Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

METODICKÝ MANUÁL

Program č.: 46	**Název programu: POHYBOVÁ AKTIVITA V PŘÍRODĚ**
Tematický celek: Podpora pohybové aktivity	**Autor manuálu:** Mgr. Hana Dvořáková, Mgr. Jitka Suchá, RNDr. Věra Filipová **Email: hana.dvorakova@szu.cz**

Specifikace místa konání programu:

Venku – v parku, na hřišti, na louce, v lese, popř. na venkovním posilovacím hřišti.

Jiné nebo podrobnější požadavky:

Specifikace potřebného vybavení:
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce
(= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)

Bezpečné přírodní prostředí, v případě zvolení varianty 3 venkovní posilovací hřiště

Žádoucí vybavení: záleží na typu aktivity a požadavcích lektora. Obecně však platí:

Specifikace personálního zabezpečení
Uveďte, kolik lektorů zaškolených v programu je potřeba na jeho realizaci.

1 - 2 vyškolení lektoři, podle počtu účastníků

Specifikace skupiny účastníků:
Např. maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.

Maximálně 20 účastníků. Smíšená skupina – muži i ženy.

Specifikace časové organizace programu (celkem 1 hodina)
Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

Úvod, přivítání a seznámení s programem – 5 minut
Vlastní pohybové aktivity – celkem 60 minut
Závěr, odpovědi na dotazy, rozloučení – 5 minut

Specifikace požadavků na transport
Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladicí boxy apod.)

Není nutné – k přinesení pomůcek bude stačit batůžek.

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Specifikace pomůcek

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu

Varianta 1 – Kruhový trénink
Míč fotbalový
Míč volejbalový
Koule na pétanque
Lékárnička

Varianta 2 – Chůze nebo severská chůze
Hole pro účastníky (nejsou nutné)

Varianta 3 – Venkovní posilovací hřiště - bez dalších pomůcek

Varianta 4 – Pohybové hry
Pohybová hra podle výběru (pétanque, boccia, bollo ball neboli spin ladder, kroket, mölkky, popř. univerzální přenosná síť, sady na badminton, disk na frisbee, fotbalový míč (na nohejbal) atd.

OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

Osnova metodiky přehledně uvádí odhadované časové penzum jednotlivých částí programu a odkazuje na konkrétní kapitoly Podrobného metodického manuálu. Uvedené časové penzum je orientační. Vždy záleží na konkrétních podmínkách provádění programu. Uvedené časy zároveň předpokládají, že lektor se předem podrobně seznámil s Podrobným metodickým manuálem programu, prostudoval a procvičil jeho průběh. Výše uvedené časy tedy jsou odhadem při plynulém provádění programu moderátorem, který je s programem podrobně obeznámen.

1. Příprava místa pro realizaci programu

Ještě před samotnou lekcí je vhodné, aby byl lektor seznámen s lokalitou, kde bude pohybová aktivita probíhat, aby měl představu o tom, jakým způsobem rozmístit stanoviště nebo aktivity, co na místě cvičení bude možné využít (lavičky, stromy, schody nebo zídky apod.), kde by byl vhodný terén na pohybové hry, zda jsou k dispozici venkovní posilovací stroje atd. V případě zvolení varianty 2 – chůze nebo severské chůze – je dobré předem naplánovat trasu včetně více variant. (Pozor, některé zelené plochy vyžadují povolení, či alespoň ohlášení a domluvu pro provádění pravidelného cvičení s příslušnými orgány města tak, aby zde bylo možné pravidelné cvičení realizovat, je tedy na lektorovi, aby případné ohlášení zajistil). Je nutné také prověřit prostor, kde se bude skupina pohybovat, zda nejsou kolem odpadky a další nežádoucí elementy. Na každou hodinu je třeba mít připravenou plně vybavenou lékárničku v případě, že by se někdo poranil. Pokyny instruktora musí být v souladu s výkonnostními a emočními limity skupiny.

2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)

a) ÚVOD (5 minut)

Příprava stanovišť pro realizaci programu (cca 10 minut – nespadá do celkové doby programu) **v případě zvolení varianty 1 pohybové aktivity**

- Uspořádání 8 stanovišť ke cvičení ve venkovním prostoru
- Příprava pomůcek na stanoviště 1 a 2

Příprava po příchodu účastníků kurzu

Lektor se představí, přivítá účastníky, stručně je seznámí s cílem a průběhem programu. Podle zvolené varianty pak volí další postup.

Varianta 1 – Kruhový trénink

Pokud je účastníků maximálně 8, bude každý cvičit na stanovištích samostatně, pokud bude účastníků méně než 8, nebudou pokaždé zaplněna všechna stanoviště. Když bude více účastníků, vytvoří se 8 skupinek po 1, 2 nebo 3 účastnících.

Varianta 2 - Chůze nebo severská chůze (nordic walking)
Lektor účastníky seznámí s plánovanou trasou procházky a instruuje je ke správnému držení těla. V případě severské chůze ještě proběhne krátká instruktáž a nácvik zacházení s holemi a instrukce k bezpečnosti (např. při chůzi na pozemních komunikacích).

Varianta 3 a 4 bez dalších příprav

b) PRAKTICKÁ ČÁST (cca 55 minut)

Hra „Řada“ – 10 minut

Ke zvolení varianta 1, 2, 3 nebo 4

Varianta 1 – Kruhový trénink

Předvedení cviků na jednotlivých stanovištích kruhového tréninku – 5 minut

Vlastní kruhový trénink – 35 minut (3 série na 8 stanovištích po 1 minutě, 30 sekund pauza mezi stanovišti na napití, vydýchání apod.)

Varianta 2 – Chůze nebo severská chůze (nordic walking)

Chůze přiměřenou rychlostí – alespoň 7 km/hod po dobu cca 40 minut

Vlastní cvičení – 35 minut

Varianta 4 – Pohybové hry podle domluvy s účastníky a dostupnosti pomůcek

Seznámení se s pravidly hry, pomůckami, popř. rozdělení do týmů apod. – 5 minut

Vlastní pohybová hra – 35 minut

Protažení procvičovaných svalových skupin a krátká relaxace – 10 minut

Konkrétní průběh těchto aktivit je specifikován níže v části Podrobný metodický manuál.

c) ZÁVĚR

Lektor poděkuje účastníkům za spolupráci a snahu, zodpoví jejich případné dotazy. Vybídne je k dalšímu cvičení v příštím domluveném termínu i k podpoře pohybových aktivit v rámci rodiny a komunity. Rozloučí se s účastníky a uklidí pomůcky.

PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL PROGRAMU Č. 46 – POHYBOVÁ AKTIVITA V PŘÍRODĚ

Určeno pro lektora prezentujícího program

Provedení programu musí být v souladu s odbornými východisky projektu EPZOOCHSV, která jsou vypracována na základě evidence based medicine.

1. Cíl programu

Hlavním cílem programu je poskytnout účastníkům prožitek z pobytu v přírodě v podobě výletů, procházek, pobytu v parku a v zeleni, stejně jako prožitek pozitivních účinků pohybové aktivity na lidské tělo i psychiku a následný transfer do běžného života. Úkolem programu je vysvětlit benefity pohybové aktivity v přírodě a její vliv na lidský organismus, možnosti aplikace pohybové aktivity jako prostředek prevence nemoci, redukce hmotnosti, zmírnění stresu, budování zdraví a celkové kondice. Uvedena budou doporučení WHO k pohybové aktivitě.

2. Podrobný popis programu

2.1. Úvod - Přivítání a seznámení s účastníky

Ještě před samotnou lekcí je důležité, aby si lektor udělal malý průzkum v lokalitě, kam pojede. Jelikož se program odehrává venku, v přírodním prostředí, je důležité, aby lektor předem věděl, kam se se skupinou vydá. Cílem je najít park, lesík či zelenou, přírodní plochu poblíž cílové lokality. Příklad: pokud lektor dělá program pro ženy v azylovém domě, nastuduje si okolí a najde park, lesík či zelenou plochu, která se nachází poblíž. Čas a přesné místo lekce se tedy může konat přímo v parku nebo tam mohou společně dojít. Lektor představí sebe, event. svého kolegu, přivítá účastníky a seznámí je s obsahem a cílem programu. Poté si společně vyberou vhodnou variantu pohybové aktivity – viz níže.

V rámci programu je velice důležitá osobnost lektora a jeho/její schopnost upozornit účastníky na prvek „být tady a teď“, všímat si přírodních věcí kolem nás a souznít s přírodou. Také je důležité vyzdvihnout možnosti trávení společného volného času s celou rodinou právě v přírodě.

2.2.Praktická část

2.2.1. Seznamovací hra – hra „Řada“

Lektor vyzve účastníky, aby se postavily do jedné řady vedle sebe. A má pro ně první úkol:

„Postavte se do řady podle abecedy, dle vašich křestních jmen, a to tak, že na začátku stojí například Aneta a na konci Žaneta. Vašim cílem bude se seřadit v co možná nejkratším čase. Tři, dva, jedna, teď.“

Lektor nechá účastníky, aby se pomalu poskládali podle jmen do jedné řady. V momentě, kdy mají hotovo, vyzve je k dalšímu úkolu:

„Nyní se postavte do řady podle dne a měsíce narození (samozřejmě bez ročníku). Tedy tak, že na začátku řady bude stát někdo, kdo se narodil nejblíže k 1. lednu a na konci ten, který se narodil nejblíže datu 31. prosince. A teď pozor. NESMÍME U TOHO MLUVIT. Tři, dva jedna, teď.“ Celá hra trvá cca 5 – 10 minut, dle počtu účastníků.

2.2.2. Vlastní pohybová aktivita

Lektor se s účastníky domluví na tom, jak konkrétně bude probíhat pohybová aktivita. Rozhodují se také podle dostupnosti (např. venkovní posilovací hřiště není k dispozici všude), ale i podle počtu účastníků (při příliš vysokém počtu nelze hrát např. badminton atd.) a jejich preferencí. Vybírat je možné z níže uvedených pohybových aktivit.

2.2.2.1.Venkovní „kruhový trénink“

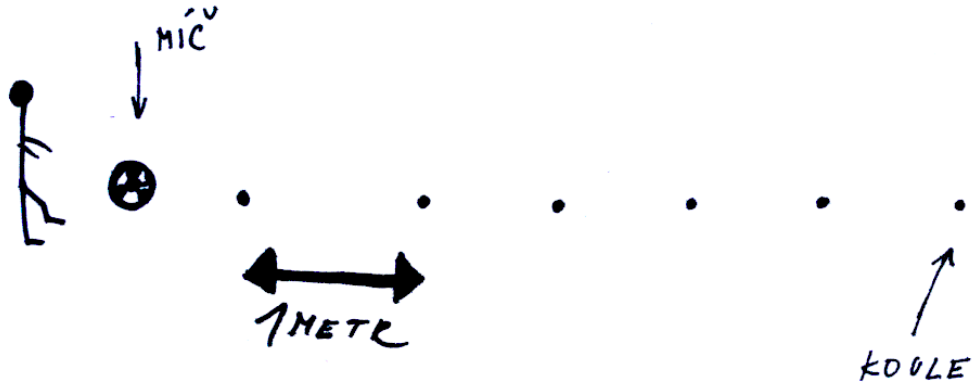
2.2.2.1.1. Úvod a vysvětlení

Kruhový trénink bude mít 8 stanovišť, které se mohou mírně měnit a upravovat podle počtu účastníků. Pokud účastníků bude 8, pak každý cvičí na svém stanovišti a po jedné minutě (nebo jak si lektor nastaví) se vždy účastnící vystřídají. Každý účastník tak vždy cvičí jednu minutu jeden cvik. To znamená - 1 kruh (kolo) = 8 cviků – 1 minuta cvičení, 30 vteřin pauza na vydýchání, napití, přesun na další stanoviště. To celé ve 3 sériích. Nejprve lektor provede celou skupiny jednotlivými stanovišti, během vlastního kruhového tréninku pak dohlíží na správnost provedení cviků, povzbuzuje a motivuje účastníky, občas také cvičí s nimi tam, kde je na stanovišti volno. Protože ne v každém prostředí je vše zde uvedené dostupné, uvádíme ještě náhradní, 9. stanoviště, které je možné v případě potřeby využít.

2.2.2.1.2. Jednotlivá stanoviště

2.2.2.1.2.1. „Fotbal“

Nachystáme si první stanoviště. Použijeme koule na pétanque a vytvoříme z nich slalom. Koule rozmístíme ve vzdálenosti cca metr od sebe. Úkolem na prvním stanovišti je utíkat/jít s balónem ve slalomu, a to po celou dobu časového limitu – jedna minuta. Pokud je na stanovišti více než jeden účastník – střídají se vždy po jednom slalomu. Cvik je zaměřen na koordinaci a orientaci v prostoru.

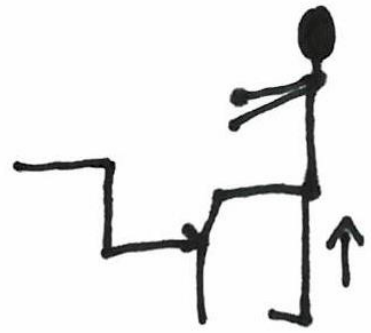


2.2.2.1.2.2. „Volejbal“

Na druhém stanovišti nám postačí pouze volejbalový míč. Cílem bude udržet po celou dobu – 1 minutu míč ve vzduchu. Účastníci mohou míč jen „pinkat“ nad hlavou nebo odbíjet bagrem, či nohou…dělají vše pro to, aby míč udrželi, co možná nejdéle ve vzduchu. Pokud je účastníků na jednom stanovišti více než jeden, o udržení míče ve vzduchu usilují oba. Cvik je zaměřen na trénování dovednosti s míčem.

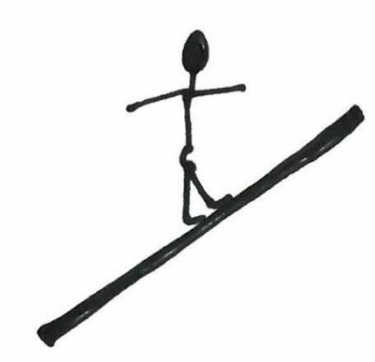
2.2.2.1.2.3. Výstupy

Jedná se o výstupy na lavičku, schod, zídku, pařez nebo např. okraj pískoviště podle zvoleného prostředí pro cvičení (vždy cca 10 x začít pravou nohou, 10 x začít levou nohou – tj. pravá noha nahoru, levá noha nahoru, pravá noha dolů, levá noha dolů a pak naopak).



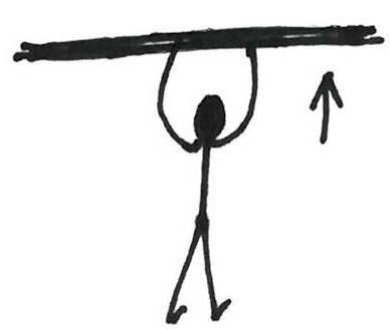
2.2.2.1.2.4.Chůze k udržení rovnováhy

Na tomto stanovišti využijeme některých prvků prostředí, např. v lese kládu, na hřišti třeba okraj pískoviště (pokud není jiná možnost, můžeme na zem natáhnout provázek) a úkolem účastníků je během jedné minuty chodit s nohama kladenýma těsně před sebe po zvolené překážce a nespadnout.



2.2.2.1.2.5.Přítahy

Zde využijeme buď vodorovné větve vhodné výšky a dostatečné tloušťky, nebo např. prolézačky či hrazdy na venkovním hřišti. Úkolem je přitahovat rukama tělo k tyči či větvi, a to dvěma různými způsoby úchopů, jednak s pažemi v tzv. pronaci, kdy jsou dlaně otočené směrem od těla, a pak ještě v opačné poloze, v tzv. supinaci, kdy jsou dlaně otočené směrem k tělu. Cvik není většinou zvládnutelný pro osoby s nadváhou či obezitou, můžeme případně využít náhradní 9. stanoviště.



2.2.2.1.2.6.Podřepy

Minutového časového limitu zde využijeme k provádění podřepů (neprovádí se celý dřep až dolů, ale jen do polohy, kdy je v kolenních kloubech zhruba pravý úhel), chodidla jsou v šíři boků. Ruce mohou být v bok nebo v předpažení před tělem.

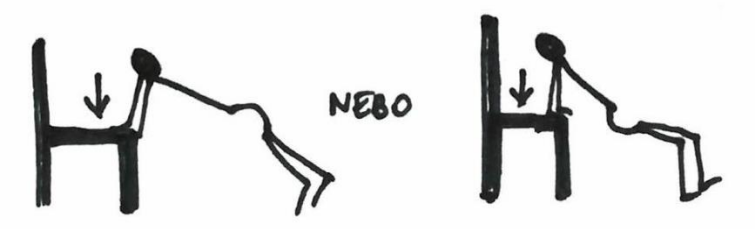
2.2.2.1.2.7.Kliky (klasické, o strom nebo lavičku)

Podle zvoleného prostředí budeme provádět kliky buď přímo na trávě, nebo opřením o lavičku, popř. opřením o svislou stěnu.

V případě kliku na trávě volíme podle zdatnosti účastníků buď klasické „pánské“ kliky ve vzporu ležmo, nebo „dámská“ varianta kliku ve vzporu klečmo. Dbáme vždy na rovná záda a bedra, která se neprohýbají ani během pohybu. Také „neprolamujeme“ loketní klouby – jsou v lehkém, sotva znatelném pokrčení. Nezvedáme ramena ani nepředsunujeme hlavu, ta by měla být v prodloužení páteře. Při variantě držení prstů rukou proti sobě navzájem se zapojují spíše prsní svaly, při držení prstů rukou ve směru hlavy je aktivní spíše trojhlavý sval pažní. Pozice rukou můžeme při cvičení prostřídat.

V případě kliku u lavičky se rukama opíráme o sedadlo lavičky v šikmém vzporu, ruce jsou otočené prsty k sobě. Díky šikmé poloze je klik jednodušší než ve vodorovné. Další variantou je klik v otočení zády, kdy se o lavičku opíráme rukama v zapažení,

prsty směřují k hýždím, kolena máme cca v pravém úhlu. Zapojuje se trojhlavý sval pažní.



V případě kliku u svislé stěny nebo stromu si obtížnost regulujeme vzdáleností chodidel od stěny – čím dále, tím je cvik obtížnější. Různé svaly pak zapojíme různou pozicí a rotací dlaní na stěně.

2.2.2.1.2.8. Prkno

Jde o výdržovou pozici ve vzporu ležmo, pozice je v podstatě stejná jako u „pánského“ kliku. Důležitá je správná poloha – neprohýbání se v bedrech a vtažení břicha. Cvik provádíme po dobu jedné minuty, pokud některý z účastníků celou minutu nezvládne, nevadí.

2.2.2.2.Náhradní stanoviště č. 9 – „Židle“

Opět jde o výdržovou pozici, která, jak název napovídá, napodobuje sezení na židli, avšak bez židle. Jde o pozici, kdy máme chodidla paralelně na šířku boků, v kyčlích i kolenou

přibližně pravé úhly, event. úhel mezi trupem a kyčlemi může být ostrý. Paže jsou ve vzpažení. Dbáme na správné dýchání, u tohoto cviku do oblasti dolních žeber. Stačí vydržet i kratší dobu než 1 minutu.

2.2.2.2. Chůze nebo severská chůze (nordic walking)

2.2.2.3.Cvičení na venkovních posilovacích strojích

Podle možností využíváme dostupné stroje, jako např. na ilustračních obrázcích z prvního venkovního posilovacího hřiště v ČR v Praze 6 na sídlišti Petřiny. Stroje by vždy měly být doplněny instrukcemi, jak na nich správně cvičit, jako na obrázku níže. Lektor by měl dbát na to, aby se cvičilo na strojích zapojujících různé části těla, svaly a svalové skupiny.

Projekt **„Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“**, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Foto: J.Suchá

2.2.2.4.Pohybové soutěžní hry pro více hráčů

V případě počtu účastníků cca do 10 osob a jejich zájmu je možné hrát některou z následujících venkovních pohybových her.

Pétanque (koulená) je francouzská společenská hra pro dvě 1–3členná družstva, která se snaží umístit koule co nejblíže k cíli, který tvoří dřevěná kulička, tzv. prasátko. Princip hry je velmi jednoduchý, ale dokonalé zvládnutí techniky a taktiky vyžaduje pravidelný trénink. Výraznou předností této hry je to, že ho může hrát prakticky každý (ženy s muži, starší lidé s dětmi, i lidé se zdravotním znevýhodněním…) a prakticky kdekoliv (terén hřiště je libovolný).

Hrají proti sobě 2 družstva v počtu 1–3 hráčů. Jako hřiště poslouží rovný písčitý (nebo jemný štěrk) plácek, dlouhý alespoň 12 metrů. Dále jsou zapotřebí koule na pétanque, nejlépe kovové a se zářezy, aby se od sebe daly rozeznat. A nakonec je zapotřebí prasátko – malá dřevěná kulička asi 3 cm v průměru, nejlépe reflexní barvy.

Zahajující hráč namaluje (prstem, klacíkem, kaménkem, atp.) na zem kruh o průměru cca 50 cm, nebo použije hotový - plastový, odkud se pak v průběhu celé hry hází. V následujících

hrách se kruh umisťuje na místě, kde skončilo prasátko v minulé hře. Dále hodí prasátko libovolným směrem 6–10 m daleko. Poté hodí kouli tak, aby skončila co nejblíže prasátku.

Následně soupeř hází tak dlouho, dokud některá z jeho koulí není prasátku blíže než koule protihráče. Koule se nesbírají a hází se pořád z toho samého místa. Když jednomu z družstev koule dojdou, to druhé dohází ty své. To družstvo, které má nakonec kouli nejblíže, vyhrálo, a získává tolik bodů, kolik má koulí blíž než je nejbližší soupeřova.

Přitom se může všechno – např. vyrážet koule soupeře, vyrážet prasátko, postrkávat svoje koule (samozřejmě jen kutálející se koulí) atd.

Když se spočítají body, hraje se nová hra. Hraje se teď z toho místa, kde původně leželo prasátko, a začíná družstvo, které vyhrálo předchozí. Tradičně se hraje do 13 bodů.

Ve dvou a ve čtyřech hráčích se hraje se třemi koulemi na osobu, v šesti se dvěma. Uvnitř družstva se hráči střídají, jak chtějí. Pravidla lze i zjednodušit.

Boccia

je sport podobný francouzské pétanque. Původně byla zamýšlena jako hra pro lidi postižené dětskou obrnou, v dnešní době ji však provozují i sportovci s jinými vážnými poruchami hybnosti nebo i lidé zcela zdraví. Dá se ale hrát i ze sedu (např. na vozíku).
Hráči mají k dispozici dobře uchopitelné kožené míčky červené a modré barvy, podle nichž jsou rozděleni v družstvech. Důležitou roli hraje bílý míček, tzv. „Jack“, jeho vhozením do pole určený hráč zahajuje hru, ostatní se pak postupně snaží dostat míčky své barvy co nejblíže k Jacku. Vyhrává ten, jehož míčky jsou u Jacka v početní převaze. Boccii je možné hrát v tříčlenných družstvech, párech i jednotlivcích.

Bollo ball neboli spin ladder

Hra nevyžaduje příliš prostoru, dva hráči (nebo dva týmy – v týmech je hra určitě zajímavější) stojí asi pět kroků od hry (úpravou vzdálenosti lze upravit obtížnost).

Cílem hry je zahrát házením „bolla“ – spojené dvě dřevěné míčky provázkem – celkový součet 21 bodů. Tyčky na hře jsou bodově ohodnoceny od 1-3. Je třeba dohrát přesně na 21 bodů, což může být někdy docela obtížné – hodit spodní trojku chce trochu cviku. Na druhou stranu to dělá ze hry zajímavé zakončení, kdy prohrávající tým se může krásně dotáhnout. Hru lze hrát na jakémkoli povrchu, popř. uvnitř.

Foto: J.Suchá

<u>Kroket</u>

je hra a sport, ve kterém se na travnatém hřišti holí podobnou dřevěné palici údery posouvají koule skrz branky k cílovému kolíku. Každý z hráčů má míček a pálku své barvy, hra je pro max. 4 hráče. Existuje více variant této hry, složitá pravidla lze pro praxi zjednodušit.

Foto: https://www.magnet-3pagen.cz/domacnost-a-konicky/balkon-a-zahrada/zahradni-hra-kroket-3464.html

Mölkky

Mölkky je zábavná hra u které lze kombinovat náhodu s dovedností. Zároveň je to hra, kterou se lze snadno naučit. Jde o 12 dřevěných kuželek s číslem, rozmístěných dle stanoveného plánu. Tyto kuželky se následně shazují jinou, speciálně určenou kuželkou – házecím kolíkem.

Hráči se snaží házecím kolíkem srazit kolíky s čísly, mölkky. Cílem není srazit jich co největší počet, ale získat za jejich sražení body. Hraje se do té doby, dokud některý z hráčů nezíská přesně 50 bodů. Pokud se toto číslo překročí, body se sníží na 25. Když se někdo třikrát po sobě netrefí a nezíská tedy žádný bod, je vyřazen ze hry. Riskantní hody na nejhodnotnější mölkky se tedy nemusí vždy vyplatit.

Mölkky se hrají ve dvou i více hráčích. Soutěžit mezi sebou mohou jednotlivci i týmy. Maximální počet není stanoven, hrát se dá na jakémkoliv rovném povrchu, pravidla je také možné zjednodušit.

Foto: J.Suchá

V případě nižšího počtu účastníků můžeme v rámci této aktivity také realizovat např. badminton (čtyřhra) nebo nohejbal s univerzální přenosnou sítí, frisbee atd.

2.3. Protažení procvičovaných svalových skupin

2.3.1. Protažení zadní strany nohy

Postavíme se čelem ke stěně ve vzdálenosti délky našich natažených paží. Dlaněmi se opřeme o stěnu ve výšce ramen. Jednou nohou vykročíme v před a druhou suneme po podložce v celé délce chodidla vzad. Protahujeme celou zadní stranu natažené končetiny. Po celou dobu aktivujeme břišní svaly a držíme rovná záda, neprohýbáme se, hlava je v prodloužení páteře. Chodidlo protahované nohy směřuje kolmo ke stěně, špičku chodidla nevytáčíme vně, nepokrčujeme koleno.

2.3.2. Protažení zádových svalů

Nohy roznožíme na šířku pánve, vtáhneme pupík dovnitř a pomalu přes kulatá záda spouštíme paže na zem. Snažíme se prsty na rukou dotknout podlahy a pokoušíme o co možná nejhlubší předklon. Pokud nás táhne zadní strana stehen, můžeme si pokrčit nohy v kolenou. V pozici setrváme asi 20 vteřin a pak se pomalu vracíme do původní pozice.

2.3.3. Protažení postranní části trupu

Ve stoji rozkročném, pravá ruka pokrčená v lokti ve vzpažení, levá v bok. Pomalu se ukláníme na jednu stranu. Snažíme se uklánět v rovině těla, tzn. bez předklonu či záklonu. V úklonu setrváme asi 10 vteřin a poté vyměníme.

2.3.4. Zvětšení rozsahu pohyblivosti kolene a kyčle, cvičení rovnováhy

Zaujmeme pozici správného stoje (viz text výše). Přidržíme se rukou stěny, kdo udrží rovnováhu, může i bez přidržení a pomalu přitáhneme koleno k hrudníku. V pozici vydržíme asi 30 vteřin a poté vystřídáme.

2.3.5. Protažení přední strany stehen

Postavíme se čelem ke stěně, předloktím a dlaněmi se opřeme o stěnu ve výšce ramen. Levou rukou uchopíme nárt pravé nohy a přitáhneme patu k hýždi. Držíme rovná záda, neprohýbáme se v zádech, aktivujeme břišní svaly. Několikrát opakujeme na pravou a levou stranu.

2.3.6. Uvolnění oblasti krční páteře a ramen

Ve stoji rozkročném rozložíme ramena do šířky a dolů, lopatky k páteři, bradu rotujeme k pravé klíční kosti, levé rameno nezvedáme, pro jeho fixaci zatlačíme do levého stehna. Totéž na druhou stranu. Po té zlehka přiložíme obě dlaně na temeno hlavy a přitáhneme bradu k hrudníku.

2.3.7. Závěrečná relaxace

Lektor ukončí kruhový trénink, všichni se vydýchají a pomohou lektorovi uklidit pomůcky. Pak si ještě na chvíli lehnou či sednou a pod vedením lektora absolvují krátkou relaxaci.

„Oči necháme zavřené. Každý zaujme pozici, která je mu příjemná. Někdo může zůstat stát, někdo si sedne, někdo lehne (volíme pozici také dle počasí). Zhluboka se nadechneme a na konci páteře – kostrče, si představíme malý pingpongový míček. S nádechem pingpongový míček putuje podél celé páteře až nahoru k týlu. S výdechem pomaloučku zpátky ke kostrči. Míček kopíruje esovité zahnutí páteře a reaguje na váš dech. Takhle si to každý sám zopakuje desetkrát. Deset hlubokých nádechů a výdechů. Dbáme na to, aby byl výdech vždy delší než nádech.“

Lektor počká, až účastníci vše prodýchají. Pak pomalu a tiše ukončí relaxaci.

„Pomalu se narovnáme. Oči ještě necháme zavřené. Rozhýbeme prsty na rukou, celé zápěstí a celou dlaň. Prsty na nohou, celé chodidlo, nárt i kotník. Rozhýbeme krční páteře a pomalinku celé tělo. Otevřeme oči. Usmějeme se a zatleskáme si.“

2.4. Závěr programu

Lektor shrne velmi stručně hlavní myšlenku programu a vyzve účastníky k podpoře pohybové aktivity v jejich rodině, komunitě, vyloučené lokalitě, mezi jejich známými apod., protože pohybová aktivita má nezpochybnitelné pozitivní účinky na zdravotní stav člověka i jeho osobní rozvoj.

Před odchodem účastníků lektor zkontroluje, že pomůcky jsou v perfektním stavu. Bezchybný stav pomůcek je nezbytný pro konání dalších kurzů.

Lektor poděkuje účastníkům programu za pozornost a rozloučí se s nimi. Poté provede závěrečný úklid místa konání akce a pomůcek.

3. ODBORNÁ VÝCHODISKA – PROGRAM Č. 46

3.1. Cíle programu

Pravidelná pohybová aktivita spolu se zdravou, pestrou a pravidelnou stravou s dostatečným pohybem na čerstvém vzduchu a duševní hygiena tvoří základní pilíře zdraví a prevence nemoci.Světová zdravotnická organizace pro dospělou populaci (18 – 65 let) doporučuje jako základ buď:

- 150 – 300 minut aerobní pohybové aktivity týdně o mírné intenzitě
- nebo 75 – 150 minut pohybové aktivity týdně o vyšší intenzitě (aerobní i anaerobní)
- nebo ekvivalentní kombinace obojího

Pro výraznější zdravotní efekt se doporučuje buď:

- více než 300 minut aerobní pohybové aktivity týdně o mírné intenzitě
- nebo více než 150 minut pohybové aktivity o vyšší intenzitě
- a zároveň minimálně 2 x týdně posilovací pohybové aktivity - posilování velkých svalových skupin

U lidí z této věkové skupiny, kteří jsou ve druhé polovině věkového rozmezí (cca nad 50 let), je vhodné zařadit také cvičení zaměřená na rovnováhu a flexibilitu.

Počítá se každá pohybová aktivita trvající souvisle **alespoň 10 minut**. Je však možné započíst také fyzicky náročnější činnosti jiného charakteru, které jsou spojeny s pohybem, např. těžší práce na zahradě, na domě nebo v bytě. Může se však jednat o jednostrannou zátěž, nedostatečně kompenzovanou, proto je dobré doplnit ji i jinými pohybovými aktivitami, ideálně zařadit protahovací cvičení na ty části těla, které byly nadměrně namáhány a naopak zařadit posílení těch částí těla, které se této činnosti příliš neúčastnily.

Cílem tohoto programu je vyvolat u účastníků projektu aktivní zájem a další motivaci k pravidelné pohybové aktivitě ve venkovním prostředí (kdy člověk není závislý na otevírací době různých tělovýchovných zařízení), např. chůze či severská chůze, cvičení na venkovním posilovacím hřišti, cvičení venku s využitím různých stavebních prvků (lavičky, zábradlí, schody, zídky…) či přírodních prvků (stromy, klády, travnatá plocha apod.), rekreační outdoorové sportovní aktivity či pohybové hry.

3.2.CO? Co chceme změnit:

Dle Světové zdravotnické organizace narůstá počet civilizačních onemocnění - obezity, diabetu II. typu, hypertenze, aterosklerózy či kardiovaskulárních onemocnění, na které dle WHO umírá až 3,2 miliónu lidí ročně. Alarmujícím zjištěním také zůstává, že výskyt těchto onemocnění se netýká jen dospělých a seniorů, ale bohužel i adolescentů.

S pojmy jako aktivní životní styl, pravidelná pohybová aktivita, kompenzační cvičení a mnohé další se setkáváme téměř denně, avšak jejich aplikace v praxi, se zdá být dle výzkumů Světové zdravotnické organizace nedostatečná. Narůstá počet civilizačních onemocnění - obezity, diabetu II. typu, hypertenze, aterosklerózy či kardiovaskulárních onemocnění, na které dle WHO umírá až 3,2 miliónu lidí ročně. Alarmujícím zjištěním také zůstává, že výskyt těchto onemocnění se netýká jen dospělých a seniorů, ale bohužel i adolescentů.

Pravidelná pohybová aktivita se dle světových výzkumů a dalších relevantních zdrojů jeví jako kvalitní nástroj k podpoře a propagaci aktivního životního stylu se snahou a vizí dlouhodobě budovat odpovědnost za vlastní zdraví občanů České republiky.

Kvalita lidského zdraví je dle Agentury pro sociální začleňování úzce spojena se sociálním začleněním člověka do společnosti. „Sociodemografické faktory jako jsou stupeň formálního vzdělání, odborná kvalifikace, lokalita bydliště, ale také etnicita, gender, věk a společenská třída jsou prokázanými proměnnými, které hrají klíčovou roli v přístupu lidí ke zdraví, včetně orientace ve zdravotnickém systému, důvěře ke zdravotnickým autoritám a míře využívání existujících zdravotních služeb.“

3.3.Proč?

Sedavé chování a nedostatečná pohybová aktivita mužů i žen napříč generacemi, je u cílové skupiny (osoby ohrožené chudobou a sociální vyloučením) velký problém. Nedostatečná fyzická aktivita se projeví na tělesných schopnostech rychle, a pokud pokračuje, vede k podstatnému snížení délky i kvality života. Z relevantních zdrojů vyplývá, že fyzická nečinnost je jednou z důležitých příčin většiny chronických onemocnění. Cílem programu je zvýšit míru pohybové aktivity pravidelnými programy u obyvatel ČR s cílem a vizí odpovědnosti občana za vlastní zdraví.

Pohybové aktivity mají spousto prokázaných pozitivních účinků na zdraví člověka. Jsou nedílnou součástí zdravého životního stylu a prevenci civilizačních onemocnění, jako např. cukrovka, vysoký krevní tlak, ale také napomáhají v prevenci některých duševních onemocnění, např. Alzheimerově choroby.

<u>Po stránce fyzické:</u>

- Silnější svaly a kosti
- Zdravé srdce
- Snížení rizika vzniku chronických onemocnění, příp. zmírnění jejich projevů
- Pomáhá udržovat tělesnou hmotnost

<u>Po stránce psychické a emoční:</u>

- Zlepšení nálady
- Napomáhá zvládnout stres a úzkost
- Lepší sebepojetí a sebeuvědomění
- Lepší spánek
- Zábava

Po stránce sociální:

- Možnost smysluplně trávit čas s rodinou
- Dobrá možnost častěji se setkávat s přáteli
- Možnost seznámit se s novými lidmi

Časová osa pozitivních účinků pohybu na zdraví

Krátkodobé (po alespoň půlhodině pohybové aktivity)

- Zlepšení nálady
- Příliv energie
- Zlepšení spánku
- Zlepšení koncentrace
- Zvýšení hladiny HDL cholesterolu (příznivého pro zdraví)
- Spálení určitého množství kalorií
- Snížení stresu
- Snížení deprese
- Snížení hladiny krevních cukrů
- Snížení hladiny LDL cholesterolu (nepříznivého pro zdraví)
- Snížení krevního tlaku

Střednědobé (4 – 8 týdnů pravidelné adekvátní pohybové aktivity)

- Zvýšení svalové síly
- Zlepšení rozsahu pohyblivosti v kloubech
- Zlepšení stavu kostí
- Zlepšení rovnováhy a stavu posturálních svalů
- Zlepšení srdeční činnosti
- Zvýšení dechového objemu
- Zvýšení citlivosti buněk na inzulin
- Snížení tělesného tuku
- Snížení bolestivosti kloubů

- Snížení rizika pádu
- Snížení hladiny LDL cholesterolu (nepříznivého pro zdraví)

Dlouhodobé (minimálně 3 měsíce pravidelné adekvátní pohybové aktivity nebo déle)

- Zlepšení kvality života
- Zlepšení sebepojetí a sebeuvědomění
- Nezávislost na cizí pomoci
- Zvýšení délky života
- Snížení výskytu kardiovaskulárních onemocnění
- Snížení rizika osteoporózy (zejména u aktivit ve vertikální poloze, proti gravitaci)
- Prevence demence
- Prevence některých druhů rakoviny (např. rakoviny prsu nebo kolorektálního karcinomu)

3.4. Jak?

Z výše zmíněného tedy může vyplývat, že lidé žijící ve vyloučených lokalitách mohou mít v rámci sociodemografických faktorů jiný přístup ke zdraví, kvalitě života a zdravotnickým autoritám, než lidé žijící mimo tuto oblast. Můžeme se tedy domnívat, že pokud u mužů a žen žijících ve vyloučených lokalitách vyvoláme prostřednictvím praktických i teoretických workshopů a pravidelných cvičení pozitivní vztah k pohybové aktivitě a potažmo k celkovému zdraví, může se na základě získaných zkušeností a poznatků měnit jejich kvalita života i přístup ke zdravotnickým a sociálním službám. Do jisté míry se můžeme také domnívat, že pokud lidé ve vyloučených lokalitách převezmou vyšší odpovědnost za své zdraví, může to vést k vyšší aspiraci na získání vhodné pracovní pozice. Nabízí se tedy prostá hypotéza: „Člověk, který se stará o své zdraví je v sociálním systému lépe zaměstnatelným jedincem.“

3.5.Chování cílové skupiny

Stávající chování (popis)

- Sedavé chování
- Nedostatečná pohybová aktivita
- Nadměrné využívání dopravních prostředků namísto chůze
- Využívání výtahu namísto schodů
- Nedostatečný pobyt v přírodním prostředí
- Pohybová aktivita není součástí běžného života

Motivy stávajícího chování

- Nevidí benefity v pravidelné PA
- Nerozumí rizikům nedostatečné PA
- Preference pohodlí před námahou
- Domnění, že PA = sport
- Lenost
- Nedostatečné vzorce z dětství (žádné výlety, park, sport…)

Nové požadované chování

- Pravidelná PA jako součást života
- Správné sezení a postoj v práci
- Kompenzační cvičení
- Využití chůze do schodů
- Upřednostnění chůze namísto MHD a auta
- Pravidelný pobyt a pohyb v přírodě
- PA dle doporučení WHO
- Důležitost pravidelné PA z dospělých na dítě

Benefity

- Pocitová i reálná zdatnost

- Endorfiny po výkonu
- Snížení bolesti zad
- Zvýšení hodnot metabolismu
- Lepší trávení
- Lepší práce s inzulinem
- Lepší činnost dýchacího ústrojí
- Lepší činnost KVS

Bariéry (co brání novému chování)

- Lenost
- Neznalost benefitů
- Nedostatek informací
- Možná finanční bariéra
- Stud

ZDROJE

https://socialnipolitika.eu/2017/06/odborna-konference-zdravi-a-socialni-zaclenovani-29-cerven-2017-hrzansky-palac/

https://www.med.muni.cz/centrumprevence/informace-pro-vas/zdravy-zpusob-zivota/14-pohybova-aktivita.html

HOŠKOVÁ, B. MATOUŠKOVÁ, M. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2000.

http://eapraha.cz/joomla/images/dokumenty/ss/skripta/ztv.pd

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Cataloguing-in-Publication (CIP) data

CATHALA, H., Wellness: Od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. Grada Publishing a.s., 2007.

Covid-19 a pravidelná pohybová aktivita

Pravidelná pohybová aktivita má nespočet prokázaných pozitivních účinků na zdraví člověka v oblasti fyzické, psychické a sociální. PA je nedílnou součástí zdravého životního stylu a prevenci civilizačních onemocnění, jako např. cukrovka, vysoký krevní tlak, ale také napomáhají v prevenci některých duševních onemocnění, např. Alzheimerově choroby. Přihlédneme-li k pozitivním dopadům pravidelného pohybu, můžeme se domnívat, že pravidelná PA, může sehrát svou pozitivní úlohu nejen v oblasti prevence onemocnění Covid 19, ale také v délce rekonvalescence.