



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 10. 2. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Fandíme zdraví - s pyramidou pohybu proti nadváze

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Fandime-zdravi---s-pyramidou-pohybu-proti-nadvaze\\_s10012x10186.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Fandime-zdravi---s-pyramidou-pohybu-proti-nadvaze_s10012x10186.html)

Pohyb je stěžejní pro správný vývoj jedince. Jeho význam pro zdraví člověk je nezpochybnitelný a spolu s vyváženým a pestrým jídelníčkem představuje základní pilíř v prevenci civilizačních onemocnění (nadváha a obezita, vysoký krevní tlak a další nemoci srdce a cév, některá nádorová onemocnění, nemoci pohybového aparátu, atd.).

FANDÍME ZDRAVÍ



PYRAMIDA POHYBU

## **Přestože pohyb by měl být každodenní činností, není tomu tak ani v případě dětí**

**Množství pohybu se výrazně snižuje s věkem.** Jestliže se průměrná doba pohybu **děti na 1. stupni ZŠ pohybuje kolem 1 až 1,5 hodiny denně, u dětí nad 12 let dochází k poklesu až na necelých 20 až 30 minut denně.** Důsledkem nedostatečné pohybové aktivity je logicky výskyt nadváhy a obezity, jelikož děti přijímají víc energie, než vydávají. Výzkumy se shodují v tom, že **ve vyspělých zemích je v současnosti 20 % a více dětí s nadváhou nebo obézních.** Dávno již neplatí, že dítě z obezity vyroste. Naopak, z obézního dítěte se zpravidla stává těžce obézní dospělý s celou řadou závažných zdravotních komplikací.

## **Sedavý způsob života, typický pro současnou dobu, oslabuje svalový aparát**

Celková svalová zdatnost se zhoršuje. To vede ke vzniku svalové nerovnováhy a dalším zdravotním problémům. Většina dětí tráví mnohem více času sezením u TV, DVD, videa, tabletů a mobilů, než věnuje pohybu.

## **Význam pohybu pro člověka**

- **správný vývoj celého organismu, včetně mozkových funkcí**
- **zvýšení kardiovaskulární zdatnosti, zvýšení odolnosti proti zátěži**
- **spalování energie a udržování přiměřené tělesné hmotnosti**
- **normalizace pocení a vylučování toxických látek z těla**
- **prevence osteoporózy**
- **udržování pružnosti a síly svalů, lepší koordinace pohybů**
- **posílení imunitního systému,**
- **odbourání fyzického a psychického napětí, snížení úzkosti, přírodní antidepressivum**

## **Děti by měly denně věnovat pohybu 2-3 hodiny**

**Z toho alespoň polovina času (60-90 minut) by mělo patřit pohybu o střední a vyšší intenzitě zatížení.** Pro plánování pohybového režimu byla vytvořena "**Pyramida pohybu pro děti**", která **znázorňuje množství a intenzitu pohybu vhodného pro denní režim dětí.** Pohybové aktivity jsou členěny podle intenzity zatížení do jednotlivých pater, kde nejnižší patro

představuje nejnižší intenzitu a nejvyšší patro nejvyšší intenzitu. **Jednotlivé pohybové aktivity jsou vzhledem k délce trvání aktivit členěny do tzv. "pohybových porcí" (do "kostek"), které zde představují 30 minut pohybových aktivit.**

## **1. patro (základna) pyramidy**

**Představuje pohybové aktivity nízké intenzity zatížení bez výrazného zvýšení srdeční a dechové frekvence, které by měly v průběhu dne trvat minimálně 90 minut.** Při těchto aktivitách se žáci nezadýchají. Radíme k nim především chůzi do školy a ze školy, na nákupy, na návštěvy, do kina atd., procházky s rodiči nebo s kamarády, vycházky se psem, běžné domácí práce, práce na zahrádce, hra na hudební nástroj, protahování, kompenzační cvičení, hry s malou pohybovou aktivitou (doma i venku) apod.

## **2. patro pyramidy**

**Představuje pohybové aktivity se střední intenzitou zatížení, při nichž se žáci mírně zadýchají, ale moc se neunaví. Tyto aktivity by měly trvat denně nejméně 60 minut.** Patří mezi ně rychlá chůze nebo chůze běžnou rychlostí v členitém terénu, neusilovný běh nebo pobíhání, nenáročné pohybové hry, běžná jízda na kole nebo na koloběžce v nenáročném terénu, běh na lyžích mírným tempem v nenáročném terénu, neusilovná jízda na bruslích a kolečkových, sportovní i průpravné hry a individuální sporty prováděné mírnou intenzitou, nenáročný tanec atd.

## **3. patro pyramidy**

**Představuje pohybové aktivity s vyšší intenzitou zatížení, při nich se žáci hodně zadýchají a zapotí. Jde o aerobní - vytrvalostní zátěž.** Tyto aktivity by měly trvat denně minimálně 30 minut. Patří mezi ně rychlý déletrvajícící běh, rychlá jízda na kole, na koloběžce, na bruslích, na lyžích, sportovní hry a individuální sporty soutěžního charakteru, déletrvajícící plavání atd.

## **4. patro (stříška) pyramidy**

**Představuje pohybové aktivity s vysokou intenzitou zatížení, které trvají do 20 s a po přiměřeném odpočinku se mohou opakovat.** Jde o anaerobní zátěž. Patří mezi ně rychlý běh, běh do schodů nebo do kopce,

štafetové běhy maximální rychlostí, šplh na laně (tyči), rychlé plavání krátkých úseků atd.

## **ZÁKEŘNÁ KOSTKA**

**Představuje činnosti, při nichž nedochází k pohybové aktivitě.** Vedle spánku (nemusí se do pohybového režimu započítávat) je to především dlouhodobé sezení ve škole, u televize, u počítače, v kině, dále využívání dopravních prostředků, kde to není nutné, dlouhé polehávání během dne atd. Na rozdíl od pyramidy výživy, kde obsah zákeřné kostky může nahradit některou porci stravy, nemůže zákeřná kostka v pyramidě pohybu žádnou z minimálních porcí pohybu nahrazovat. Porce pohybu by se snížily pod požadované minimum.

### **Jednotlivé 30minutové porce mohou být členěny na menší části v délce trvání 15, 10 či 5 minut**

Je třeba mít na paměti, že čím jsou porce menší, tím je pro mladší žáky obtížnější je zaznamenávat a pamatovat si, jaké pohybové aktivity prováděli a zda už naplnili "denní normu".

**Porce lze dělit i na kratší úseky, dohromady však musí dát během dne požadovanou denní dávku pohybu!** Pokud není dávka naplněna, je možné ji doplnit zvýšenou pohybovou aktivitou další den. Důležitým předpokladem pro naplnění denní pohybové aktivity je zajištění dostatku příležitostí k pohybu ve škole, v rámci mimoškolních aktivit i doma.

Pyramida pohybu v projektu Fandíme zdraví vychází z Pyramidy pohybu, která byla ověřena v projektu Pohyb a výživa (autorky V. Mužík, L. Mužíková, V. Březková) MŠMT v letech 2013-2015.