

Kondiční trénink ve zdraví a nemoci

Preskripce pohybové aktivity - pokračování

Doporučené pásmo optimální SF- aerobní trénink



A, pacientů a osob s delším obdobím hypokineze:

(SFc – 20) až (SFc – 5)

Např. SFc je **119** , doporučené pásmo je **99-114**



B, běžná populace

(SFc – 10)

Např. SFc je **134**, doporučené pásmo je **124 - 134**



C, U zdravých osob (zdatných):

TFc ± 5

příklady

Optimální zatížení cirkulace
ZC% = 60+ (vo2 max/kg/min : 3,5)

$$SF_c = ZC\% \times MTR / 100 + SF_{klid}$$

1. Žena 45 let, srdeční frekvence v klidu 72 tepů/min. Trénuje obden, průměrná SF= 135 tepů/ min, VO₂max = 29 ml

		TF _{max}	TF _{prac.}	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku		Vhodný tréninkový interval
1.	45	169	135	97	68 %	65%	ok >>>	135 (125-135)

příklady

Optimální zatížení cirkulace
 $ZC\% = 60+$ ($vo_2 \text{ max/kg/min} : 3,5$)

$$SF_c = ZC\% \times MTR / 100 + SF_{klid}$$

Muž 68 let, srdeční frekvence v klidu 69 tepů/min. Trénuje 3x týdně, průměrná SF= 125 tepů/ min, $VO_2\text{max} = 28 \text{ ml}$


		TF _{max}	TF _{prac.}	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku		Vhodný tréninkový interval
2.	68	160	125	91	68 %	62%	nízko >>>	125(115-125)

příklady

Optimální zatížení cirkulace
 $ZC\% = 60+$ ($vo_2 \text{ max/kg/min} : 3,5$)

$$SF_c = ZC\% \times MTR / 100 + SF_{klid}$$

Žena 71 let, srdeční frekvence v klidu 71 tepů/min. Trénuje 2x týdně, průměrná SF= 124 tepů/ min, $VO_2\text{max} = 23 \text{ ml}$

		TF _{max}	TF _{prac.}	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku		Vhodný tréninkový interval
3.	71	145	124	74	67 %	72%	mírně vyšší 	124 (114-124)

příklady

Optimální zatížení cirkulace
ZC% = 60+ (vo2 max/kg/min : 3,5)

$$SFc = ZC\% \times MTR / 100 + SF_{klid}$$

Chlapec 16 let, srdeční frekvence v klidu 52 tepů/min. Trénuje obden, průměrná SF= 165 tepů/ min, VO₂max = 51 ml


		TF _{max}	TF _{prac.}	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku		Vhodný tréninkový interval
4.	16	201	165	149	75 %	76%	ok >>>	165 (160- 170)

příklady

Optimální zatížení cirkulace
ZC% = 60+ (vo2 max/kg/min : 3,5)

$$SF_c = ZC\% \times MTR / 100 + SF_{klid}$$

Žena 24 let, srdeční frekvence v klidu 59 tepů/min. Trénuje obden, průměrná SF= 147 tepů/ min, VO2max = 41 ml

		TF _{max}	TF _{prac.}	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku		Vhodný tréninkový interval
5.	24	187	147	128	72 %	67%	lehce nízko 	147 (142- 153)

Určování tréninkové nebo cílové TF (TFc) prostřednictvím výsledků na ergometru

- U většiny lidí (s výjimkou cyklistů) je **hodnota VO_2/kg max** dosažená na běhátku (BK) vyšší než hodnota dosažená na bicyklovém ergometru (BER)
- Proto zvyšujeme hodnotu **VO_2/kg max** dosaženou na **BER o 5%** (násobíme vyrovnávacím koeficientem 1,05)

$$VO_2/kg.min = (0,6 + (VO_2/kg max : 350)) \cdot VO_2/kg max$$

Optimální zatížení cirkulace, pokud by se vynásobilo 100

$VO_2/kg.min$ – aktuální spotřeba kyslíku , přepočtena na kg hmotnosti
 VO_2 max nutno chápat jako maximální potenciál (zjišťuje se z přijatého a vydaného O_2)

Poznámka: Většinou se uvádí větší rozdíl (8 - 10%), protože při preskripci 1. fáze programu PA je menší chybou doporučení nižší hodnoty intenzity, použijeme menšího koeficientu (5%)

Určování tréninkové nebo cílové TF (TFc) prostřednictvím VO_2/kg max

$$TFc = [(0,0029 \cdot VO_2/kg \text{ max}) + 0,6] \cdot (1,05 \cdot MTR) + TF_{klid}$$

Intenzita 60% MTR

Vyrovňovací koeficient pro běh, vycházelo se z hodnot dosažených na BER

příklady

$$TFc = [(0,0029 \cdot VO_2/kg \text{ max}) + 0,6] \cdot (1,05 \cdot MTR) + TFklid$$

Žena 45 let, srdeční frekvence v klidu 72 tepů/min. Trénuje obden, průměrná SF= 135 tepů/ min, VO₂max = 29 ml

TF _{max}	TF _{prac.}	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku	Vhodný tréninkový interval	TFc	
169	135	97	68 %	65%	135 (125-135) 138 (128-138) ok		

příklady

$$TFc = [(0,0029 \cdot VO_2/kg \text{ max}) + 0,6] \cdot (1,05 \cdot MTR) + TFklid$$

Muž 68 let, srdeční frekvence v klidu 69 tepů/min. Trénuje 3x týdně, průměrná SF= 125 tepů/ min, VO₂max = 28 ml

TF max	TF prac.	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku	Vhodný tréninkový interval	TFc	
160	125	91	68 %	62%	125(115-125) 131 (121-131) nízko		

příklady

$$TFc = [(0,0029 \cdot VO_2/kg \text{ max}) + 0,6] \cdot (1,05 \cdot MTR) + TFklid$$

Žena 71 let, srdeční frekvence v klidu 71 tepů/min. Trénuje 2x týdně, průměrná SF= 124 tepů/ min, $VO_2\text{max} = 23 \text{ ml}$

TF max	TF prac.	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku	Vhodný tréninkový interval	TFc	
145	124	74	67 %	72%	124 (114-124) 121(111-121) Mírně výš		

příklady

$$TFc = [(0,0029 \cdot VO_2/kg \text{ max}) + 0,6] \cdot (1,05 \cdot MTR) + TFklid$$

Chlapec 16 let, srdeční frekvence v klidu 52 tepů/min. Trénuje obden, průměrná SF= 165 tepů/ min, VO₂max = 51 ml

TF _{max}	TF _{prac.}	MT R	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku	Vhodný tréninkový interval	TFc	
201	165	149	75 %	76%	165 (160- 170) 164 (161 – 169) ok		

výsledky

$$TFc = [(0,0029 \cdot VO_2/kg \text{ max}) + 0,6] \cdot (1,05 \cdot MTR) + TFklid$$

Žena 24 let, srdeční frekvence v klidu 59 tepů/min. Trénuje obden, průměrná SF= 147 tepů/ min, VO2max = 41 ml

TF max	TF prac.	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku	Vhodný tréninkový interval	TFc	
187	147	128	72 %	67%	147 (142- 153) 151 (146 – 157) nízko		

Konstrukce rovnice pro výpočet optimální doby tréninku (komponenta 1)

Pokud jsou splněny tyto podmínky :

- Doba tréninku 45 min
- Rychlost chůze 5,65 km/hod, u ní je VO_2 /kg/min asi 16,90 ml

Pak :

$$EVT = VO_2/\text{kg}/\text{min} \times TT \text{ (doba tréninku)} = 16,90 \cdot 45 = 760,5 \text{ ml} - \text{optimum}$$

$$\text{Komponenta 1 (min)} = 760,5 : 16,9$$

i pro rychlost pohybu po rovině, který je pomalejší než 5,65 km/h (chůze) doporučujeme $TT = 45 \text{ min}$.

$$EVT \text{ (energetický výdej při tréninku)} = \text{intenzita} \times \text{trvání} \\ \text{tréninku} = VO_2/\text{kg}/\text{min} \times TT$$

Konstrukce rovnice pro výpočet optimální doby tréninku (komponenta 2)

Pokud jsou splněny tyto podmínky :

- Jestliže $VO_2/\text{kg}/\text{min}$ je **větší** než 16,90 ml
- Doba tréninku se zkracuje (možno až na 10 min)

Proto musí být rovnice doplněná o druhou komponentu (kom2), která doplňuje kom1 tak, aby jejich minimální součet neklesl pod 30 min

$$\text{kom1} + \text{kom2} \geq 30 \text{ min}$$

$$\text{kom2 (min)} = [\text{VO}_2/\text{kg.min (ml)} - 16,89] \cdot \underline{k}$$

Optimum za 1 min

kom2 se tedy musí skládat z konstanty \underline{k} a z rozdílu mezi aktuální a limitní (max) hodnotou $VO_2/\text{kg.min}$:

Celá rovnice pro výpočet doby trvání tréninku

$$TT(\text{ trvání tréninku}) = (\text{kom1}) + [\text{kom2} \times k]$$

$$TT = (760,5 : \text{VO}_2/\text{kg.min}) + [(\text{VO}_2/\text{kg.min} - 16,89) \times \underline{k}]$$

Jestliže splníme podmínku, že $t = 30$ min, potom

$$\underline{k} = [(30,0 \cdot \text{VO}_2/\text{kg.min}) - 760,5] : [\text{VO}_2/\text{kg.min}^2 - (16,89 \cdot \text{VO}_2/\text{kg.min})]$$

Po dosazení reálných hodnot vypočítáme nejnižší hodnotu $\underline{k} = 0,4755$
(při $\text{VO}_2/\text{kg.min} = 39,99$ ml).

Definitivní tvar rovnice pro výpočet TT:

$$TT = (760,5 : \text{VO}_2/\text{kg.min}) + [(\text{VO}_2/\text{kg.min} - 16,89) \cdot 0,4755]$$

Příklad:

Osoba s $VO_2/\text{kg}\cdot\text{min max} = 35 \text{ ml}$, jaká bude délka trvání tréninku (TT), aby to vyvolalo biologický účinek?

- $VO_2/\text{kg}\cdot\text{min} = (0,6 + (VO_2/\text{kg}\cdot\text{min max} : 350)) \cdot VO_2/\text{kg}\cdot\text{min max} = 0,7 \cdot 35 = 24,5 \text{ ml}$
- $TT = (760,5 : VO_2/\text{kg}\cdot\text{min}) + [(VO_2/\text{kg}\cdot\text{min} - 16,89) \cdot 0,4755] = 31,04 + [7,61 \cdot 0,4755] = 31,04 + 3,62 =$
= 34,66 min = optimální délka tréninkové jednotky

Po dosazení **průměrných hodnot české populace, potom 18-letým mužům doporučíme TT 30 min,**

59-letým mužům 36 min,

$$TT = (760,5 : VO_2/\text{kg}\cdot\text{min}) + [(VO_2/\text{kg}\cdot\text{min} - 16,89) \cdot 0,4755]$$

$$VO_2/\text{kg}\cdot\text{min} = (0,6 + (VO_2/\text{kg max} : 350)) \cdot VO_2/\text{kg max}$$

příklady

$$TFc = [(0,0029 \cdot VO_2/kg \text{ max}) + 0,6] \cdot (1,05 \cdot MTR) + TFklid$$

$$TT = (760,5 : VO_2/kg.min) + [(VO_2/kg.min - 16,89) \cdot 0,4755]$$

$$VO_2/kg.min = (0,6 + (VO_2/kg \text{ max} : 350)) \cdot VO_2/kg \text{ max}$$

Žena 45 let, srdeční frekvence v klidu 72 tepů/min. Trénuje obden, průměrná SF= 135 tepů/ min, VO₂max = 29 ml

TF _{max}	TF _{prac.}	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku		Vhodný tréninkový interval	TFc	VO ₂ /kg/min	Optimální délka tréninku
169	135	97	68 %	65%	nízko	138 (128-138)	142 (139)		

příklady

$$TFc = [(0,0029 \cdot VO_2/kg \text{ max}) + 0,6] \cdot (1,05 \cdot MTR) + TFklid$$

$$TT = (760,5 : VO_2/kg.min) + [(VO_2/kg.min - 16,89) \cdot 0,4755]$$

$$VO_2/kg.min = (0,6 + (VO_2/kg \text{ max} : 350)) \cdot VO_2/kg \text{ max}$$

Muž 68 let, srdeční frekvence v klidu 69 tepů/min. Trénuje 3x týdně, průměrná SF= 125 tepů/ min, VO₂max = 28 ml

TF _{max}	TF _{prac.}	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku		Vhodný tréninkový interval	TFc	VO ₂ /kg/min	Optimální délka tréninku
160	125	91	68 %	62%	nízko	131 (121-131)	134 (132)		

příklady

$$TFc = [(0,0029 \cdot VO_2/kg \text{ max}) + 0,6] \cdot (1,05 \cdot MTR) + TFklid$$

$$TT = (760,5 : VO_2/kg.min) + [(VO_2/kg.min - 16,89) \cdot 0,4755]$$

$$VO_2/kg.min = (0,6 + (VO_2/kg \text{ max} : 350)) \cdot VO_2/kg \text{ max}$$

Žena 71 let, srdeční frekvence v klidu 71 tepů/min. Trénuje 2x týdně, průměrná SF= 124 tepů/ min, VO₂max = 23 ml

TF _{max}	TF _{prac.}	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku		Vhodný tréninkový interval	TFc	VO ₂ /kg/min	Optimální délka tréninku
145	124	74	67 %	72%	vysoko	121(111-121)	123 (121)		

příklady

$$TFc = [(0,0029 \cdot VO_2/kg \text{ max}) + 0,6] \cdot (1,05 \cdot MTR) + TFklid$$

$$TT = (760,5 : VO_2/kg.min) + [(VO_2/kg.min - 16,89) \cdot 0,4755]$$

$$VO_2/kg.min = (0,6 + (VO_2/kg \text{ max} : 350)) \cdot VO_2/kg \text{ max}$$

Chlapec 16 let, srdeční frekvence v klidu 52 tepů/min. Trénuje obden, průměrná SF= 165 tepů/ min, VO₂max = 51 ml

TF _{max}	TF _{prac.}	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku		Vhodný tréninkový interval	TFc	VO ₂ /kg/min	Optimální délka tréninku
201	165	149	75 %	76%	ok	164 (161 – 169)	169 (163)		

příklady

$$TFc = [(0,0029 \cdot VO_2/kg \text{ max}) + 0,6] \cdot (1,05 \cdot MTR) + TFklid$$

$$TT = (760,5 : VO_2/kg.min) + [(VO_2/kg.min - 16,89) \cdot 0,4755]$$

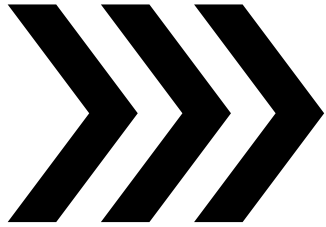
$$VO_2/kg.min = (0,6 + (VO_2/kg \text{ max} : 350)) \cdot VO_2/kg \text{ max}$$

- Žena 24 let, srdeční frekvence v klidu 59 tepů/min. Trénuje obden, průměrná SF= 147 tepů/ min, VO2max = 41 ml

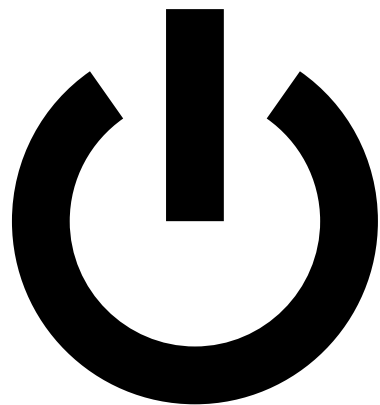
TF _{max}	TF _{prac.}	MTR	Optimální ZC %	ZC% dle nastaveného tréninku		Vhodný tréninkový interval	TFc	VO2/kg/min	Optimální délka tréninku
187	147	128	72 %	67%	nízko	151 (146 – 157)	156 (152)		

Program preskripce

- zdravotní stav
- tělesná zdatnost

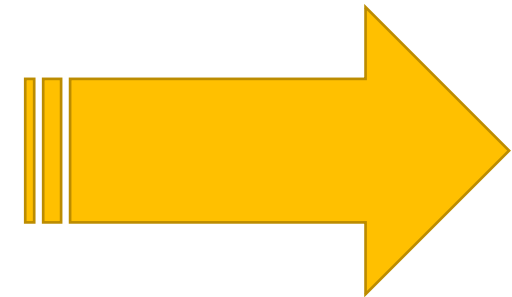


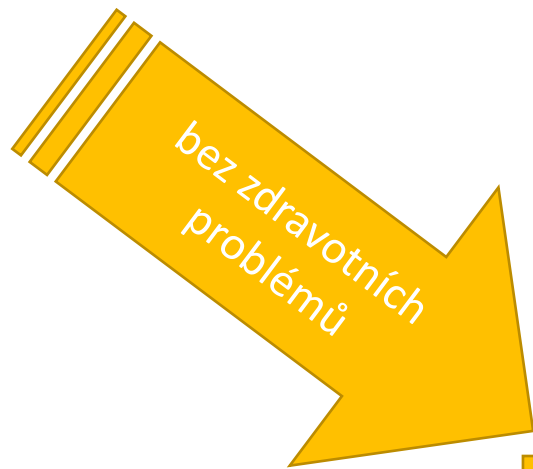
senioři, rekonvalescenti a osoby s dlouhodobým nedostatkem pohybu - při preskripci PA nejnižší hodnotu, která má ale ještě pozitivní efekt na zdraví



startovací fáze

- 2 – 8 týdnů
- krátké trvání (20 min, na konci fáze min 30 min)
- nízká intenzita (chůze)
- minimálně obden





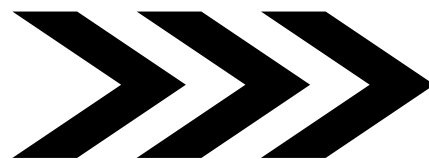
fáze zvyšování tělesné zdatnosti

- postupně zvyšovat objem, intenzitu cvičení

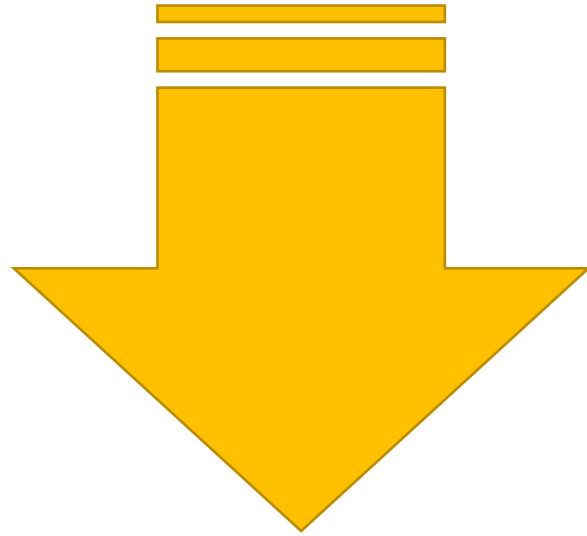
osoba ve věku 25 let dosáhne cílové hodnoty asi za 20 týdnů, v 60 až za 50 týdnů

- Intenzitu zvyšovat v sudém týdnu
- Prodlužovat v lichém týdnu

Takto je vzestup EVT pravidelný



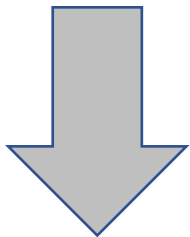
O kolik % zvýšíme intenzitu, o tolik % prodloužíme TJ
Například: zvýší-li se v 6.týdnu IZ o 2%, pak délka TJ v 7.týdnu se prodlouží o 2%



fáze udržovací

- pokračovat v tréninku na **dosažené úrovni intenzity**
- objem cvičení může být menší než v posledních týdnech předchozí fáze
- **pravidelně minimálně 3 x týdně**

Během let udržování kondice



SF_c postupně pozvolna **klesá**

U zdravého člověka cca o 8 tepů za 10 let

Snížit rozsah doporučeného tréninkového pásma asi o

3 tepy za 4 roky

5 tepů za 6 let

Po relativně dlouhou dobu nemusíme dobře nastavenému tréninkovému pásmu (v udržovací fázi) věnovat pozornost

Absolutní kontraindikace ke cvičení

- Akutní onemocnění
- Horečka
- Akutní potíže pohybového aparátu
- Nedostatečně kompenzovaná chronická onemocnění
- Nestabilní angína pectoris
- Arytmie
- Dušnost
- Výrazná anémie



Relativní kontraindikace ke cvičení

- Bolest
- Plicní hypertenze
- Srdeční aneuryzma
- Systémová hypertenze (STK > 200 a DTK > 115 mmHG)
- Porucha metabolismu minerálů
- Stav po CMP do 3 měsíců
- Chlopenní vady srdce
- Hypertrofická kardiomyopatie

Složení TJ

- **Zahřívací fáze: 5 – 10 min**

Připravuje organismus na zátěž. Prevence zranění muskuloskeletálního systému, vazodilatace v koronárním řečišti, prevence vazospasmů při náhlém zahájení cvičení o vyšší intenzitě

- **Vlastní cvičební jednotka**

Záleží na fázi přípravy:

- Trénink o nízké intenzitě (startovací fáze)- intervalový, kontinuální
- Intervalový trénink o vyšší intenzitě, kontinuální trénink (fáze zvyšování zdatnosti)
- Intervalový trénink o vyšší intenzitě, kontinuální trénink (fáze udržovací)

- **Fáze zotavení: 5 – 10 min**

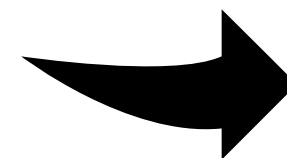
Zklidnění organismu, pozvolný návrat hemodynamiky ke klidovým hodnotám

Posouzení účinků PA pomocí zdravotních bodů

- Systém zdravotních bodů (ZB) umožňuje **optimalizovat objem cvičení a odhadnout zdravotní účinky** pohybových aktivit.
- ZB umožňují každému člověku **kvantifikovat změny životního stylu, snížit dosavadní rizika**
- **Princip ZB** vychází z potřeby určitého objemu **energetického výdeje**, který je zapotřebí **k pozitivnímu ovlivnění zdraví**
- Podle systému ZB : každý týden při PA získat zpočátku minimálně **50 ZB**, optimálně při dobrém zdravotním stavu a odpovídající zdatnosti **125 ZB**.

25 kcal.kg⁻¹ za týden = 125 ZB týden
1 kcal.kg⁻¹ za týden = 5 ZB za týden
0,2 kcal.kg⁻¹ za týden = 1 ZB za týden

50 ZB týden



125 ZB týden

*Přepočet rychlosti pohybu v rovinatém terénu na zdravotní body,
které získáme za 1 min aktivity (ZB.min⁻¹)*

Rychlost (km/hod)	ZB/min	Rychlost (km/hod)	ZB/min	Rychlost (km/hod)	ZB/min
2,0	0,1462	6,6	0,5369	11,2	0,9964
2,1	0,1502	6,7	0,5500	11,3	1,0058
2,2	0,1545	6,8	0,5633	11,4	1,0151
2,3	0,1589	6,9	0,5768	11,5	1,0245
2,4	0,1636	7,0	0,5906	11,6	1,0339
2,5	0,1684	7,1	0,6045	11,7	1,0433
2,6	0,1735	7,2	0,6215	11,8	1,0526
2,7	0,1787	7,3	0,6309	11,9	1,0620
2,8	0,1841	7,4	0,6402	12,0	1,0714
2,9	0,1897	7,5	0,6496	12,1	1,0807
3,0	0,1956	7,6	0,6590	12,2	1,0901
3,1	0,2016	7,7	0,6684	12,3	1,0995
3,2	0,2078	7,8	0,6777	12,4	1,1089
3,3	0,2142	7,9	0,6871	12,5	1,1182
3,4	0,2209	8,0	0,6965	12,6	1,1276
3,5	0,2277	8,1	0,7058	12,7	1,1370
3,6	0,2347	8,2	0,7152	12,8	1,1464
3,7	0,2419	8,3	0,7246	12,9	1,1557
3,8	0,2493	8,4	0,7340	13,0	1,1651
3,9	0,2569	8,5	0,7433	13,1	1,1745
4,0	0,2647	8,6	0,7527	13,2	1,1838
4,1	0,2727	8,7	0,7621	13,3	1,1932
4,2	0,2809	8,8	0,7715	13,4	1,2026
4,3	0,2893	8,9	0,7808	13,5	1,2120
4,4	0,2979	9,0	0,7902	13,6	1,2213
4,5	0,3067	9,1	0,7996	13,7	1,2307
4,6	0,3157	9,2	0,8089	13,8	1,2401
4,7	0,3248	9,3	0,8183	13,9	1,2495
4,8	0,3342	9,4	0,8277	14,0	1,2588
4,9	0,3438	9,5	0,8371	14,1	1,2682
5,0	0,3536	9,6	0,8464	14,2	1,2776

$$ZB = 5 \times EV \times \text{hmotnost}$$

$$\text{VO}_2/\text{kg}/\text{min} = \text{VO}_2(\text{min})/\text{hmotnost (kg)}/\text{doba trvání TJ (min)}$$
$$(\text{l})$$

$$EV = (ZB \times \text{hmotnost})/5 \text{ (kcal)}$$

$$\text{VO}_2 = EV/5 \text{ (l)}$$

Příklad 1:

Jakou by měla mít optimální SFc při 45 min cvičení 25 letá žena (VO₂ max 38,5, hmotnost 65, SFk 69), která za ně získá 30,76 ZB?

$$ZB = 5 \times EV \times \text{hmotnost}$$

$$VO_2/\text{kg}/\text{min} = VO_2(\text{ min})/\text{hmotnost (kg)}/\text{doba trvání TJ (min) (l)}$$

$$VO_{2\text{max}} = 100 \times (ZB/\%ZC)$$

$$EV = (ZB \times \text{hmotnost})/5 \text{ (kcal)}$$

$$VO_2 = EV/5 \text{ (l)}$$

Příklad 2:

Jakou má $VO_{2\text{max}}$ muž 38 let, výška 184 cm, BMI 23, SFk 60, který měl při 40-minutovém tréninku SFc 164 a získal 39 ZB?