



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.

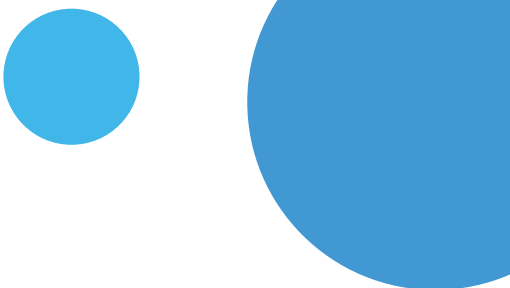
Mgr. Věra Knappová, Ph.D.

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>	<i>16</i>
<i>Záznamy cvičení.....</i>	<i>20</i>
<i>Měření a testy.....</i>	<i>52</i>
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