



MUNI  
SPORT

# Pohybová aktivita krok za krokem

Průvodce a tréninkový deník  
pro onkologické pacienty

Pavλίna Bazalová a kolektiv

MASARYKOVA  
UNIVERZITA





MUNI  
SPORT

# Pohybová aktivita krok za krokem

Průvodce a tréninkový deník  
pro onkologické pacienty

---

Mgr. Pavlína Bazalová  
MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D.  
Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D.  
Mgr. Marie Šimonová, Ph.D.  
Mgr. Karolína Kapounková

Masarykova univerzita  
Brno 2025



### **Recenzenti:**

doc. Mgr. Robert Vysoký, Ph.D.

Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

Podpořeno z programového projektu Ministerstva  
zdravotnictví ČR s reg. č. NU21-09-00558.

© 2025 Masarykova univerzita


ISBN 978-80-280-0746-1

ISBN 978-80-280-0745-4 (brožováno)



# Obsah

Předmluva.....	4
Přínosy pohybové aktivity.....	5
Jak vybrat vhodnou pohybovou aktivitu .....	9
Kdy mohu začít s pohybem .....	12
O projektu OnkoFit .....	14
Tréninkový deník.....	15
<i>Než začneme se cvičením.....</i>	16
<i>Záznamy cvičení.....</i>	20
<i>Měření a testy.....</i>	52
Reference.....	54



# Předmluva

Pohyb je jedním ze základních pilířů zdraví a hraje klíčovou roli v prevenci a boji proti civilizačním onemocněním. Pravidelný fyzický režim přináší řadu fyzických i psychických benefitů a prokazatelně zvyšuje kvalitu života. Dnes víme, že tělesná aktivita má zásadní význam v preventivní i podpůrné léčbě onkologických onemocnění. Pravidelná pohybová aktivita nejen snižuje riziko vzniku některých nádorů, ale má také mnoho pozitivních účinků v případě již diagnostikovaného onkologického onemocnění – před léčbou, během ní i po jejím dokončení.

Mnoho pacientů si není jisto, zda mohou být fyzicky aktivní a jaký typ činnosti zvolit. Cvičení během léčby i po ní je často spojeno s řadou obav a mýtů. Tento průvodce je určen všem onkologickým pacientům, aby jim pomohl začít nebo pokračovat s pohybovou aktivitou. Součástí tohoto průvodce je také tréninkový deník, který umožní sledovat pokrok a bude cenným nástrojem na cestě ke zvýšení kvality života.

*Autorky*

# Přínosy pohybové aktivity...

V souvislosti s onkologickým onemocněním lze tyto přínosy rozdělit na obecné benefity pohybové aktivity a specifické benefity pro onkologické pacienty.

## Obecné benefity pohybové aktivity



kardiovaskulární systém



dýchací systém



kondice



svaly, vazy, šlachy



složení těla



kosti



kognitivní funkce



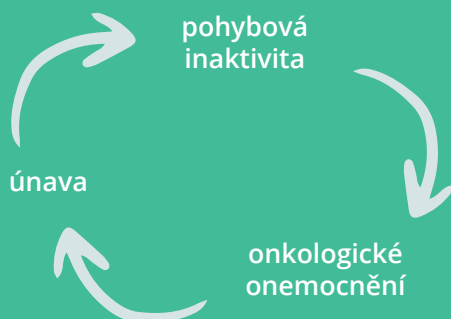
metabolismus,  
hormony



psychický stav

V rámci **kardiovaskulárního systému** má pravidelný pohyb pozitivní vliv na snižování krevního tlaku, srdeční frekvenci i na efektivitu práce samotného srdečního svalu. U **dýchacího systému** dochází k nárůstu plicních objemů a kapacit, zlepšuje se tak proces výměny plynů. Z hlediska **hormonálního a metabolického** je zásadní pozitivní vliv na regulaci krevního cukru, ovlivněním vylučování a využití inzulínu. Dále je pozitivně ovlivněn lipidový profil snižováním hladiny cholesterolu. Na pravidelnou fyzickou aktivitu se adaptuje i **pohybový systém** samotný, kosti se stávají pevnějšími s větší kostní hustotou, šlachy i vazy jsou pevnější, zvyšuje se objem svalové hmoty. To vše má za následek zvýšení **tělesné kondice**.

Pohybová aktivita také mění **složení těla**, přičemž dochází k nárůstu svalové hmoty a snížení tukové hmoty, což pomáhá předcházet nadváze a obezitě, které jsou rizikovými faktory pro onkologické onemocnění i mnoho dalších. Neméně důležitý je její pozitivní vliv na **psychický stav a kognitivní funkce**. Pohybová aktivita se ukazuje jako významný prostředek v prevenci úzkostí a depresí a může mít velmi rychlý účinek na zlepšení nálady. Je rovněž efektivním nástrojem pro zvládnutí stresu. Kognitivní funkce, jako jsou paměť, řeč, pozornost, koncentrace a orientace, jsou důležitou součástí psychiky člověka. Právě pravidelný pohyb se jeví jako účinný prostředek pro zvýšení nebo udržení těchto funkcí.



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Pohybová aktivita krok za krokem.***  
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.