ZATNĚTE A VYDRŽTE

CVIKY NA SNÍŽENÍ KREVNÍHO TLAKU

Izometrické cviky znamenají, že sval zatnete a **držíte**, aniž byste se hýbali.
Stačí **asi 15 minut 3× týdně** a krevní tlak začne klesat.

JAK CVIČIT	4 × 2 min	1–4 min	3× týdně
platí pro všechny tři cviky	stisk ruky, zatnutí stehna, dřep u stěny	odpočinek mezi výdržemi	cca 15 min jeden trénink

Vyberte si jeden cvik, který vám vyhovuje a ten dělejte celý trénink. Cviky můžete střídat po dnech, mezi tréninky den volna.



1 STISK MÍČKU handgrip

1. Sedněte si zpříma, v ruce stiskněte měkký míček nebo posilovač ruky, loket volně pokrčený.
2. Stiskněte asi na třetinu síly a stisk držte 2 minuty. Klidně dýchejte.
3. Pomalu povolte, 1–2 minuty odpočívejte, pak totéž druhou rukou.
4. Ruce střídejte, celkem 4×. Mohou vás pálit svaly předloktí, to je normální.

Proč právě tento: Nejlépe ověřený cvik, vhodný i pro seniory.



2 ZATÍNÁNÍ STEHNA V SEDĚ výdrž nohy

1. Sedněte si zpříma na pevnou židli, záda opřená, rukama se přidržte sedáku.
2. Natáhněte jednu nohu v koleni, špičku přitáhněte k sobě a zatněte stehno na třetinu maximální síly.
3. Nohu držte ve vzduchu 2 minuty a klidně dýchejte. Má to být námaha, ne bolest.
4. Pomalu ji položte, odpočiňte si a totéž druhou nohou. Celkem 4 výdrže.

Výhoda: Lehký cvik, zvládnete ho klidně u televize.



3 SED U STĚNY neviditelná židle

1. Postavte se zády ke zdi, chodidla na šíři boků, asi jeden krok (30–50 cm) od zdi.
2. Záda opřená o zeď, pomalu sjeďte dolů jako na židli. Kolena zůstávají nad kotníky.
3. Váha na patách, ruce zkřížené na hrudi, klidně dýchejte. Vydržte 2 minuty.
4. Začněte jen mírně pokrčení, postupně níž. Nahoru se vraťte posunem zad po zdi.

Pozor: Nedělejte při bolestech kolen nebo když si nejste jistí na nohou.

KDY TO ZABERE

- **po 3 týdnech:** první pokles tlaku
- **po 4 týdnech:** výrazný pokles
- **po 8 týdnech:** tlak dál klesá
- **po 12 týdnech:** k udržení stačí 1× týdně

Když přestanete, účinek během několika týdnů zmizí. Vydržte!

NA CO SI DÁT POZOR

! Dýchejte plynule, nezadržujte dech a netlačte.
! Při výdrži tlak krátce stoupne. Máte-li nemoc srdce, poraďte se nejdřív s lékařem.
! Je-li tlak v klidu nad 200/115, necvičte.
! Přestaňte při bolesti na hrudi, závrati, dušnosti či bušení srdce.

BERETE LÉKY NA TLAK?

Cvičit můžete, účinek cviků se k lékům **přičítá**. Léky dál berte podle lékaře, sami je nevysazujte ani neměňte. Máte-li po čase závratě nebo slabost, ukažte domácí záznam tlaku lékaři, může dávku upravit.

CVIKY JSOU DOPLNĚK K CHŮZI, NE NÁHRADA. Dál choďte svižně, aspoň 150 minut týdně (např. 30 minut 5× týdně). Tlak si měřte doma a výsledky vezměte ke kontrole k lékaři.

MŮJ ZÁZNAM zaškrtněte každý trénink, jednou týdně zapište tlak

	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden	5. týden	6. týden	7. týden	8. týden
Trénink	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Tlak	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___

Můj cvik: _____ **Doporučil/a:** _____

Zatněte, vydržte a buďte zdraví.

Pohyb na předpis · DP SVL ČLS JEP 2026 · Zdroje: Edwards, BJSM 2023; Edwards et al., Sports Med 2024; Inder, Hypertens Res 2016