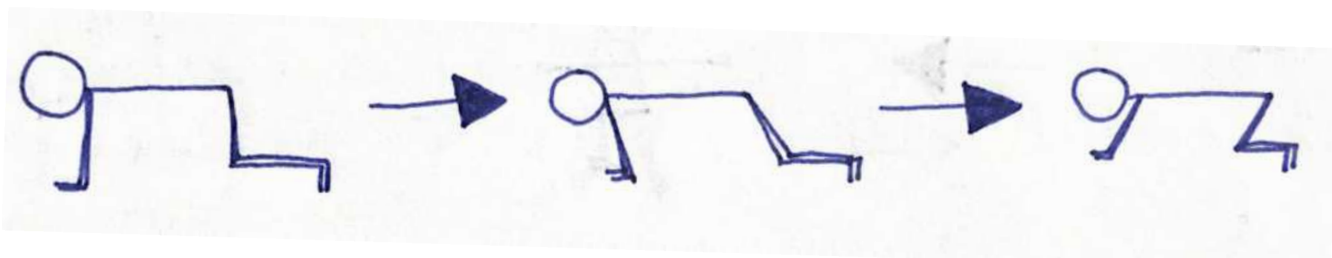
14) POLOHA 6. MĚSÍCE VLEŽE NA ZÁDECH



Vleže na zádech, nohy přitáhneme pokrčené k hrudníku a uchopíme rukama z VNĚJŠÍ strany chodidel
Dýcháme volně do břicha, páteř celá položená na podložce

Výdrž libovolná

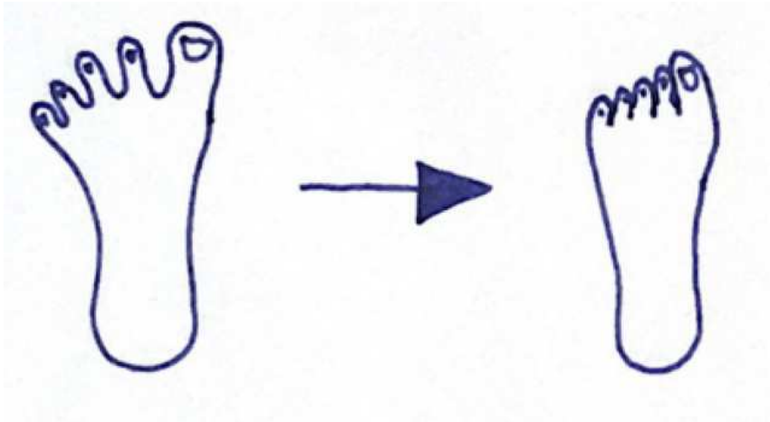
15) NÍZKÝ MEDVĚD - PŘENÁŠENÍ VÁHY



Pozice "nízkého medvěda" (viz. cvik č. 7) -> přenášíme váhu vpřed a vzad

Opakujeme 4x - pauza (kolena položíme na podložku) - znovu 4x

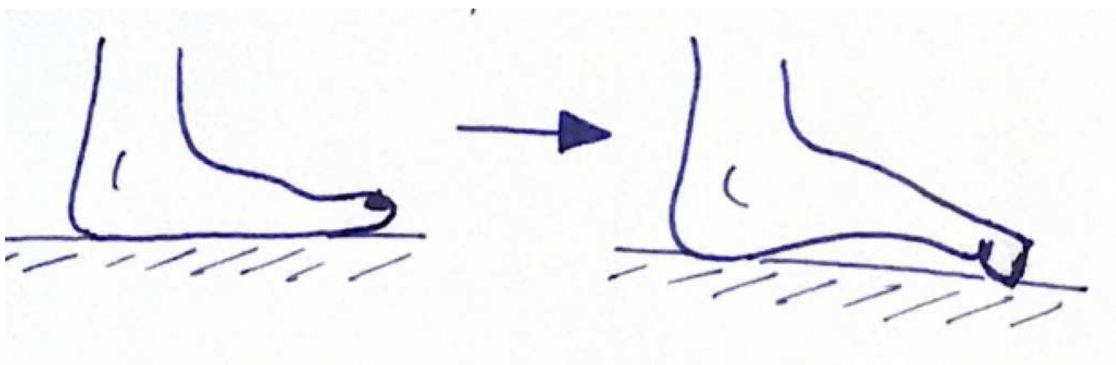
16) ROZCVIČENÍ NOŽKY



Prsty na noze roztahujeme do široka od sebe -> poté prsty silou tlačíme k sobě

Opakujeme 10x na každé noze

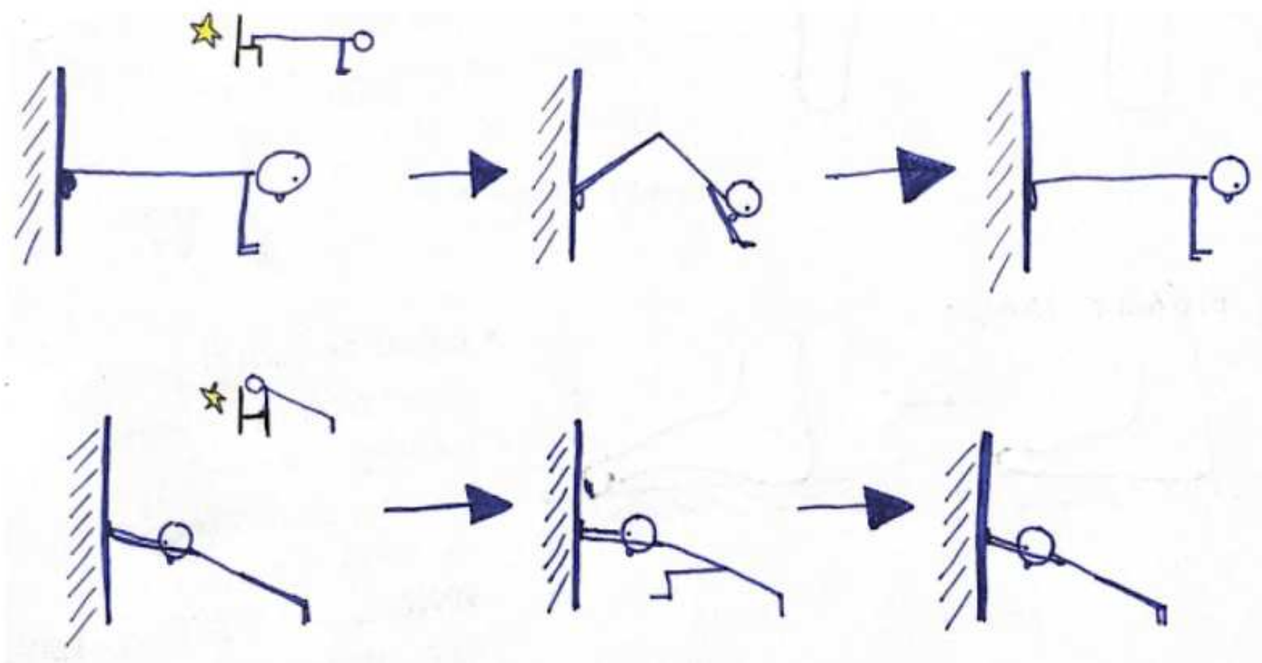
17) PÍDALKY NOHOU



Vsedě na židli - noha se "plazí" po zemi směrem vpřed střídavým krčením a natahováním prstů nohy
Postupujeme vpřed a poté vzad

Opakujeme 5x vpřed a 5x vzad každou nohou

18) PRKNO O ZEĎ



Provádíme vzpor s oporou o zeď, neprohýbáme se v bedrech (pro zjednodušení cviku zvedneme zadeček výše), hlava v protažení, ruce pod rameny
a) Nohy na zdi -> střídavě přecházíme do "stříšky" a zpět do vzporu
b) Ruce jsou na zdi -> střídavě krčíme kolena pod tělo (levá x pravá)

★ TIP

Pokud nemáte doma volnou zeď, zkuste cvičení s oporou o dveře nebo židli (jak radí obrázek s hvězdičkou)

ZÁVĚR

...zapiš si za uši

JEZ ZDRAVĚ A PRAVIDELNĚ

Vybírej si, co jíš. Omez cukrovinky a pochutiny. Zařazuj do svého jídelníčku dostatek zeleniny a ovoce. Jez pravidelně.

NA JÍDLO SI UDĚLEJ ČAS

Při jídle nespěchej. Jez u stolu, žádné koukání na televizi nebo hraní her! Dobře vnímej, co jíš a kolik - nepřejídej se. Jez adekvátní porce tvému věku.

DOSTATEČNĚ A SPRÁVNĚ PIJ

Na pití si vybírej neslazené nápoje, nejlépe vodu. Lepší je také voda neperlivá než perlivá. Vypij denně zhruba 2 litry tekutin, pokud se hodně potíš (léto, sport), množství zvyš.

HÝBEJ SE

Člověk je pro pohyb přímo stvořený. Nohy máme, abychom chodili, tak toho využij! MHD a auto vyměň za nohy. Výtah vyměň za schody. Výletujte pěšky. Choď ven a proběhni se, choď na hřiště hrát si s ostatními, vylez na strom - uvidíš, jak obratný a šikovný jsi!

SPORTEM SE BAV, NEBOJ SE OBJEVOVAT

Baví tě hry s míčem? Baví tě tvoje síla? Baví tě tančit? - Využij toho! Jdi za tím, co tě baví a dělá ti lepší náladu. Že tě nebaví běhat hned neznamená, že všechen pohyb je nuda. Objevuj nové činnosti, zkoušej - jen tak objevíš to, co ti skutečně sedne.

FASTFOOD ANI POČÍTAČ NEJSOU ODMĚNA

Za dobré skutky je hodné tě ocenit něčím dobrým, ale tím fastfood fakt není! Stejně tak ani lepší podmínky pro hraní her a trávení času u mobilu nebo počítače.
Co takhle si jako odměnu dopřát společný výlet s přáteli nebo rodinou? A když už tak toužíš po dobrém jídle, co takhle třeba domácí zmrzlina z čerstvého ovoce a smetany? Mňam!

NEBOJ SE POŽÁDAT O RADU ODBORNÍKA

Jestliže máš pocit, že nezvládneš bojovat proti obezitě sám nebo se o to snažíš, ale výsledky ne a ne přijít, neváhej se obrátit na odborníky. Odborníkem ale není influencer z Instagramu ani autor článku o hubnutí z časopisu pro ženy! Raději se obrať na skutečného specialistu, který dokáže jídelníček i adekvátní pohybovou aktivitu sestavit Tobě přímo na míru. Uvidíš, že výsledky pak určitě dorazí.