

wellion®

Vaša RAKÚSKA značka pre zdravie



**SPRIEVODCA  
FYZICKOU  
AKTIVITOU**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

**w**wellion®  
**CALLA**light



- VEĽKÉ ČÍSLICE
- OZNAČENIE JEDÁĽ
- JEDNODUCHÉ ZAOBCHÁDZANIE



## Milí čitatelia,

tento sprievodca má motivovať nielen diabetikov, ale aj seniorov, aby do svojho každodenného života doslova opäť vniesli pohyb.

Pre mňa slúži táto príručka skôr na zvyšovanie povedomia o pravidelnej fyzickej aktivite než na všeobecné informovanie o cvičebných metódach. Všetky fyzické aktivity, ktoré možno vykonávať v každodennom živote, sú pre zdravie prospešnejšie, než jediná niekoľkohodinová športová aktivita týždenne.

Aby som určil potrebu každodennej aktivity, pozrel som sa na skutočný stav. Na nasledujúcich stranách sa dočítate, okrem iného, koľko aktivity sa odporúča každý deň alebo kedy vlastne hovoriť o nedostatku fyzickej aktivity. Je fyzická aktivita v Rakúsku nedostatočná? Uvádžam, samozrejme, aj niekoľko praktických rád, ktoré sa dajú ľahko zaviesť do každodenného života.

Veľa zábavy pri čítaní a uplatňovaní mojich rád!

*So športovým pozdravom,*

*Ing. Ronald Ertl, diplomovaný tréner, osobný fitness tréner  
a MED TRUST tím*

## **Ktorými odporúčaniami o fyzickej aktivite by sme sa mali riadiť?**

Nasledujúce odporúčania WHO sú určené pre zdravých dospelých a seniorov, ktorým lekár nezakázal športovať.

Dodržiavanie odporúčaní podporí zdravie a posilní imunitný systém. Sú tiež dôležité pre osoby trpiace chronickými ochoreniami ako napr. astma, vysoký krvný tlak alebo diabetes.

Tehotné ženy a ženy krátko po pôrode ako aj osoby trpiace osobitnými zdravotnými problémami ako ochorenia srdca, by mali byť obzvlášť opatrné a pred uplatňovaním týchto odporúčaní sa poradiť s lekárom.

### **Pre posilnenie a zachovanie zdravia:**

150 minút aktivity strednej intenzity za týždeň

alebo

75 minút aktivity vysokej intenzity za týždeň

alebo

### **Kombinácia aktivity strednej a vysokej intenzity každý týždeň**

alebo

Dva alebo viac dní do týždňa tréning svalov veľkých svalových skupín (stehenné, hrudné svaly, svaly zadku a široký chrbtový sval)



### **Poznámky:**

- Ideálne rozdeliť aktivitu na viacero dní v týždni.
- Každá aktivita má bez prestávky trvať aspoň desať minút.
- Jednotlivé aktivity možno rôznorodo kombinovať a dopĺňať.
- Rozdelenie aktivít na viacero dní znižuje riziko zranenia.

### **Pre ďalší prínos pre zdravie:**

Za týždeň 300 minút aktivity strednej intenzity

alebo

Za týždeň 150 minút aktivity vysokej intenzity

alebo

Kombinácia aktivít strednej a vysokej intenzity každý týždeň

### **Poznámky:**

- Seniori, ktorí sa už kvôli ochoreniam nedokážu riadiť týmito odporúčaniami, by mali za týždeň vykonať toľko fyzickej aktivity, koľko im zdravotný stav dovoľuje.
- Pravidelná aktivita udržiava alebo zlepšuje stabilitu a znižuje riziko pádu.
- V porovnaní s ostatnými vekovými skupinami sa seniori venujú fyzickým aktivitám najmenej, o to dôležitejšia je pravidelná aktivita.

**150 minút**  
strednej intenzity

**alebo**

**75 minút**  
vyššej intenzity

**Odporúčanie**  
**na týždeň**

**a 2x**  
posilňovacie  
cvičenia

Medium intensity means that the respiration is slightly accelerated, while of the movement but still spoken can be. Duration: 150 min = 2½ h Recommended for beginners.

Higher intensity means that one has to breathe deeply and only short word exchanges are possible. Duration: 75 min = 1¼ h

Muscle-building exercise aims to strengthen the large muscle groups of the body by using your own body weight or aids (e.g. Thera bands) as resistance.

V tabuľke 1 sú uvedené všeobecné príklady aktivít strednej a vysokej intenzity – odporúčania týkajúce sa aktivít je možné dosiahnuť.

<b>Aktivita strednej intenzity</b>	<b>Aktivita vysokej intenzity</b>
Rýchla chôdza	Jogging alebo beh
Práca v záhrade	Beh na lyžiach
Turistika	Bicyklovanie
Nordic walking	Horská turistika
Vodná gymnastika	Kardiovaskulárny tréning na cvičebnom náradí
Tanec	Plávanie

Tabuľka 1: príklady fyzických aktivít strednej a vysokej intenzity

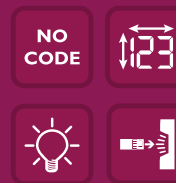
V tabuľke 2 sú uvedené príklady zdravotných účinkov pravidelnej fyzickej aktivity dospelých a seniorov.

### Aktivita strednej intenzity

Znížené riziko	Ischemická choroba srdca
	Mozgová príhoda
	Vysoký krvný tlak
	Metabolický syndróm
	Diabetes mellitus 2. typu
Obmedzenie	Tuky v krvi
	Depresia
	Hmotnosť a/alebo brušný tuk
Zlepšenie	Kognitívne funkcie
	„každodenné činnosti“ (seniori)
	Kvalita spánku

Tabuľka 2: zdravotné následky pravidelnej fyzickej aktivity u dospelých

**wellion®**  
**LEONARDO**



- **BEZ KÓDOVANIA**
- **MERANIE HLADINY KETÓNOV V KRVI**
- **OSVETLENÝ OTVOR NA TESTOVACIE PRÚŽKY**



## Kedy hovoríme o nedostatku fyzickej aktivity?

K nedostatku fyzickej aktivity dochádza vtedy, keď sa nedodržiavajú odporúčania týkajúce sa týždennej aktivity. Povedané športovejšími alebo medicínskejšími slovami, nedostatkom fyzickej aktivity trpíte, ak svaly chronicky používate pod určitým prahom dráždivosti. Ak si chcete zachovať alebo zlepšiť kondíciu, je potrebné prekročiť tento prah dráždivosti.

Najmä v priemyslených krajinách sa v dôsledku rýchleho a neustáleho ďalšieho vývoja technológie za ostatných 100 rokov stal nedostatok fyzickej aktivity najrozšírenejším ochorením alebo najrozšírenejšou príčinou ochorení 1.

Z genetického hľadiska je človek „behavým živočíchom“, ktorý sa dnes stal skôr chronicky „sediacom“ a predovšetkým „hlavou pracujúcim“ tvorom.

Počas doby kamennej prešiel človek denne približne 30 až 40 km ako lovec a zberač. V súčasnosti je denný „výkon v chôdzi“ približne 4 km. Táto vzdialenosť znamená, podľa dĺžky kroku, asi 6 000 krokov denne, čo podporuje zdravie. WHO v súčasnosti odporúča 10 000 krokov denne, ak si chcete zdravie zlepšiť dlhodobo a natrvalo.

Inovácie v oblasti technických pracovných nástrojov ľudí čoraz viac odbremeňujú od fyzickej práce. Autá, výťahy a eskalátory pomáhajú rýchlejšie sa dostať do cieľa. Pomer energie, ktorá sa používa pri fyzickej aktivite preto klesol z 90% na menej ako 1%.

Nevyvážený spôsob života a pasívne trávenie voľného času (napr. počítač, smartfóny) znásobujú dôsledky nedostatku fyzickej aktivity, ktoré sa ešte zhoršujú nesprávnou výživou, závislosťami (napr. cigarety, alkohol) denným duševným stresom a čoraz viac duševne zameranou prácou.

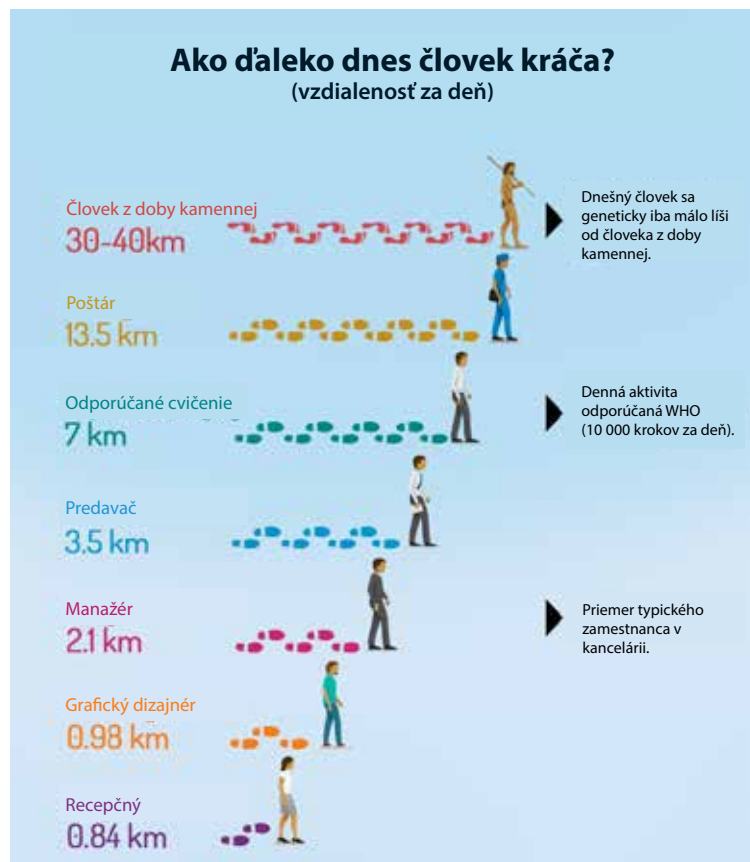


Tento komfort prináša nástrahy, keďže evolúcia a náš genetický materiál nás nepredurčujú na život bez fyzických aktivít. Vedúci oddelenia športovej medicíny Univerzity v Mainzi, prof. Perikles Simon, tento problém zhrnul takto:

**„V skutočnosti bol človek stvorený na chôdzu na dlhé vzdialenosti. V rámci moderného spôsobu života však pre fyzickú aktivitu v našom každodennom živote takmer nie je miesto.“**

**Dostatočná fyzická aktivita je preto dôležitým základom pre naše zdravie.**

Pre aktívne posilnenie zdravia nie je nevyhnutne potrebné z večera do rána začať súťažne športovať. Omnoho dôležitejšie je zaradiť do denného (pracovného) života primerané aktivity a zautomatizovať si dôležité návyky týkajúce sa fyzických aktivít. Existujúce možnosti budú uvedené v kapitole „Moje rady týkajúce sa fyzickej aktivity v každodennom živote“.



Zdroj: Ergotopia

## Aký je v súčasnosti zdravotný stav Rakúšanov?

Od októbra 2013 do júna 2015 zorganizoval rakúsky štatistický úrad Statistik Austria, na žiadosť spolkového ministerstva zdravotníctva a spolkovej agentúry pre zdravie, celorakúske zhodnotenie „zdravia“ prostredníctvom súbežného „Prieskumu zdravia v Rakúsku 2014“.

### Prieskum zdravia obsahuje 3 hlavné témy:

1. Fyzická aktivita súvisiaca s prácou
2. Fyzická aktivita súvisiaca s dopravou (pešo alebo na bicykli)
3. Fyzická aktivita vo voľnom čase

### Výsledky prieskumu zdravotného stavu Rakúšanov



200 000 mužom a 305 000 ženám výrazne bránia v každodenných aktivitách trvalé zdravotné problémy.

1. Problémy so sluchom v hlučných miestnostiach (napriek načúvaciemu prístroju)
2. Problémy pri vychádzaní po schodoch
3. Problémy s chôdzou po rovine bez pomôcok na chodenie
4. Problémy so sluchom v tichých miestnostiach (napriek načúvaciemu prístroju)
5. Problémy so zrakom (napriek optickým pomôckam)



249 000 osôb nad 65 rokov (84 000 mužov a 165 000 žien) uvádza problémy pri samostatnom vykonávaní aspoň jedného z nasledujúcich základných úkonov dennej starostlivosti o telo a pri starostlivosti o seba samého:

1. Vstávanie a sadanie
2. Kúpanie sa a sprchovanie sa
3. Obliekanie sa a vyzliekanie sa
4. Používanie toalety
5. Jedenie a pitie



Samostatné vykonávanie dôležitých činností ako starostlivosť o domácnosť bolo pre zdravotné problémy ťažké pre 433 000 ľudí nad 65 rokov:

1. príležitostné ťažké domáce práce
2. nakupovanie
3. ľahké domáce práce
4. príprava jedál
5. finančné a administratívne záležitosti



**w**wellion®  
*Skin Care Cream*



• **S 10% UREI PRE  
OBZVLÁŠŤ INTEN-  
ZÍVNU STAROSTLI-  
VOSŤ**

**OCHRANA PROTI  
SUCHEJ POKOŽKE**



## Výsledky prieskumu zdravotného stavu Rakúšanov:

Približne polovica obyvateľov Rakúska podľa odporúčaní WHO vykonáva dostatočnú aktivitu (150 minút týždenne).

- Muži boli pritom s 52% mierne aktívnejší ako ženy so 49%.
- Každá tretia osoba zodpovedala kritériám WHO (300 minút týždenne) alebo cvičila aspoň dvakrát týždenne cviky na budovanie a posilňovanie svalov, muži s 36% mierne častejšie než ženy s 29%.
- Približne jedna štvrtina všetkých osôb zodpovedala obom kritériám WHO.

## Moje rady týkajúce sa fyzickej aktivity v každodennom živote:

Tí, ktorí sa už sami seba pýtali, ako vyzerajú moje odporúčania pre viac aktivity v každodennom živote, teraz nájdu dôležité usmernenia. Ako pri množstve vecí, aj tu všetko začína v hlave. Aj hlavu si treba cvičiť – prostredníctvom rôznych cvičení na koordináciu, sústredenie a pamäť.

Najskôr stručne poviem, že sa úmyselne vyhýbam tomu, aby som uvádzal druhy športových tréningov alebo tréningové metódy. Na túto tému existuje množstvo kníh, ktoré si tí, ktorí sa zaujímajú o šport, už určite prečítali a preštudovali. **Po porade s lekárom je možné venovať sa v podstate všetkým druhom tréningu alebo športu. Najdôležitejšie je vedieť postupovať v prípadoch hypoglykémie.** Ďalšie informácie sú uvedené v našej osobitnej príručke o hypoglykémii.

Moje rady možno ľahko prebrať do každodenného života bez ťažkostí alebo odborných znalostí. Na jednej strane sa treba opäť stať „behavým živočíchom“, čo bude mať mnoho pozitívnych účinkov na zdravie. Na druhej strane, čím viac fyzickej aktivity vykonávate denne, tým ľahšie a lepšie budete zvládať každodenný život – podľa príslovia „komu sa nelení, tomu sa zelení“.

wellion®



**TURBODODÁVKA  
ENERGIE S  
PRÍCHUŤOU**



MED TRUST

THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## Rady pre cvičenie koordinácie, sústredenia a pamäti:

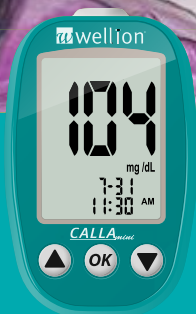
1. Využite každodenné rutinné činnosti, napr. umývanie zubov, česanie vlasov, alebo nalievanie nápojov, a použite raz opačnú ruku. Tak budú hneď na začiatku aj tie najjednoduchšie veci výzvou.
2. Pri umývaní rúk alebo tváre stojte na zrolovanom uteráku, aby ste si zlepšili stabilitu.
3. Každý deň sa venujte inému hlavolamu (krížovka, číselný hlavolam, obrázkový hlavolam...)
4. Keď dlhšie sedíte, zmeňte občas polohu. Zvyší Vám to sústredenosť, budete sa hýbať a zachováte si pružné kĺby.
5. Spájajte si ťažko zapamätateľné mená osôb či niečoho iného s predmetmi vo Vašej domácnosti. Vždy, keď uvidíte daný predmet, pomyslite na danú osobu a jej meno, až kým si ho nezapamätáte. Na začiatku Vám môžu pomôcť malé lepiace papieriky.
6. Zapamätajte si 3-5 vecí vo Vašom okolí (predmety, ktoré uvidíte ako prvé, typy áut, čo prejdú okolo, farbu oblečenia okoloidúcich...) a neskôr si ich zopakujte. Viete stále, čo ste robili včera alebo dokonca minulý týždeň?

## Rady pre tréning vytrvalosti a svalov:

1. Nakupujte uvedomelo a na viac ráz, Vaše nákupné tašky potom nebudú tak ťažké. Vášmu chrbtu a nohám to prospeje.
2. Namiesto eskalátorov alebo výťahov na pracovisku, železničnej stanici alebo v nákupných centrách často používajte schody. Takto ostanú Vaše nohy a zadok pevné.
3. Zámerne zaparkujte auto ďalej od vstupnej brány, vchodu do obchodov alebo reštaurácií a užite si, že môžete spraviť pár krokov navyše namiesto toho, aby ste sa nechali otráviť tým, že parkovacie miesta v prvom rade sú obsadené.
4. Keď cestujete po meste hromadnou dopravou, pravidelne vystupujte z autobusu alebo električky o 1 alebo 2 zastávky skôr. Ak budete potom počas chôdze meniť rýchlosť, Vaše nohy okúsia rôzne tréningové stimuly.
5. Pri telefonovaní sa prechádzajte alebo aspoň stojte. Pri použití krokomeru budete prekvapení, koľko krokov spravíte počas 10-minútového hovoru, nehovoriac o „hodinovom“ telefonáte. Podvedomé gestá, ako naťahovanie sa alebo gestikulácia počas telefonátu navyše podporujú proces rozmýšľania.



**wellion**  
**CALLA** *mini*



- **BEZ KÓDOVANIA**
- **MALÝ A KOMPAKTNÝ  
GLUKOMETER**
- **VELKÉ, JASNÉ  
ČÍSLICE**

6. Namiesto toho, aby ste poslali správu (SMS, email...) alebo zavolali, vyberte sa za osobou vo Vašej blízkosti (doma alebo v práci), s ktorou komunikujete, osobne. Vyhnete sa nedorozumeniu pri komunikácii a zároveň v práci ušetríte čas a doma si ušetríte nervy.
7. Začnite teraz a obmedzte čas, kedy sedíte. Ak cestujete verejnou dopravou iba krátko, státím si zlepšíte stabilitu.
8. Príjemné rozhovory s priateľom počas prechádzky v prírode. Už len meniace sa prírodné prostredie zlepší Vašu pohodu, čo Vás rýchlejšie zbaví stresu.

**Pamätajte na to, že v závislosti od samotného človeka a jeho veku, bude trvať najmenej 3 týždne až 9 mesiacov, než sa Vám nové a upravené pohybové návyky zautomatizujú v každodennom živote.**



## Športové úrazy – 4 základné pravidlá prvej pomoci.

Túto tému považujem za dôležitú pre túto príručku preto, lebo zranenia vznikajú buď vonkajším silným nárazom alebo nadmerným zaťažovaním tela. Ak lekár vidí napr. opuchnutý členok, nedokáže určiť, či k tomuto zraneniu došlo počas športovania alebo pri každodenných aktivitách.

V prípade vyvrtnutého členku a pri mnohých iných zraneniach existujú štyri základné pravidlá prvej pomoci.

1. ľadovanie
2. kompresia
3. elevácia (vyvýšenie)
4. znehybnenie

### 1. ľadovanie:

V športe sa ako studený obklad používajú ľadové spreje alebo vrecúška. Keďže nie sú bežnou výbavou každej domácnosti, pomáha aj pridržať poranenú časť tela pod tečúcou studenou vodou, alebo naň priložiť studené vlhké látkové obklady. Chlad sťahuje cievy v tkanive. V tkanive tak nedochádza k ďalšiemu krvácaniu a zabráni sa opuchu. Navyše aplikácia chladu upokojuje receptory bolesti v orgánoch, čo má upokojujúci a analgetický účinok.

**wellion®**  
**WAVE**

*tlakomer na  
zápästie*



**wellion®**  
**WAVE<sub>plus</sub>**

*tlakomer na  
rameno*



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## 2. Kompresia:

Kompresný obväz stiahne poranené tkanivo do takej miery, že sa do okolitého tkaniva nebude môcť vyliat ďalšia krv alebo tkanivový mok. Preto pri zraneniach vždy odporúčame použiť kompresný obväz, ak je to možné, spoločne s ľadovaním. Vyčnievajúcu kosť členku treba prekryť penovou vložkou v tvare U, alebo iným mäkkým materiálom, aby tlak bol vyvíjaný na mäkkú látku a nie na kosť.

## 3. Elevácia nohy

Vyložiť si poranenú časť tela nad úroveň srdca. Tým, že je táto časť tela vyvýšená, uľahčí sa návrat krvi cez žily do srdca. Uniknutý mok sa tak ľahšie absorbuje do krvného obehu a opuch sa stratí, alebo k nemu ani nedôjde.

## 4. Znehybnenie:

Znehybnenie je najstaršou a najdôležitejšou zásadou liečby v medicíne, ktorú možno použiť pri všetkých ochoreniach. Kompresný obväz a elevácia poranenej časti tela zároveň znehybnia poranenú časť tela. Prostredníctvom rýchleho následného znehybnenia je možné vyhnúť sa zhoršeniu zranenia.

Tieto základné zásady zhŕňa tzv. pravidlo **O-L-K-E**.

O - oddych

Ľ - ľadovanie

K - kompresia

E - elevácia

## Všetky výhody Wellion Klubu GRÁTIS!

Jednoducho vyplňte registračnú kartu na poslednej strane a pošlite ju na adresu MED TRUST Slovakia

### Výhody členstva vo Wellion klube:

- **Glukomer zdarma pri registrácii**  
vrátane 10 ks testovacích prúžkov
- **Vernostný darček Wellion pre členov – naše ďakujem**  
Pošlite nám 8 ks uzáverov z krabičiek testovacích prúžkov (Wellion LEONARDO/NEWTON/LUNA/MED TRUST Light bal.50ks) s viditeľnou šaržou & dátumom spolu s vašou adresou a vybraným darčekom. Vyberte si svoj darček:  
Invertný cukor GOLD alebo 1SHOT, alebo Wellion krém
- **Naša online non stop ponuka [www.wellion.sk](http://www.wellion.sk)**  
Videá ku produktom, Manuály/príručky na stiahnutie, Informačné články o zdraví, Wellion Klub  
Vaše zdravie je našim záujmom!
- **Osobné poradenstvo & servis zdarma – naša silná stránka už viac než 20 rokov**
  - Náhradné batérie do vášho glukomera raz ročne zdarma
  - Zdarma denník diabetika
  - Radi vám zodpovieme vaše otázky a osobne vám poradíme
- **Karta diabetu = klubová karta Wellion Klubu**  
vo formáte praktickej karty (anglicky/slovensky)



### Prihlásenie do Wellion KLUBU

O ÁNO, chcem sa stať bezplatne členom Wellion KLUBU a využívať mnohé výhody členstva. Pošlite mi, prosím, ZDARMA ako darček na privítanie môj vybraný glukomer. (Na zadnej strane označte prístroj, ktorý si želáte, a vyplňte celú kartu)

Meno \_\_\_\_\_

Príezvisko \_\_\_\_\_

Ulica \_\_\_\_\_

PSČ / obec \_\_\_\_\_

E-mail (na zaslanie špeciálnych ponúk) \_\_\_\_\_

Dátum narodenia \_\_\_\_\_

Súhlasím s tým, aby MED TRUST Slovakia s.r.o. si uložila a využívala moje údaje vrátane údajov týkajúcich sa zdravia a aby ma poštou, telefonou, e-mailom informovala o výrobkoch a službách MED TRUST Slovakia s.r.o. Môj súhlas môžem kedykoľvek odvolať telefonicky, e-mailom alebo osobne. Telefón: +421 911 374 734, [office@medtrust.sk](mailto:office@medtrust.sk), MED TRUST Slovakia s.r.o., Feridža Kostik 28, 900 31 Stupava

Dátum, podpis \_\_\_\_\_



Nie je potrebné  
nalepiť známku



Tel.: +421 911 374 734

### Odpovedná karta

**MED TRUST Slovakia s. r. o.**  
**Popradská 80**  
**821 06 Bratislava**

# wellion® *Club*

Zaregistrujte sa teraz ZDARMA  
a bez záväzkov do Wellion Klubu  
a užívajte si množstvo výhod členstva vo  
Wellion Klube.

ZAREGISTRUJTE SA TERAZ ONLINE NA  
[www.wellion.sk/wellion-club](http://www.wellion.sk/wellion-club)

Vyberte si ZDARMA jeden z glukomerov Wellion ako  
darček na privítanie (zaškrtnite políčko).

Bližšie informácie o týchto glukomeroch nájdete na [www.wellion.sk](http://www.wellion.sk).



Pozrite si aktuálne všeobecné podmienky klubu Wellion, naše Vyhlásenie o  
ochrane osobných údajov a prehľad výhod klubu Wellion na [www.wellion.sk](http://www.wellion.sk)

# wellion®



Vaša RAKÚSKA  
značka pre zdravie

Sme tu vždy pre Vás!

Tel.: +421 911 37 47 34

[www.wellion.sk](http://www.wellion.sk)



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Slovakia s r. o.

Popradská 80

821 06 Bratislava

Tel.: +421 911 374 734

[office@medtrust.sk](mailto:office@medtrust.sk) · [www.wellion.sk](http://www.wellion.sk)