Doporučené diagnostické a terapeutické postupy
pro všeobecné praktické lékaře

PREVENCE A LÉČBA POHYBOVOU AKTIVITOU

Autor:
MUDr. David Dezort
Praktický lékař Litomyšl

PRVNÍ VYDÁNÍ 2026

Centrum doporučených postupů pro praktické lékaře
Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP, Sokolská 31, Praha 2

PREVENCE A LÉČBA POHYBOVOU AKTIVITOU

Doporučený diagnostický a terapeutický postup pro všeobecné praktické lékaře 2026

Autor:

MUDr. David Dezort
Praktický lékař Litomyšl

Oponenti:

doc. MUDr. Svatopluk Býma, CSc.
Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP

MUDr. Kateřina Javorská
Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP

MUDr. Igor Karen
Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP

MUDr. Astrid Matějková
Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP

MUDr. Petr Šonka
Sdružení praktických lékařů ČR

MUDr. Boris Šťastný
Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP

OBSAH

Preskripce pohybové aktivity pro zdravou populaci v rámci prevence rozvoje civilizačních chorob
Pohybová aktivita jako recept PRp ... 3
Co je „Pohybová aktivita jako recept“? ... 3
Prokazatelné přínosy ... 3
Cíle intervence ... 3
1. Cíl: Kolik pohybu potřebuje člověk? Viz Příloha č. 1 ... 3
2. Metodika implementace preskripce pohybové aktivity v ordinaci praktického lékaře: S-T-A-R-T ... 4
Příloha 2 ... 11
5 základních cviků pro udržení svalů a kondice (domácí sestava) pro pacienty 18–65 let. ... 13
Literatura: ... 13

PRESKRIPCE POHYBOVÉ AKTIVITY PRO ZDRAVOU POPULACI V RÁMCI PREVENCE ROZVOJE CIVILIZAČNÍCH CHOROB POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO RECEPT PRP

Tento doporučený postup vychází z konceptu, že pohyb je primárním preventivním a terapeutickým nástrojem. Pohyb je univerzální lék, který funguje jako prevence civilizačních chorob, prodlužuje život ve zdraví a zlepšuje psychiku. Tento doporučený postup je určen především pro jinak zdravou populaci ohroženou rozvojem civilizačních onemocnění. Preskripce pohybové aktivity u pacientů v rámci vybraných onemocnění bude součástí aktualizovaných doporučených postupů pro jednotlivé diagnózy. Tento doporučený postup lze uplatnit zejména v rámci preventivních prohlídek, a při přechodu pacienta z péče praktického lékaře pro děti a dorost do péče všeobecného praktického lékaře.

CO JE „POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO RECEPT“?

Jedná se o koncept, kdy zdravotníci předepisují pohyb podobně jako léky. Cílem je využít autoritu lékaře k motivaci pacienta od jednoduché ústní rady až po strukturovaný rozpis pohybové aktivity.
Účinnost: Doporučení lékaře může zvýšit aktivitu pacienta o 12–50 %. Kombinace ústní rady, písemného předpisu a pomůcek (krokoměry, deníky) je nejúčinnější.

PROKAZATELNÉ PŘÍNOSY

Prodloužení života: Studie ukazují, že přechod z neaktivity na pravidelný pohyb může prodloužit život o 2,8 až 7,8 let (v závislosti na pohlaví) a přidat 8–10 let života bez vážných nemocí „ve zdraví“.
Ekonomika: Změna životního stylu může být nákladově efektivní (snižuje potřebu léků), ačkoliv přesné ekonomické dopady na zdravotní systém se obtížně vyčíslují.

CÍLE INTERVENCE

Využít preventivní a léčebné účinky pohybové aktivity (PA). Vštěpovat populaci důležitost pohybu jako prevence vzniku civilizačních chorob.
Implementovat model PRp (Pohybová aktivita jako recept) do praxe pomocí oficiálního individualizovaného písemného pokynu v ordinacích všeobecných praktických lékařů.
Fyzická aktivita je silný lék, ale k jejímu úspěšnému „předepisování“ nestačí jen papír od doktora. Je nutný funkční podpůrný systém, který pacienta provede změnou návyků a nabídne mu konkrétní, dostupné možnosti cvičení v jeho okolí.
Cílem preskripce pohybové aktivity je dosažení stavu, kdy je jedinec schopen samostatně, pravidelně a dlouhodobě udržovat přiměřenou fyzickou aktivitu, která se stává trvalou součástí jeho životního stylu, podporuje fyzickou i psychickou spokojenost, funkční soběstačnost a dosažení co nejdelšího života ve zdraví, bez nutnosti opakovaných zásahů zdravotního systému.

1. CÍL: KOLIK POHYBU POTŘEBUJE ČLOVĚK? VIZ PŘÍLOHA Č. 1

Dle doporučení WHO (2020) by měl každý zdravý dospělý splnit následující týdenní limity.

Typ aktivity	Týdenní dávka	Příklad aktivity
Vytrvalostní (Aerobní)	**150–300 minut** střední intenzity *nebo*	Svižná chůze 4–6 km/h, kolo 15–20 km/h, rekreační plavání, tanec, nordic walking, práce na zahradě, zalévání zahrady, hrabání listí, tai-chi, chůze ve vodě
	75–150 minut vysoké intenzity	Běh, aerobik a kardio, spinning, chůze do kopce, horská turistika, kolektivní sporty, štípání dříví, odhazování sněhu, jízda na kole do kopce nebo po rovině 20–25 km/h
Posilovací (Silová)	Minimálně 2× týdně	Cviky s vlastní vahou, činky, posilovna
Omezení sezení	Přerušovat dlouhé sezení	Každých 30 min. se projít, protáhnout
Každý pohyb se počítá: rovněž aktivita kratší než 10 minut má smysl. Cílem je omezit sedavý způsob života		

2. METODIKA IMPLEMENTACE PRESKRIPCE POHYBOVÉ AKTIVITY V ORDINACI PRAKTICKÉHO LÉKAŘE: S-T-A-R-T

Pro efektivní preskripci PA doporučujeme strukturu pěti kroků:

S – Stav: Hýbete se? Zjištění aktuálního stavu kondice a návyků. Zjištění ochoty ke změně.
T – Téma: Proč? Vysvětlení, proč je pohyb tématem dne a jaké jsou jeho zdravotní přínosy.
A – Ambice: Co reálně zvládnete? Stanovit realistické cíle. Jak a kde? Jak často? Jak moc?
R – Recept: Tady máte recept! Vypsání receptu PRp na míru pacientovi.
T – Termín: Kdy se uvidíme příště? Za 4 týdny/3 měsíce mi ukážete výsledky. Kontrola.

S – STAV: zjistit úroveň individuální aktivity, ochoty ke změně a odhadnutí rizik

Anamnéza pohybu:

- **Co udělat** › Zmapujte dosavadní pohybovou aktivitu
  › Proveďte screening sedavého chování a identifikujte rizikové pacienty
  › Zhodnoťte ochotu pacienta ke změně
  › Vylučte absolutní kontraindikace k pohybové aktivitě
  › U rizikových skupin proveďte nebo indikujte bezpečnostní screening
  › Objektivizujte výchozí fyzickou zdatnost (baseline)

- **V praxi:** **Frekvence:** „Kolik dní v týdnu se hýbete tak, že se zadýcháte?"
  Délka: „Jak dlouho tento pohyb obvykle trvá?"
  Sezení (screening sedavosti): „Kolik hodin denně strávíte sezením?"

Bezpečná zóna sezení	**do 4 hodin denně**
Zvýšené riziko	**6 až 8 hodin denně**. Riziko předčasného úmrtí a nemocí stoupá o cca 12–13 %.
Vysoké riziko	Více než **8 až 10 hodin** denně. Nad touto hranicí už ani pravidelné cvičení (např. hodina v posilovně) nemusí plně kompenzovat negativní dopady celodenního sezení. Sezení v práci 8 hodin a poté doma další 2–3 hodiny u TV nebo počítače – riziková skupina.
Doporučení	**5 minut chůze na každých 30 minut sezení.**

Ochota ke změně: Je pacient ve fázi, kdy o změně teprve uvažuje, nebo je připraven začít?
Odhadnutí rizik: Má pacient kontraindikace?

Kontraindikace preskripce pohybu
Před zahájením aktivity střední/vysoké intenzity vylučte absolutní kontraindikace:

- Nestabilní angina pectoris
- Nekontrolované hemodynamicky významné arytmie
- Závažná symptomatická aortální stenóza
- Akutní plicní embolie, akutní disekce aorty, akutní zánět srdce
- Akutní poúrazové a pooperační stavy nosných kloubů, páteře

Možný bezpečnostní screening u běžné zátěže

- U mužů >45 let, žen >55 let je vhodné provést klidové EKG a anamnézu symptomů LSS, ICHS, AB, CHOPN (dušnost, synkopy, bolest na hrudi), eventuelně TK holter. Při nejasnostech konzultace s příslušným specialistou.

Objektivizovat aktuální zdatnost (baseline)
Je vhodné objektivizovat aktuální zdatnost pro rozhodování, jakou PA zvolit.

- **Borgova škála vnímaného úsilí (RPE)** Příloha č. 2: Subjektivní hodnocení, konkrétní námahy. Zjistit, při které pohybové aktivitě dojde k mírnému zadýchání a pocitu tepla, kdy během pohybu lze bez problémů hovořit, telefonovat (pro někoho mírná chůze po rovině, mírná chůze do kopečka, jízda na kole, pro jiné pomalý běh, svižná chůze). Tato pohybová aktivita odpovídá vyžadované **střední úrovni intenzity** (Borg 12–13). Ukázat tabulku Borgovy škály pacientovi a vysvětlit ji. U zdatnějších jedinců nalezneme jeho **aktivitu vyšší intenzity** (Borg 14–16), kdy už převládá výrazné zadýchání, mluvení je obtížné (běh, štípání dříví, chůze do kopce).

T – Téma: Vysvětlení, proč je pohyb tématem dne a jaké jsou jeho zdravotní přínosy. Zde vystupujete jako medicínská autorita. Nejde o přátelskou radu, ale o lékařské doporučení, podložené jasnými fakty.

- **Co udělat:** Propojte pacientovy obtíže s pohybem. Vysvětlete mechanismus účinku. Zlepšení metabolismu cukrů, prevence vysokého krevního tlaku, zlepšení bolestí zad, úprava spánku, zlepšení nálady, snížení hmotnosti, zlepšení kondice atd. Vysvětlit, že pozitivní efekt pohybu si tělo „pamatuje" 2 dny, že každý pohyb se počítá.
- **V praxi:** Místo „Měl byste cvičit" řekněte: „Vaše bolesti zad přímo souvisí s oslabeným svalstvem." „Pohyb funguje jako lék na snížení tlaku, cholesterolu, podobně jako tableta." „Bude se vám lépe usínat." „Pokud se budete více hýbat, budete se cítit lépe psychicky, budete mít více energie." „Je možné, že se vám zlepší erekce." (zvýšení hladiny testosteronu po intenzivním tréninku)
- **Výsledek:** Rada musí být personalizovaná (šitá na míru), zdůraznit, že efekt není okamžitý, zlepšení fyzičky lze pozorovat za 4 týdny.

A – Ambice: Co reálně zvládnete? Stanovení realistických cílů. Na čem se shodneme?

Toto je nejdůležitější psychologický moment. Nejde o příkaz, ale o dohodu. Pokud pacient nebude souhlasit, recept nebude fungovat.

- **Co udělat:** Společně stanovte pohybovou aktivitu, která bude SMART (Specifická, Měřitelná, Dosažitelná, Realistická, Časově ohraničená)
- **V praxi:** lékař navrhne: „Ideální by bylo chodit 30 minut denně." Pacient oponuje: „To nestihnu." Lékař a pacient se dohodnou: „Dobře, začněme na 15 minutách cestou z práce 3× týdně. Souhlasíte s tímto plánem?" „Kolik hodin koukáte do mobilu?" „2 hodiny denně?" „Navrhuji dobu zkrátit o 30 minut a jít ven nebo si zacvičit doma, dává to smysl?" „Stáhněte si do mobilu aplikaci, která zaznamenává čas pohybu a délku, a pokud si koupíte hrudní pás, i intenzitu pohybu."
- **Výsledek:** Pacient musí odcházet s pocitem, že daná pohybová aktivita je jeho volba, ne vaše. Opakovat, že zlepšení kondice lze očekávat za 4 týdny.

R – Recept: Tady máte recept. Vlastní preskripce PRp.

Zde dochází k samotné preskripci a řešení praktických problémů („Jak to udělám?").

- **Co udělat:** Vystavení receptu (PRp): Písemný dokument, který definuje konkrétní PA.
- **V praxi:** zaznamenat aktuální pohybovou aktivitu. Po dohodě s pacientem vybrat druh pohybu, vydat leták na cviky pro posilování. Vypisujeme recept na míru možnostem pacienta buď vyplněním vytištěného formuláře nebo pomocí formuláře v ambulantním SW. Možnost i ústní preskripce/rady.
- **Výsledek:** Vlastní preskripce receptu. „Tady máte recept", který definuje **FITT** (Frekvenci, Intenzitu, Trvání, Typ).

Struktura receptu dle doporučení WHO ohledně pohybu (příloha č. 1)

Vytrvalostní pohybová aktivita			
Cíl: Léčba a udržení zdraví, zvyšování kondice a výkonu. Další benefity: pokles TK, snížení viscerálního tuku, zlepšení kompenzace DM II na PAD, zlepšení prediabetu, redukce hmotnosti. Pohyb je lék. Preferovaná je aerobní střední intenzita, ale každý pohyb se počítá!			
F	Frekvence	Optimálně 5–7× týdně	
I	Intenzita	Lehká Borgova škála 9-11	Mírně zrychlený tep, lze u něj zpívat, pomalá chůze, minimální zátěž lehké zadýchání, stále velmi komfortní
		Střední Borgova škála 12–13 Stěžejní forma pohybu	Mírné zadýchání, subjektivní pocit tepla, lze mluvit v celých větách, telefonovat. „Cítíte zátěž, ale lze bez problémů pokračovat." Příjemný pocit během pohybu. Spaluji tuky. Zde pohyb opravdu léčí.
		Vysoká Borgova škála 14–16	Min. 75 min. týdně. Výrazné zadýchání, mluvení je obtížné. Nutné pro zvýšení kondice a zdatnosti. Vyžaduje překonávání se, výrazná únava. Spaluji cukry.
T	Trvání	30–45 minut (lze dělit do bloků 3× 10 min v průběhu dne). Min. 150 min. týdně (vhodná kombinace střední a vysoké intenzity k budování kondice). Ideál je 300 min. týdně (5 dnů v týdnu ×30 min. až 5 dnů v týdnu ×60 minut)	
T	Typ	nízká intenzita pohybu procházka po zahradě, kolem domu, v parku, v obchodě, pocházení po bytě	
		střední intenzita pohybu svižná chůze, nordic walking, rekreační kolo, rotoped, chodící pás, pomalé plavání, pomalý běh, jogging, tanec, hrabání listí, sekačka bez pojezdu, práce na zahradě, tai-chi, chůze ve vodě	
		vysoká intenzita pohybu chůze do kopce, běh, spinning, kruhový trénink, rychlé plavání, svižná jízda na kole, jízda do kopce, koloběžka, běžkování, horská turistika, štípání dříví, rytí zahrady, intervalový trénink, kolektivní sporty	
Posilovací (odporová) aktivita			
Cíl: Prevence sarkopenie, zlepšení rovnováhy, zlepšení metabolismu glukózy, zvýšení svalové síly. Je efektivnější pro udržení svalové hmoty než samotná chůze. Budování svalů pro stáří.			
F	Frekvence	2–3× týdně	
I	Intenzita	2–3 série	
T	Trvání	8–15 opakování	
T	Typ	Cviky s vlastní vahou (vstávání ze židle, dřepy s oporou, klik o zeď, výpony na špičky, unožování, hýžďový most), odporové gumy, činky, posilovací stroje.	
Trénink rovnováhy			
Cíl: U seniorů explicitně doplňuje k aerobnímu a silovému tréninku jako třetí pilíř. Kladen zvýšený důraz na odporový trénink, pro pacienty s rizikem pádů, celkově 10 minut cvičení			
F	Frekvence	2–3× týdně, ideálně denně	
I	Intenzita	1–2–3 série	
T	Trvání	6–10 opakování	
T	Typ	vstávání ze židle, výpony na špičky, stoj na jedné noze s rukou nad oporou	

Předpis pohybové aktivity pro dospělé



Jméno _____ Datum: _____

Současná pravidelná pohybová aktivita:

		dnů v týdnu	hodin týdně	minut týdně
Vytrvalostní pohybová aktivita	lehká intenzita, lehké zadýchání			
	střední intenzita, střední zadýchání			
	vysoká intenzita, výrazné zadýchání			
Silový trénink				
Trénink rovnováhy a/nebo obratnosti (zejména nad 65 let)				

Současná aktivita je ☐ dostatečná ☐ nedostatečná
Přerušování sezení každé 2 hodiny ☐ ano ☐ ne ☐ nelze

Cíl pohybové aktivity: .....

.....

.....

Předpis pohybové aktivity

Druh pohybové aktivity:	dnů v týdnu	minut denně	Intensita lehká/střední/ vysoká	Borg 6–20
Vytrvalostní pohybová aktivita				
Silový trénink				
Trénink rovnováhy a/nebo obratnosti (nad 65 let)				

Doplňující instrukce nebo doporučení

☐ Leták pohybové aktivity ☐ ad FT ☐ ad rhb. lékař ☐ jiné.....

Datum kontroly:

☐ Návštěva v ordinaci ☐ Telefonicky ☐ E-mailem

Jméno lékaře: .....

2. strana receptu



1. Pravidelnost vítězí nad intenzitou Snažte se, aby pauza mezi aktivitami nebyla delší než 2 dny. Zdravotní efekt pohybu totiž v těle přetrvává zhruba 48 hodin.

2. Začněte pomalu Nespěchejte. Zátěž zvyšujte postupně, aby si tělo zvyklo. Rychlý start často vede k únavě nebo zranění.

3. Naslouchejte svému tělu Při bolesti nebo dušnosti okamžitě zastavte. Nikdy neběhejte ani nechoďte „přes bolest" kolen, kyčlí nebo zad.

4. Nepodceňujte varovné příznaky Pokud pocítíte bolest na hrudi, silné závratě nebo jiné neobvyklé stavy, přerušte aktivitu a kontaktujte lékaře.

5. Po úrazech se poraďte Máte-li po úrazu či operaci páteře nebo kolen, nezačínejte s běháním bez předchozí konzultace s fyzioterapeutem.

6. Šetřete své klouby Zejména při vyšší tělesné hmotnosti se vyhněte tvrdým dopadům. Místo běhu zvolte svižnou chůzi a vyhledávejte měkký, rovný terén.

7. Nepodceňte obuv Kvalitní sportovní obuv s dobrým odpružením je naprostý základ. Chrání vaše klouby a páteř před nárazy.

8. Nehubněte bez posilování Každá redukční dieta (zvláště u seniorů) musí být doplněna odporovým cvičením. Jinak hrozí nebezpečná ztráta svalové hmoty (sarkopenie).

9. Doplňte kvalitní palivo Ihned v návaznosti na pohyb zvyšte příjem bílkovin (maso, mléčné výrobky, luštěniny), abyste podpořili regeneraci a udržení svalů.

10. Vydržte alespoň 4 týdny První výsledky – pokles váhy, lepší kondici, zmírnění bolestí zad, kvalitnější spánek a lepší náladu – pocítíte po měsíci pravidelného režimu.

Zjednodušená (ústní) preskripce pohybové aktivity

Preskripce pohybové aktivity nemusí mít vždy formu písemného pohybového receptu. U pacientů bez významných kontraindikací je plně dostačující stručná ústní preskripce, která jasně definuje minimální účinnou dávku pohybu. Lékař může pacientovi sdělit jednoduché a srozumitelné doporučení, například: *„Choďte alespoň 150 minut týdně ve střední intenzitě, nebo 75 minut týdně ve vyšší intenzitě a alespoň dvakrát týdně zařaďte posilovací cvičení."* Takto formulované doporučení je pro pacienta snadno zapamatovatelné, časově nenáročné a klinicky účinné, přičemž v případě nedostatečného efektu nebo horší adherence lze následně přistoupit k detailnější, písemné a individualizované preskripci pohybové aktivity.

Příklad PRp:

Předpis pohybové aktivity pro dospělé



Jméno Tomáš Nečinný Datum narození: 01. 01. 2000

Současná pravidelná pohybová aktivita:

		dnů v týdnu	*hodin/týden*	*minut/týden*
Vytrvalostní pohybová aktivita	lehká intenzita, lehké zadýchání	3	1	30
	střední intenzita, střední zadýchání	0		
	vysoká intenzita, výrazné zadýchání	0		
Posilování		0		
Trénink rovnováhy a/nebo obratnosti (zejména nad 65 let)		0		

Současná aktivita je ☐ dostatečná ☒ nedostatečná
Přerušování sezení každé 2 hodiny ☒ ano ☐ ne ☐ nelze

Cíl pohybové aktivity: zvýšení zdatnosti, snížení hmotnosti, zlepšení VAS LSp, posílení svalstva zad.....

Předpis pohybové aktivity

Druh pohybové aktivity:	*dnů v týdnu*	*minut den*	*Intensita lehká/střední/ vysoká*	*Borg 6–20*
Vytrvalostní pohybová aktivita				
Procházka se psem	3	60	střední	12
Jízda na kole	2	45	vysoká	15
Silový trénink	3	5 cviků 3 série 10 opakování		
Trénink rovnováhy a/nebo obratnosti (nad 65 let)				

Doplňující instrukce nebo doporučení

☒ Leták pohybové aktivity ☒ ad FT ☐ ad TV lékař ☐ ad rhb. lékař ☐ jiné...ad FT – kulatá záda

Datum kontroly: za 4 týdny si zavoláme a probereme výsledky krve, co mu doporučil FT a jak se hýbe

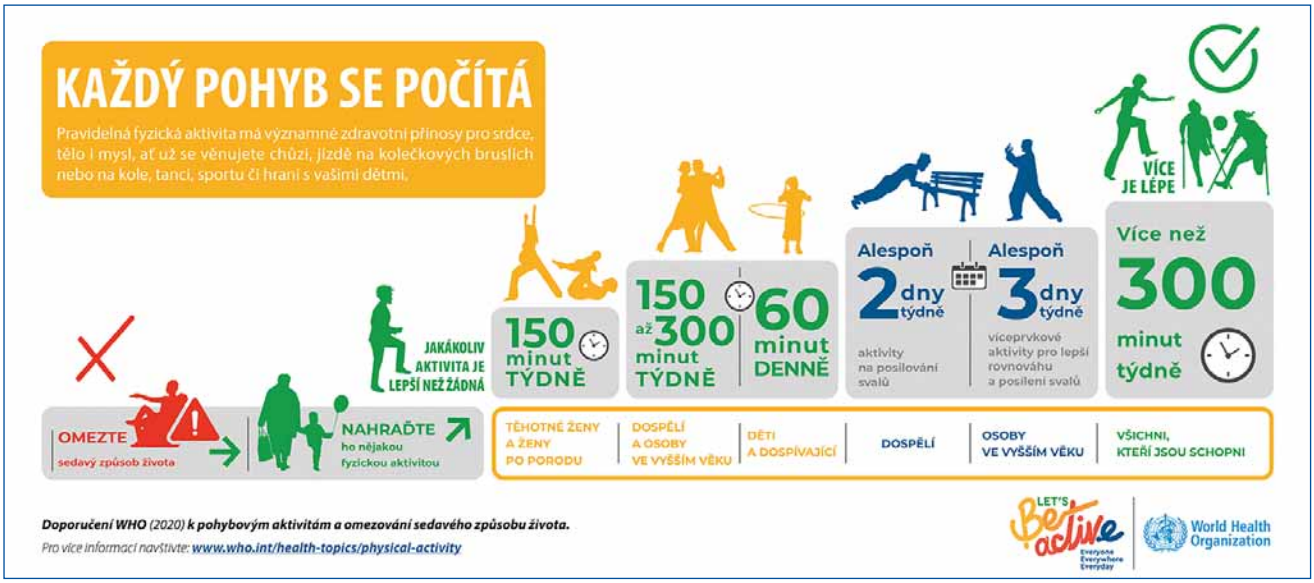
☐ Návštěva v ordinaci ☒ Telefonicky ☒ E-mailem .....

Jméno lékaře: MUDr. Břetislav Otravný

T – Termín: kontrola, za 4 týdny/3 měsíce se uvidíme.

- **Co udělat:** Naplánujte konkrétní termín kontroly nebo telefonátu. Bez kontroly klesá adherence (dodržování léčby) k nule. Pohyb musí být sledován stejně jako hladina glykémie nebo tlak.
- **V praxi:**
  - › První kontrola: „Uvidíme se nebo uslyšíme za 4 týdny, probereme, jak se vám daří hýbat a jak dopadly výsledky z krve, které jsme odebrali v rámci preventivky." Po 4 týdnech lze očekávat zlepšení kondice, zlepšení spánku/psychiky, další benefity pohybu za další 3 měsíce.
  - › „Přineste si s sebou tento recept a záznam z hodinek, podíváme se, jak se vám dařilo."
  - › Adherence: „Kolik dní v týdnu se podařilo recept dodržet?"
  - › Při kontrolách se zeptáme, zda stejná zátěž (např. chůze stejným tempem/stejná trasa) je pacientem po 4 týdnech/3 měsících lépe tolerována: „Na začátku jsem se při rychlejší chůzi více zadýchal (PRE 12–13), teď se mi dýchá volněji (RPE 10–11), jsem méně unaven."
  - › Cave: Pokud pacient udává dlouhodobě „chůzi na pohodu" s velmi nízkou intenzitou RPE ≤10, efekt pohybu je limitovaný, je nutná úprava intenzity pohybu.

WHO doporučení 2020 k pohybovým aktivitám a omezování sedavého způsobu života



WHO doporučuje dospělým 150–300 minut aerobní aktivity střední intenzity nebo 75–150 minut intenzivní aktivity týdně (nebo kombinaci), plus posilování svalů 2× týdně; u seniorů (65+) je důraz na rovnováhu, u dětí na 60 minut denně, přičemž klíčové je omezit sedavý způsob života a zařadit cvičení i pro lidi s chronickými chorobami, přičemž „Každý pohyb se počítá".

Doporučení pro dospělé (18–64 let)	
Aerobní aktivita	Minimálně 150–300 minut týdně střední intenzity (např. rychlá chůze, jízda na kole)
	NEBO 75–150 minut týdně intenzivní aktivity (např. běh, aerobik)
	Lze kombinovat (např. pouze 150 min střední intenzity nebo kombinaci 75 min. intenzivní + 75 min. střední)
Posilování svalů	Minimálně 2× týdně posilovat všechny hlavní svalové skupiny (střední či mírná intenzita)
Doporučení pro seniory (65+ let)	
Jako u dospělých s důrazem na	Posilovací trénink pro sílu
	Cvičení na rovnováhu minimálně 3x týdně, aby se předešlo pádům
Doporučení pro děti a mladé lidi (5–17 let)	
Minimálně 60 minut denně pohybové aktivity střední až vysoké intenzity, většinou aerobní, s aerobními cvičeními a posilováním svalů a kostí 3× týdně.	
Klíčové principy	
Kombinace: Cílové množství lze dosáhnout kombinací aktivit, které musí trvat alespoň 10 minut. **Sedavý život:** Lidé s převážně sedavým životním stylem by měli hýbat každý den 30–40 minut. **Chronická onemocnění:** I s chronickým onemocněním nebo handicapem je pohyb doporučen, s přizpůsobením intenzity (např. mírnější intenzita 3× týdně). **Každý pohyb se počítá:** Každá aktivita se počítá, zvláště v situacích, jako byla pandemie COVID-19, kdy je důležité omezit sedavý způsob života, zásadní je pravidelnost.	

Testy k objektivizaci zdatnosti pacienta před zahájením preskripce a k monitorování efektu „léčby pohybem“ při kontrolách.

PŘÍLOHA 2

BORGOVA ŠKÁLA VNÍMANÉHO ÚSILÍ (RPE Rating of Perceived Exertion, RPE 6–20)

- Nástroj pro subjektivní hodnocení intenzity fyzické námahy.
- V klinické praxi je klíčová pro nastavení bezpečné zátěže u osob, které nejsou zvyklé cvičit, nebo u pacientů užívajících léky (např. beta-blokátory), které ovlivňují srdeční frekvenci a znemožňují využití TF jako ukazatele intenzity.
- Borgova škála vnímaného úsilí umožňuje bezpečně dávkovat pohyb, hodnotit adherenci i objektivizovat efekt léčby pohybem v čase.
- Standardní Borgova škála používá rozmezí 6 až 20, což při vynásobení stupně 10× přibližně odpovídá srdeční frekvenci zdravého dospělého člověka (např. stupeň 13 = 130 tepů/min).

Stupeň (RPE)	Vnímané úsilí	Subjektivní pocit a hovorový test	TF (% maxima)
6	Žádné úsilí	Klidový stav	
7–8	Extrémně lehké	Minimální pohyb	
9	Velmi lehké	Mírně zrychlený tep, lze u něj zpívat, pomalá chůze; minimální zátěž	<60 %
10–11	Lehké	Lehké zadýchání, stále velmi komfortní	
12–13	Středně vysoké	Cílová zóna. Mírné zadýchání, subjektivní pocit tepla, lze mluvit v celých větách, telefonovat. Cítíte zátěž, ale lze bez problémů pokračovat; optimální pro redukci hmotnosti	60–75 %
14–16	Vysoké	Výrazné zadýchání, mluvení je obtížné. Nutné pro zvýšení zdatnosti, vyžaduje překonávání se, výrazná únava	> 75 %
17–18	Velmi vysoké	Velmi namáhavé. Vyžaduje vysokou motivaci a opatrnost, dýchání je velmi intenzivní	
19–20	Maximální úsilí	Extrémní vyčerpání. V běžné praxi VPL se nedoporučuje, u nemocných osob vysoce rizikové	

Praktické využití při preskripci pohybu

- **Zahřátí a zklidnění před a po:** Mělo by probíhat v nižších intenzitách (Borg 9–11).
- **Aerobní trénink:** Doporučená intenzita je nejčastěji střední (Borg 12–13) až vysoká (Borg 14–17).
- Předpis 90 minut týdně může být složen z 1/3 času ve střední intenzitě (Borg 12–13) a 2/3 času ve vysoké intenzitě (Borg 14–17).
- **Bezpečnost:** je důležité začít na nižších stupních a intenzitu zvyšovat postupně.

BORGŮV SYSTÉM
VNÍMANÉHO ÚSILÍ (RPE)

Slovní popis	Bodové hodnocení	
Žádné	6	Před začátkem cvičení – změřte si krevní tlak a srdeční frekvenci.
Velmi, velmi lehká	7	Zahřívací fáze 5–10 minut. Zvláště u lidí s vysokým krevním tlakem je vhodné dodržet zahřívací fázi a změřit si krevní tlak po 10 minutách.
	8	
Velmi lehká	9	
	10	
Docela lehké	11	Pracovní fáze – sledujte svoji srdeční frekvenci při jednotlivých stupních a naučte se ji vnímat. Kontrolní měření krevního tlaku u lidí s vysokým krevním tlakem.
	12	
Poněkud těžké	13	
	14	
Těžké	15	Pokud chcete zlepšit zdatnost, občas je potřeba i zátěž s těmito stupni. Máte-li vysoký krevní tlak, cukrovku nebo kardiovaskulární onemocnění, poraďte se se svým lékařem.
	16	
Velmi těžké	17	
	18	
Velmi, velmi těžké	19	
Maximální	20	

5 ZÁKLADNÍCH CVIKŮ PRO UDRŽENÍ SVALŮ A KONDICE (DOMÁCÍ SESTAVA) PRO PACIENTY 18–65 LET.

Návrh letáku a textu pro pacienta, součást receptu (Příloha k pohybovému receptu)

Proč cvičit: Toto cvičení pomáhá udržet svalovou sílu, která je nezbytná pro metabolismus (spalování cukrů a tuků) a soběstačnost.
Jak často: Cvičte 2–3× týdně. Mezi dny cvičení mějte alespoň jeden den pauzu od cvičení na regeneraci. Jiný druh pohybu nevadí.
Opakování: Každý cvik zopakujte 8–12×. Celou sérii 6 cviků zopakujte 2×.

- **Dřep**
  Základní cvik pro dolní končetiny a trup. Posiluje stehna, hýždě a stabilizační svaly, podporuje funkční pohyb (vstávání, chůze).
- **Klik (dle kondice na kolenou nebo ve stoji o stěnu)**
  Posiluje svaly horní poloviny těla – hrudník, ramena, paže – a současně zapojuje střed těla.
- **Prkno**
  Statický cvik zaměřený na hluboký stabilizační systém, břišní a zádové svaly. Klíčový pro prevenci bolestí zad a stabilitu pohybu.
- **Most**
  Posiluje hýžďové svaly a zadní stranu stehen, podporuje správnou funkci pánve a bederní páteře.
- **Výpony na špičky**
  Posilují lýtkové svaly, přispívají ke stabilitě chůze, rovnováze a prevenci pádů.

Praktické doporučení k provedení
- **Frekvence:** 2–3× týdně
- **Objem:** 2–3 série, 8–15 opakování (prkno 15–60 s)
- **Intenzita:** střední, s rezervou 1–3 opakování (bez selhání)

Cíl: udržení svalové hmoty, funkční síly a dlouhodobé adherence.

Důležité zásady
- **Dýchejte:** Nikdy nezadržujte dech (zvyšuje to krevní tlak) Vydechujte při námaze (když jdete nahoru/proti odporu).
- **Bolest:** Cvičení může být namáhavé („pálit“), ale nesmí bolet v kloubech. Při ostré bolesti přestaňte.
- **Pravidelnost:** Výsledky (zpevnění těla, lepší kondice) ucítíte po cca 4–6 týdnech pravidelného cvičení.
- **Zpětná vazba:** Zapisujte si dny, kdy jste cvičili, do kalendáře nebo aplikace. Vezměte záznam s sebou na příští kontrolu k lékaři!

LITERATURA:

1. Miličková M, et al. Pohybová aktivita v prevenci a léčbě civilizačních onemocnění: doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP; 2019.
2. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization; 2020.
3. Swedish National Institute of Public Health. Physical activity in the prevention and treatment of disease (FYSS 2010). Stockholm: Elanders; 2010.
4. Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. 1982;14(5):377–81.
5. Letáky pohybové aktivity vytvořeny s pomocí AI – Gemini pro.


ZÁKLADY SPRÁVNÉ FYZICKÉ AKTIVITY
Pohyb je nejúčinnější prevence i lék.
150 min
150 minut STŘEDNÍ AKTIVITY týdně
Svižná chůze
Jízda na kole
Lehká zadýchání
2 DNY SILOVÉHO CVIČENÍ
Posilování svalů
Aspoň 2x týdně
Všechny hlavní svaly
NESEDĚT DLOUHO
Krátká pauza
Každých 30–60 minut se protáhněte u židle a projděte se
SPÁNEK
7–9 hodin denně
Regenerace
Lepší výkon
POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO RECEPT
Rp.
AKTIVNÍ POHYB JE EFEKTIVNÍ LÉK

5 ZÁKLADNÍCH CVIKŮ PRO UDRŽENÍ SVALŮ A KONDICE

POHYBOVÁ AKTIVITA JAKO RECEPT · Rp. · AKTIVNÍ POHYB JE EFEKTIVNÍ LÉK

PROČ CVIČIT?

Cvičení pomáhá udržet svalovou sílu a buduje nové svaly, které jsou klíčové pro tvoji soběstačnost.

JAK ČASTO?

Cvič 2–3x týdně
Každý cvik opakuj 8–12x
Celou sérii 5 cviků zopakuj 2–3x

DŘEP



Základní cvik pro dolní končetiny a trup. Posiluje stehna, hýždě a stabilizační svaly.

KLIK – VARIANTY



Posiluje svaly horní poloviny těla – hrudník, ramena, paže a střed těla.

PRKNO



Statický cvik zaměřený na hluboký stabilizační systém. Posiluje břišní a zádové svaly.

MOST



Posiluje hýžďové svaly a zadní stranu stehen. Podporuje funkci pánevního dna.

VÝPONY NA ŠPIČKY



Posiluje lýtkové svaly. Přispívá ke stabilitě chůze a k rovnováze. Tip: přidržuj se opěradla židle nebo stěny pro lepší stabilitu.

PRAKTICKÉ DOPORUČENÍ A ZÁSADY:

- **Frekvence:** 2–3x týdně
- **Objem:** 2–3 série, 8–15 opakování
- **Intenzita:** střední
- **DÝCHEJTE:** Nikdy nezadržuj dech.
- **BOLEST:** Nesmí bolet v kloubech a zádech.
- **PRAVIDELNOST:** Výsledky po 4–6 týdnech.
- **ZPĚTNÁ VAZBA:** Zapisuj si dny cvičení.

Cvič pro radost a zdraví.

Doporučený diagnostický a terapeutický postup pro všeobecné praktické lékaře

Název:	Prevence a léčba pohybovou aktivitou
Autor:	MUDr. David Dezort
Vydavatel:	Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP Centrum doporučených postupů pro praktické lékaře
Grafická úprava a sazba:	Tomáš Kraus
První vydání:	2026
Rok výroby:	Praha 2026
ISBN	978-80-88280-78-1

Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP
Centrum doporučených postupů pro praktické lékaře
Sokolská 31, 120 00 Praha 2
e–mail: svl@cls.cz
http://www.svl.cz

ISBN 978-80-88280-78-1



© 2026, Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP