women walking 4 health

Podpora zdravého životného štýlu počas menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom programu chôdze

Pracovný balík 3: Vypracovanie programu integrácie modulov chôdze

Úloha: T3.2_ Vypracovanie príručky

Názov výstupu (D3.2): WomenWalking4Health príručka

Dátum: 31-10-2025

Úroveň distribúcie: Verejná

Autor: Physis

Jazyk: Slovenčina

Spolufinancovaný Európskou úniou

Obsah

Prispievatelia iii
Kontrolný list iii
Partneri iii
SÚHRN 1
1. Úvod. O projekte WomenWalking4Health 1
2. Tréningová Príručka 1
2.1 Účel a rozsah 1
3. Hlavná časť výstupu 2
3.1 Úvod 2
3.2 Prekážky pri chôdzi 3
3.2.1 Kvalifikácie inštruktorov chôdze a požiadavky pred účasťou 3
3.2.2 Prístup a tipy inštruktora chôdze 4
3.3 Plánovanie trasy 4
3.3.1. Vyberte bezpečnú trasu 7
3.4 Profil inštruktora chôdze na jednu prechádzku 9
3.5 Kľúčové úlohy počas prechádzky 9
3.6 Ako viesť zdravotnú prechádzku 9
3.7 Cielenie a vedenie skupiny účastníkov 10
3.8 Motivácia účastníkov 11
3.9 Počasie počas chôdze 13
3.9.2 Chôdza v chladnom počasí (zima) 14
3.10 Plánovanie podľa počasia 14
3.11 Pochopenie srdcových frekvenčných zón pri chôdzi 15
3.11.1 Ako sledovať srdcovú frekvenciu: 15
3.12 Tréning 16
4. Závery 20
5. Príloha 20
5.1 Užitočné webové stránky 20
5.2 Bibliografia 22
5.3 Dotazník o zdravotnej anamnéze 25
5.4 Prehlásenie o súhlase 28

Prispievatelia

Hlavný prispievateľ	PHYSIS Outdoor Training
Prispievatelia	ACTIVE Austria
	OTI Slovakia

Kontrolný list

Verzia	**Dátum**	**Popis**
V 0.1	2/2/2024	Prvý návrh

Partneri

Názov partnera	**Skratka**	**Krajina**
PHYSIS Outdoor Training	PHYSIS	Grécko
ACTIVE Austria	ACTIVE	Rakúsko
OTI Slovakia	OTI	Slovensko

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo **Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA).** Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

SÚHRN

1. Úvod. O projekte WomenWalking4Health

WomenWalking4Health je 18-mesačný projekt financovaný EÚ, ktorého cieľom je podporovať zdravý životný štýl žien počas menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom chôdze ako formy pohybovej aktivity, ktorá môže zlepšiť fyzickú aj duševnú pohodu.

Projekt WomenWalking4Health sa zameriava na analýzu hlavných prekážok, ktoré by mohli odradiť ženy od účasti na programoch chôdze a od zvýšenia fyzickej aktivity počas obdobia menopauzy a postmenopauzy v partnerských krajinách a všeobecne v Európe. Na základe identifikovaných kľúčových prvkov bola vypracovaná príručka pre trénerov, ktorá popisuje detaily tréningu pre ženy počas prechodu menopauzou a postmenopauzou. Tento cieľ prakticky určí rámec intervencie a popíše proces, použité nástroje a potenciálne publikum.

Projekt WomenWalking4Health uprednostňuje vývoj a realizáciu techník chôdze a motivácie, ktoré pomôžu prekonať prekážky neaktivity a nakoniec zvýšiť úroveň fyzickej aktivity žien prechádzajúcich menopauzou a postmenopauzou.

2. Tréningová Príručka

2.1 Účel a rozsah

Táto príručka slúži ako komplexný a neustále sa vyvíjajúci nástroj, ktorý vybavuje lektorov vedomosťami a zdrojmi potrebnými na realizáciu efektívneho tréningového programu chôdze pre ženy prechádzajúce menopauzou a postmenopauzou. Rieši významnú medzeru tým, že zavádza chôdzu ako kompletnú a dostupnú tréningovú metódu, integrovanú s modernou zdravotnou aplikáciou. Metóda je navrhnutá ako živý a prispôsobiteľný zdroj, je formovaná skutočnými skúsenosťami a potrebami žien v tomto životnom období.

Účelom tejto príručky je plne podporiť trénerov s inštruktorov v ich multifunkčnej úlohe motivátorov, pedagógov a budovateľov komunity. Poskytne im štruktúrovaný učebný plán, na dôkazoch založené protokoly chôdze a praktické pokyny, ktoré im umožnia viesť motivujúce lekcie. Táto príručka priamo reaguje na kritickú potrebu jedinečného a holistického prístupu k zvládaniu prechodov menopauzy a postmenopauzy prostredníctvom fyzickej aktivity a digitálnych zdravotných nástrojov, pričom nakoniec zabezpečuje konzistenciu a kvalitu tréningu a podporuje optimálne zdravotné výsledky.

Rozsah tejto príručky bude hlboko ľudský, praktický, na dôkazoch založený a prispôsobiteľný. Na základe prieskumov s ženskými účastníčkami a zdieľaných odborných znalostí projektových partnerov bude príručka zostavená a rozdelená do piatich prepojených tém: osobná motivácia, dizajn programu, sociálna podpora, prostredie a technológie. Táto štruktúra umožní podrobne

načrtnúť obsah tréningových modulov, vrátane pedagogických prístupov, učebných cieľov a rozpisov jednotlivých lekcií. Budú identifikované a podrobne popísané najefektívnejšie protokoly chôdze z rozhovorov, výsledkov Co-Creation Lab a vedeckej literatúry, pričom poskytnú praktické pokyny na ich použitie. Príručka tiež integruje bezplatné zdravotné aplikácie a poskytuje konkrétne inštrukcie pre lektorov, ako naučiť ženy používať tieto aplikácie na podporu ich chodeckého režimu a celkovej pohody. Nakoniec táto príručka prakticky určí rámec intervencie tým, že objasní proces, nástroje a potenciálne publikum a poskytne jasnú cestovnú mapu pre implementáciu. Partneri sa dohodli, že táto príručka zostane otvorená aktualizáciám a spätným väzbám a bude slúžiť ako živý zdroj, ktorý rastie s praxou a priebežným používaním.

3. Hlavná časť výstupu

3.1 Úvod

Táto príručka sprevádza online školenie inštruktorov, ktorí chcú viesť programy chôdze. Počas kurzu aj po jeho skončení ju používajte na objasnenie a posilnenie všetkých prvkov potrebných na bezpečné a efektívne vedenie program chôdze.

Táto príručka je navrhnutá tak, aby vybavila trénerov komplexnými vedomosťami a praktickými zručnosťami potrebnými na vedenie efektívnych a bezpečných zdravotných prechádzok, špeciálne prispôsobených ženám prechádzajúcim menopauzou a postmenopauzou. Zaoberá sa vedeckými základmi chôdze pre zdravie, rieši bežné prekážky, načrtáva zložky úspešnej zdravotnej prechádzky a poskytuje základné pokyny týkajúce sa plánovania trasy, prispôsobenia špeciálnym podmienkam a dôležitých úloh inštruktorov chôdze.

Príručka WomenWalking4Health ponúka:

- ❑ Školenie na rozvoj a podporu inštruktorov chôdze- **Walk Leaderov** v ich úlohe
- ❑ Poradenstvo a podporu, ktorá pomôže inštruktorom chôdze vykonávať ich úlohu efektívne, pričom prvým kontaktným bodom je miestny koordinátor

Okrem toho **príručka WomenWalking4Health zdôrazňuje** kľúčové zodpovednosti inštruktorov chôdze, vrátane organizovania a vedenia prechádzok v súlade s cieľmi programu, zabezpečenia bezpečnosti účastníkov, rešpektovania všetkých chodcov, spolupráce s ostatnými trénermi, účasti na obnovovacích školeniach podľa potreby a včasného predkladania správ. Na konci školenia budú inštruktori chôdze schopní vysvetliť zdravotné prínosy chôdze počas menopauzy, rozpoznať bežné prekážky a pochopiť odporúčania týkajúce sa fyzickej aktivity. Naučia sa tiež plánovať bezpečné a inkluzívne prechádzky, vyberať vhodné trasy, identifikovať nebezpečenstvá, poradiť ohľadom oblečenia a obuvi a podporovať účastníkov s lekárskymi stavmi.

3.2 Prekážky pri chôdzi

Napriek jej prínosom čelí mnoho žien prekážkam, ktoré bránia ich účasti na pravidelnej chôdzi. Pochopenie týchto prekážok pomáha inštruktorom chôdze navrhnúť inkluzívnejšie a podporné programy. Prekážky, ktoré boli uvedené v prieskume:

Fyzické a zdravotné prekážky	Psychologické a emocionálne prekážky
1. Potenie	**1.** Úzkosť, depresia, zmeny nálady, nervozita, psychická záťaž, nedostatok sebavedomia
2. Únava/Nedostatok energie	**2.** Preferencia individuálnych tréningových programov
3. Bolesti kĺbov a svalov	**3.** Preferencia skupinového cvičenia
4. Menopauzálne príznaky (menštruačný cyklus, problémy s močovými cestami)	**4.** Preferencia flexibilného programu
5. Fyzická bolesť (všeobecná)	**5.** Tlak na výkon
6. Pohyblivosť/Rýchlosť	**6.** Nízka motivácia
7. Zdravotné stavy (chronické/prechodné)	
Časové a životné obmedzenia	**Environmentálne a bezpečnostné otázky**
1. Nedostatok času kvôli práci	**1.** Opustené/nebezpečné oblasti a nedostatočná bezpečnosť v danej oblasti
2. Rodinné povinnosti	**2.** Počasie (dážď, teplo, chlad)
3. Ťažkosti so štruktúrovanými programami	**3.** Tempo/úroveň obtiažnosti
4. Nepravidelné rutiny (cestovanie, nepravidelný rozvrh)	**4.** Slabé osvetlenie, tma
	5. Nebezpečný terén
	6. Prístupnosť / izolácia
Sociálne a kultúrne prekážky	
1. Podpora od rodiny/priateľov	
2. Osobné neistoty	
3. Odrádzanie z predchádzajúcich skúseností	
4. Téma menopauzy ako tabu	
5. Nesúlad s dynamikou skupiny	

3.2.1 Kvalifikácie inštruktorov chôdze a požiadavky pred účasťou

Pre bezpečnosť a kvalitu našich lekcií by inšktuktori/lídri chôdze mali byť **kvalifikovaní učitelia telesnej výchovy, certifikovaní osobní tréneri alebo osoby, ktoré majú uznávanú licenciu na školenie iných**. Tieto skúsenosti zabezpečujú, že inštruktori programu majú základné kompetencie potrebné na plánovanie bezpečných lekcií, koučovanie základných techník,

riadenie skupín a reagovanie na menšie zranenia. Inštruktori by mali mať tiež **aktuálnu certifikáciu prvej pomoci a KPR** a byť si istí, že v prípade potreby poskytnú prvú pomoc. **Predtým, než niekto vstúpi do programu chôdze**, musí inštruktor chôdze zhromaždiť a skontrolovať dva dokumenty:

- **Formulár zdravotného skríningu** (napr. predcvičebný zdravotný dotazník) na identifikáciu zdravotných aspektov alebo potreby lekárskeho povolenia.
- **Podpísané vyhlásenie účastníka**, ktoré potvrdzuje informovanú účasť a prijatie pravidiel programu.

Všetky formuláre by mali byť skontrolované pred účasťou, bezpečne uložené a aktualizované, ak sa zmení zdravotný stav účastníka.

3.2.2 Prístup a tipy inštruktora chôdze

Ako inštruktor chôdze by mal byť váš prístup založený na empatii, flexibilite a inkluzívnosti. Zdôraznite, že chôdza je vhodná pre všetkých a môže sa prispôsobiť individuálnym potrebám, preferenciám a úrovniam kondície.

Normalizujte bežné obavy, ako je potenie, únava alebo sociálne nepohodlie, tým, že ponúknete praktické rady o hydratácii, pohodlnom oblečení, tempe, prestávkach a postupnom zvyšovaní záťaže**.**

Zamerajte sa na pozitívne prínosy chôdze, vrátane zlepšenej nálady, energie, zdravia kĺbov a sociálnej podpory, pričom vytvorte prostredie bez súdenia, kde sa účastníci cítia bezpečne a povzbudene.

Podporujte konzistentnú účasť ponukou rôznych formátov chôdze, ako sú rôzne tempo, trvanie, terén a časť dňa. Pridajte zábavu a rozmanitosť cez tematické prechádzky, systémy partnerov alebo malé výzvy.

Povzbudzujte osobné stanovovanie cieľov a sledovanie pokroku, aby sa posilnil pokrok. Prioritizujte bezpečnosť prípravou na rôzne poveternostné podmienky, prieskumom trás, odporúčaniami vhodného vybavenia a prispôsobovaním podľa potreby. Podporujte komunitu, propagujte autonómiu a uistite účastníkov, že každý krok je významnou súčasťou ich zdravotnej cesty.

3.3 Plánovanie trasy

Výber najlepších trás prechádzok je kľúčový pre úspešný a zaujímavý program. Ako inštruktor chôdze by ste mali ponúkať **rôznorodé možnosti** namiesto jednej pevnej trasy a umožniť účastníkom vybrať si podľa svojej aktuálnej schopnosti a pocitu. Vždy prioritizujte **bezpečnosť** a zabezpečte, aby boli trasy dobre osvetlené a bezpečné. **Poskytnite možnosti jednoduchých, ľahko sledovateľných ciest, ktoré sú krátke a presne zmerané, čím bude zabezpečená prístupnosť pre všetkých**. Trasy musia byť **dobre udržiavané**, aby sa predišlo nebezpečenstvám, a prispôsobené **všetkým úrovniam schopností** – od pohodových prechádzok po náročnejšie

terény. Nakoniec ich spravte **atraktívnymi** výberom scenických alebo zaujímavých miest, ako sú pobrežné chodníky alebo malebné ulice, aby sa chôdza stala príjemnou a udržateľnou aktivitou.

KĽÚČOVÉ ASPEKTY VHODNOSTI A BEZPEČNOSTI	
Terén a povrch	❑ Hladké a rovné povrchy (začiatočníci) ❑ Mierne stúpania a klesania (stredne pokročilí/postup) ❑ Rôznorodý terén (pokročilí/stimulácia) ❑ Vyhýbajte sa cestám, ktoré sú blátivé, klzké, zľadovatené alebo pokryté odpadom.
Prístupnosť	❑ Bez prekážok ❑ Prístup k verejnej doprave ❑ Parkovanie ❑ Pohodlný prístup a blízkosť k verejným zariadeniam ❑ Obyvatelia môžu ľahko priamo z domu vstúpiť na chodníky pre chôdzu
Bezpečnosť	❑ Uprednostňujte trasy s minimálnou alebo žiadnou premávkou vozidiel ❑ Zabezpečte, aby boli trasy dobre osvetlené ❑ Vyhnite sa oblastiam so zlou viditeľnosťou ❑ Vyberte trasy v dobre osídlených oblastiach počas denného svetla ❑ Zvážte blízkosť k hlavným cestám alebo miestam, kde by pohotovostné služby mohli ľahko zasiahnuť
Dĺžka a trvanie	❑ Začnite s veľmi zvládnuteľnými vzdialenosťami (krátke začiatky) ❑ Postupne zvyšujte dĺžku a trvanie podľa zlepšenia kondície ❑ Jasne uveďte dĺžku a odhadovaný čas pre každú možnosť trasy
Prostredie a pôžitok	❑ Trasy cez parky, pozdĺž pobrežia, cez tiché obytné oblasti s záhradami alebo okolo zaujímavých pamiatok sú pútavejšie ❑ Vyhnite sa trasám s nadmerným hlukom z dopravy alebo stavebných prác ❑ Zvážte trasy so zatienenými úsekmi, najmä počas teplejších mesiacov alebo slnečných dní, aby ste predišli prehriatiu ❑ Body záujmu: Zvýraznite akékoľvek body záujmu (historické miesta, prírodné lokality) na trase, aby ste obohatili zážitok
VYTVÁRANIE RÔZNORODÝCH PRECHÁDZOK	
Kategorizácia prechádzok podľa obtiažnosti **Úroveň 1: Jemná/Začiatočnícka prechádzka:** Krátka prechádzka budujúca sebadôveru po rovných, hladkých, bezprekážkových chodníkoch trvajúca 20–30 minút. Zameranie je na pravidelnosť, uvoľnené držanie tela a jednoduchý rytmus. Cieľové tempo sa pohybuje od veľmi ľahkého po pohodlne svižné; pri talk teste by ste sa mali vedieť pohodlne rozprávať bez zadýchania. Typická trasa môže byť jednoduchá spevnená slučka okolo miestneho parku alebo jazera.	

Úroveň 2: Stredná/Intermediate prechádzka: Navrhnutá na jemné predlžovanie trvania a zvyšovanie náročnosti, táto prechádzka trvá 30–45 minút a môže zahŕňať veľmi mierne krátke stúpania alebo stabilný, mierne členitý povrch, ako je utlačený štrk. Cieľom je pohodlné svižné tempo, ktoré je stabilné, ale udržateľné; môžete viesť rozhovor s miernou námahou dychu. Príklady: dlhší okruh parkom, slučka s malými nerovnosťami alebo tichá obytná ulica.

Úroveň 3: Svižná/Pokročilá prechádzka: Dlhšia jednotka 45–60+ minút, ktorá môže obsahovať dlhšie mierne stúpania a krátke úseky mierne nerovného prírodného terénu (ak je bezpečný a dobre udržiavaný). Cieľom je udržiavať svižné tempo, ktoré zvyšuje tepovú frekvenciu, s plánovanými krátkymi intervalmi rýchlejšej chôdze na stimuláciu (napr. 2–4 × 1–2 minúty). Pri talk teste môžete hovoriť v krátkych vetách, ale nie viesť úplný rozhovor. Príklad trasy: postupný výstup na kopec, rozšírené prepojenie viacerých parkov alebo dlhší chodník cez prírodnú oblasť.

Ponúknite rôzne "témy" alebo "zamerania"

- **Všímavá prechádzka:** Pomalé tempo, zameranie na pozorovanie prírody, jemné prestávky na strečing
- **Kardio výzva:** Zameranie na udržanie rovnomerného svižného tempa, prípadne s intervalovými úsekmi
- **Objavná prechádzka:** Trasy cez historické oblasti s krátkymi zastávkami na ukázanie zaujímavých bodov
- **Sociálna prechádzka:** Dôraz na rozhovor a spolupatričnosť, flexibilné tempo

PRAKTICKÉ KROKY IMPLEMENTÁCIE

Komunikácia	**Mapovanie & informácie**	**Prieskum**
❑ Jasne komunikujte rôzne možnosti dostupné každý týždeň. ❑ Vyberte prechádzku, ktorá zodpovedá nálade a schopnostiam účastníkov. ❑ Zdôraznite, že je v poriadku začať na nižšej úrovni a postupne napredovať. ❑ Poskytnite kontaktné údaje na inštruktora chôdze	❑ Vytvorte prehľadné mapy každej trasy. ❑ Poskytnite základné informácie pre každú prechádzku: ▪ Úroveň obtiažnosti ▪ Vzdialenosť (km/míle) ▪ Odhadované trvanie (minúty) ▪ Popis terénu ▪ Miesto a čas stretnutia ▪ Najbližšia verejná doprava & parkovanie ▪ Dostupné vybavenie (toalety, voda) ❑ Uveďte akékoľvek špecifické upozornenia (napr. „mierne stúpania").	Osobne prejdite a posúďte každú potenciálnu trasu: ❑ Vzdialenosť a výškové rozdiely ❑ Kvalita povrchu a možné nebezpečenstvá ❑ Prvky prístupnosti (rampy, priechody) ❑ Miesta na oddych (lavice) ❑ Verejné zariadenia (toalety, voda) ❑ Dostupnosť tieňa ❑ Prístupové body pre núdzové situácie ❑ Sila mobilného signálu

3.3.1. Vyberte bezpečnú trasu

Aby bola zdravotná prechádzka bezpečná a vhodná pre účastníkov, je potrebné trasu primerane vyhodnotiť z hľadiska rizík. Toto sa môže vykonať pri počiatočnom plánovaní trasy a následne aktualizovať každých niekoľko mesiacov alebo pri zmene ročného obdobia.

Plánovanie trasy je proces hodnotenia nebezpečenstiev a rizík spojených so zdravotnou prechádzkou. Zahŕňa tiež kroky na odstránenie alebo zníženie týchto rizík a zabezpečenie bezpečnejšieho prostredia pre ľudí.

Úroveň rizika odráža kombináciu:

Čo je nebezpečenstvo	Pravdepodobnosť, že nebezpečenstvo vznikne	Kto by mohol byť ovplyvnený

Pamätajte, že rôzni účastníci prechádzky predstavujú v súvislosti s rovnakým nebezpečenstvom rôzne riziko, napr. mierny svah môže byť pre osobu s arytmiou veľmi namáhavý, zatiaľ čo pre ostatných účastníkov predstavuje len malé riziko. Pri hodnotení rizika existuje päť krokov:

1. Hľadajte nebezpečenstvá.
2. Rozhodnite, kto môže byť ohrozený a ako.
3. Vyhodnoťte riziká a rozhodnite, či sú existujúce opatrenia dostatočné, t. j. či sa dá urobiť viac.
4. Zaznamenajte svoje zistenia.
5. Prehodnoťte svoje hodnotenie a podľa potreby ho upravte, napr. každú sezónu.

Nasledujúca šablóna zvýrazňuje niektoré identifikované nebezpečenstvá a riziká, ako aj navrhované metódy ich zvládania. Slúži iba ako sprievodca a konečnú zodpovednosť za svoju bezpečnosť nesie každý účastník sám.

Nebezpečenstvo/Riziko	Kto môže byť ohrozený	Ako sa riziko kontroluje
Premávka Pridať špecifické detaily trasy, napr. veľmi frekventovaná križovatka pri [názov cesty] a [názov cesty].	Všetci účastníci	Upozorniť účastníkov pred prechádzkou. ▪ Prechádzať na bezpečných miestach, napr. priechody pre chodcov ▪ Držať skupinu pokope ▪ Nosiť reflexné vesty
Cesta bez chodníka	Všetci účastníci	Upozorniť účastníkov pred prechádzkou a podľa potreby počas prechádzky. ▪ Chodiť po správnej strane podľa dopravných predpisov
Počasie Pridajte špecifické detaily trasy, napr. veľmi exponované miesto na	Všetci účastníci, najmä slabí alebo s nevhodným oblečením/obuvou	Pripomenúť vhodné oblečenie a obuv ▪ Vziať si vodu ▪ Vedieť, kde sa dajú nájsť miesta na úkryt ▪ V prípade potreby prechádzku prerušiť

[názov cesty].		
Pošmyknutia, zakopnutia a pády ▪ Pridať špecifické detaily trasy, napr. cesty pri rieke náchylné na zaplavenie ▪ Klzký/nerovný povrch na [názov cesty], hlavne od neskorej jesene do skorej jari ▪ Exponované korene stromov na [názov cesty]	Všetci účastníci, najmä tí s problémami s rovnováhou alebo mobilitou	Upozorniť účastníkov pred prechádzkou a podľa potreby počas prechádzky. ▪ Pomáhať pri blátivých miestach, úzkych chodníkoch ▪ Varovanie o prekážkach šíriť v skupine ▪ Ak je cesta veľmi zlá, prechádzku prerušiť
Stúpania/Schody Pridať špecifické detaily trasy, napr. strmý chodník s poškodenými schodmi.	Všetci účastníci, najmä tí s problémami so srdcom	Upozorniť účastníkov pred prechádzkou. ▪ Všímať si zdravotný stav a lieky účastníkov ▪ Každý nech stúpa vlastným tempom ▪ Pri zostupe dávať pozor na kolená ▪ Odpočinok na vrchu kopca, počkať na skupinu
Psy	Všetci účastníci, najmä tí, ktorí sa boja psov	Upozorniť účastníkov pred prechádzkou a podľa potreby počas prechádzky. ▪ Nervóznych účastníkov držať ďalej od psov a upozorniť majiteľov psov, aby držali psy mimo skupiny
Ploty, bránky	Všetci účastníci, najmä nový účastník.	Prejsť dotazník zdravotnej prechádzky s novým účastníkom ▪ Byť pri chôdzi obzvlášť pozorný ▪ Spárovať nového účastníka s pravidelným účastníkom alebo iným lídrom ▪ V prípade potreby sprevádzať nového účastníka späť na štart
Noví účastníci	Všetci účastníci, najmä nový účastník.	Prejsť dotazník zdravotnej prechádzky s novým účastníkom. ▪ Byť pri chôdzi obzvlášť pozorný ▪ Spárovať nového účastníka s pravidelným účastníkom alebo iným lídrom ▪ V prípade potreby sprevádzať nového účastníka späť na štart
Účastníci so	Jednotlivý účastník a	Byť informovaný o zdravotnom stave účastníkov

špeciálnym zdravotným stavom	prípadne všetci účastníci.	▪ Pripomenúť nosenie liekov, ak je to potrebné ▪ Zabezpečiť, aby si účastník pred účasťou overil stav u svojho lekára ▪ Mať so sebou zoznam núdzových kontaktov týchto účastníkov
Iní ľudia		Držať skupinu účastníkov pokope. ▪ Prechádzať okolo iných ľudí a vyhnúť sa očnému kontaktu, ak vyzerajú nepríjemne ▪ Mať so sebou nabitý mobil alebo vedieť, kde sú možnosti na telefonát

3.4 Profil inštruktora chôdze na jednu prechádzku

Women Walking 4Health odporúča z bezpečnostných dôvodov pomer **jeden inštruktor chôdze na maximálne 12 účastníkov**, no dôrazne odporúča, aby sa na každej prechádzke zúčastnili aspoň dvaja tréneri. Pri plánovaní trasy je potrebné zohľadniť pomer účastníkov k trénerom. Ak skupina obsahuje viacerých zraniteľných ľudí so závažnými zdravotnými problémami alebo so zdravotným postihnutím, mala by byť prítomná primeraná dodatočná kapacita trénerov/inštruktorov chôdze, aby sa zabezpečila ich bezpečnosť.

3.5 Kľúčové úlohy počas prechádzky

Inštruktor chôdze kráča vpredu a vedie skupinu po určenej trase. Môže určovať tempo chôdze, najmä počas rozcvičky a uvoľnenia, ale musí dbať na to, aby bolo primerané celej skupine.

Asistent inštruktora chôdze má často najdôležitejšiu a zároveň najnáročnejšiu úlohu. Povzbudzuje a podporuje pomalších a menej skúsených účastníkov, ktorí idú na konci skupiny. V prípade potreby rieši aj zdravotné problémy alebo zranenia. Poskytuje pomoc a motiváciu všetkým účastníkom.

3.6 Ako viesť zdravotnú prechádzku

Pred prechádzkou

- ❑ Oboznámte sa s trasou.
- ❑ Prezrite si plán trasy a uvedomte si možné riziká.
- ❑ Skontrolujte, či máte potrebné vybavenie (napr. mobil, lekárničku, dokumenty, poznámkový blok).

Na začiatku prechádzky

- ❑ Predstavte seba a ďalších trénerov a privítajte všetkých účastníkov.
- ❑ Požiadajte nových účastníkov o vyplnenie zdravotného dotazníka.

- ❑ Ak niekto odpovie „áno“ na niektorú otázku, overte si podrobnosti a informujte aj ďalších trénerov.
- ❑ Vedenie dochádzky účastníkov.
- ❑ Predstavte trasu (dĺžka/čas/terén).
- ❑ Vysvetlite možné riziká.
- ❑ Zdôraznite, že každý má ísť vlastným tempom a skupinu nesmie opustiť bez toho, aby to oznámil lídrovi.

Počas prechádzky

- ❑ Upravujte tempo tak, aby vyhovovalo všetkým; podľa potreby využite značky na zrýchlenie či spomalenie alebo pridajte svižnejšiu časť chôdze.
- ❑ Buďte pozorní a upozorňujte na nebezpečné miesta.
- ❑ Sledujte, či sa účastníci cítia dobre, a všímajte si známky vyčerpania. Skontrolujte, či sú schopní viesť rozhovor – ak nie, spomaľte tempo.

Na konci prechádzky

- ❑ Uistite sa, že sa všetci vrátili.
- ❑ Pogratulujte účastníkom.
- ❑ Ak je to možné, doprajte si krátky spoločenský čas alebo občerstvenie.
- ❑ Informujte účastníkov o čase a mieste ďalšej prechádzky a o možnostiach zapojiť sa ako dobrovoľníci.
- ❑ Povzbuďte ich, aby chodili väčšinu dní v týždni a dosiahli odporúčaných 150 minút (2,5 hodiny) stredne intenzívnej aktivity týždenne. Jednoduchá pomôcka: 5 × 30 minút chôdze za týždeň.
- ❑ Motivujte účastníkov, aby nabudúce vzali so sebou priateľa/ov.

3.7 Cielenie a vedenie skupiny účastníkov

Zdravotné prechádzky sú určené pre ľudí, ktorí sú málo aktívni. V skupine môžu byť účastníci s rôznou úrovňou kondície a schopností. Vašou úlohou je riadiť tempo tak, aby sa prispôsobilo všetkým. Nasledujúca tabuľka ukazuje zjednodušený prehľad rôznych typov účastníkov a možné prístupy k nim.

Typ účastníka	Možnosti
Nový účastník, ktorý nedokáže chodiť 30 minút plynule bez prestávky.	Toto je typ účastníka, ktorého chceme pritiahnuť. Táto osoba by mala dostať ponuku na krátku prechádzku (menej ako 15 minút) v relatívne pomalom tempe. Tempo a dĺžku prechádzky je možné postupne zvyšovať s rastúcou kondíciou.
Nový účastník, ktorý dokáže chodiť viac ako hodinu naraz.	Tento účastník môže byť frustrovaný dĺžkou a tempom zdravotnej prechádzky. Najlepšie je odporučiť mu iné miestne turistické alebo prechádzkové skupiny, ktoré ponúkajú prechádzky podľa jeho potrieb. Ak

	však účastník chce byť súčasťou zdravotnej prechádzky, mal by byť privítaný a požiadaný, aby prispôsobil tempo lídra chôdze vpredu.
Účastník, ktorý zvýšil svoju fyzickú aktivitu prostredníctvom skupiny a chce ísť rýchlejšie alebo dlhšie.	Účastník môže byť vítaný v skupine, pokiaľ jeho tempo zodpovedá tempu inštruktora chôdze vpredu. Ak je to pre účastníka príliš frustrujúce, môže byť odporúčaný iným miestnym turistickým alebo prechádzkovým skupinám, ktoré ponúkajú prechádzky podľa jeho potrieb.
Inštruktor chôdze, ktorý ide príliš rýchlo.	Môže byť ťažké chodiť tempom, ktoré sa výrazne líši od vášho bežného tempa. Inštruktor chôdze si musí uvedomiť, že zdravotná prechádzka je určená účastníkom skupiny a preto by mala zodpovedať ich tempu.

3.8 Motivácia účastníkov

Mnohí účastníci potrebujú podporu, aby videli svoj pokrok a že sa stávajú aktívnejšími. Motivovať ľudí je zručnosť, ktorú mnohí lídri chôdze majú prirodzene alebo si ju rozvíjajú skúsenosťou. Niektorí sú motivovaní dokončením prechádzky alebo nadviazaním nových priateľstiev.

Pomôžte účastníkom, najmä nováčikom, budovať sebavedomie tým, že ich prevediete z bodu A do bodu B a ukážete im, že ste vyškolený vo vedení zdravotných prechádzok.

Pamätajte, že každý prinesie do vedenia prechádzky svoje vlastné jedinečné schopnosti a zistíte, že rozvíjate zručnosti, o ktorých ste predtým ani nevedeli, že ich máte, keď začnete viesť zdravotné prechádzky.

Pokyny na motiváciu účastníkov

Robte	**Nerobte**
Zdôraznite individuálne silné stránky účastníkov, napr. schopnosť prejsť väčšie vzdialenosti.	Nesúťažte medzi účastníkmi porovnávaním ich tempo.
Podporujte výber: môžu sa zúčastniť rôznych úrovní prechádzok, ktoré zodpovedajú ich tempu.	Nechoďte len svojim tempom – mali by ste sa prispôsobiť tempu účastníkov.
Urobte prechádzku zábavnou a príjemnou.	Nedovoľte, aby sa prechádzka stala nudnou.
Pripomínajte účastníkom výhody chôdze v akomkoľvek tempe a vyvracajte mýty typu „bez bolesti nie je zisk“.	Nevtrhajte do rutiny 40-minútových prechádzok; pamätajte, že noví účastníci začínajú na nižšej úrovni a budú potrebovať podporu.
Odporúčajte účastníkom stanoviť si individuálne ciele.	Nedovoľte, aby jeden účastník ovládal váš čas – ste tu na podporu všetkých účastníkov.

Skvelý spôsob, ako motivovať účastníkov, je povzbudiť ich k používaniu bezplatných krokomerov. Tieto nástroje ukazujú, koľko krokov urobia každý deň, a môžu ich inšpirovať k zvýšeniu fyzickej aktivity.

Bezplatné sledovanie aktivity	
Smartfóny	❑ **iPhone (Apple Health)** zaznamenáva kroky automaticky, keď máte telefón pri sebe. ❑ **Android (Google Fit, Samsung Health, Huawei Health, Mi Fit a pod.)** ponúka bezplatné sledovanie krokov. ❑ **Bezplatné krokomery** a aplikácie zahŕňajú Pacer, StepsApp, MapMyWalk a Accupedo.
Smart hodinky Fitness náramky	❑ **Apple Watch** sa synchronizuje s Apple Health. ❑ **Samsung Galaxy Watch** funguje so Samsung Health. ❑ **Garmin, Fitbit, Amazfit, Huawei, Xiaomi Mi Band, Polar a Suunto** majú všetky bezplatné aplikácie na sledovanie krokov.
Iné bezplatné možnosti	❑ **Online mapy** so zadanou dĺžkou kroku umožňujú zmerať vzdialenosť vašej prechádzky alebo behu a previesť ju na kroky, približne 1 300 až 1 500 krokov na kilometer. ❑ **Manuálne počítanie** znamená počítať kroky jednu až dve minúty, vypočítať kroky za minútu a vynásobiť celkovým časom chôdze. ❑ **Základné krokomery** na pripnutie, vrátane niektorých lacných alebo bezplatných, sledujú kroky bez aplikácií.

Sprievodca používaním aplikácií na chôdzu	
Android Google Fit	**1. Počiatočné nastavenie** ❑ Nainštalujte/otvorte aplikáciu Google Fit. ❑ **Prihláste** sa pomocou účtu Google ❑ **Vytvorte profil** → pridajte vek, výšku a hmotnosť ❑ **Povolenia:** povoľte „Fyzická aktivita“ a „Poloha – len počas používania aplikácie“. **2. Nastavenie cieľov** ❑ Menu → **Ciele.** ❑ **Nastavte denný cieľ počtu krokov** (napr. 7 000 – 10 000) alebo minúty aktívneho pohybu (150–300 min/týždeň). ❑ Odporúčaný cieľ: **4–6 prechádzok týždenne**. **3. Zaznamenanie prechádzky** ❑ Stlačte **+** → **Sledovanie tréningu → Chôdza** ❑ Uistite sa, že je zapnuté **GPS**. ❑ **Spustite** a začnite prechádzku. ❑ Sledujte čas, **vzdialenosť a tempo na obrazovke** ❑ **Ukončite → Uložte**. (Bez hodiniek nie je možné merať pulz. Určuje RPE – škála 1–10 na hodnotenie intenzity)

iPhone Apple Health & Fitness	**1. Počiatočné nastavenie aplikácie Zdravie** ❑ **Otvorte aplikáciu Zdravie (Health).** ❑ **Profil →** zadajte vek, výšku a hmotnosť. ❑ **Prejdite na „Prehliadanie“ →** aktivujte kategórie: Kroky, Vzdialenosť chôdze/behu. **2. Ak nemáte Apple Watch (iba iPhone)** ❑ **Na záznam GPS trasy otvorte aplikáciu Fitness alebo inú bezplatnú aplikáciu (napr. Strava, Nike Run Club).** ❑ **Vyberte Walk/Chôdza** → povoľte polohu. ❑ **Spustite** → po ukončení si pozrite mapu, vzdialenosť a tempo. ❑ Pridajte **poznámky/príznaky k aktivite**. (Bez hodiniek nie je možné merať pulz. Určuje RPE – škála 1–10 na hodnotenie intenzity)

3.9 Počasie počas chôdze

Poveternostné podmienky zohrávajú významnú úlohu pre bezpečnosť, pohodlie a motiváciu pri chôdzi. Skúsený líder by mal rozumieť tomu, ako sezónne zmeny ovplyvňujú zážitok z chôdze, a byť pripravený prispôsobiť plány podľa potreby.

3.9.1 Chôdza v horúcom počasí (leto)

Chôdza počas teplejších mesiacov môže byť prospešná pre náladu a syntézu vitamínu D, ale nesie aj riziká dehydratácie, vyčerpania z tepla alebo úpalu. Inštruktori by mali dodržiavať nasledujúce zásady:

Kľúčové pokyny
❑ **Čas:** Naplánujte prechádzky počas chladnejších hodín (ráno alebo večer). ❑ **Oblečenie:** Odporúčajte svetlé, priedušné materiály a klobúky alebo šiltovky. ❑ **Hydratácia:** Povzbudzujte účastníkov, aby pili vodu pred, počas a po chôdzi. ❑ **Ochrana pred slnkom:** Odporúčajte používanie opaľovacieho krému (SPF 30+) a slnečných okuliarov. ❑ **Plánovanie trasy:** Uprednostňujte tienisté chodníky, parkové trasy alebo miesta s fontánkami a odpočinkovými miestami. ❑ **Monitorovanie:** Sledujte príznaky prehriatia (červená pokožka, závraty, rýchly tep, zmätok) **Poznámka:** Prechádzky zrušte alebo skráťte, ak teplota presiahne 32 °C (90 °F), najmä pri vysokej vlhkosti. **Špeciálne opatrenia pre ženy stredného veku** Ženy stredného veku môžu mať intenzívnejšie problémy s termoreguláciou v dôsledku hormonálnych zmien (napr. návaly tepla). Umožnite prestávky, znížte tempo a normalizujte používanie chladacích pomôcok (napr. prenosné ventilátory, mokré uteráky).

3.9.2 Chôdza v chladnom počasí (zima)

Chladné počasie by nemalo byť prekážkou pre fyzickú aktivitu. Pri správnych opatreniach môže zimná chôdza pôsobiť osviežujúco a priaznivo ovplyvniť náladu aj kardiovaskulárnu kondíciu.

9.3.1 Kľúčové pokyny

- ❑ **Oblečenie:** Povzbudzujte účastníkov, aby nosili vrstvy odvádzajúce vlhkosť, s termo spodnou vrstvou, izolovanou vrchnou vrstvou, rukavicami a čiapkou.
- ❑ **Obuv:** Odporúčajte nepremokavú obuv s dobrou trakciou, aby sa znížilo riziko pádu.
- ❑ **Rozcvička:** Zdôraznite dlhšiu rozcvičku pred chôdzou v chladnom počasí, aby sa predišlo svalovým zraneniam.
- ❑ **Bezpečnosť trasy:** Vyhnite sa zľadovateným alebo zle osvetleným chodníkom; skontrolujte trasu na sneh, kaluže a klzké listy.
- ❑ **Viditeľnosť:** Používajte reflexné vesty alebo doplnky, ak sa chodí v tmavších podmienkach.
- ❑ **Chladný vietor:** Pri výpočte bezpečného času pobytu vonku zohľadnite podmienky vetra.

Poznámka: Zvážte vnútorné alternatívy (napr. chôdza v obchodných centrách), ak teplota klesne pod -5 °C (23 °F) a hrozí vietor alebo ľad.

Dodatočné tipy

- ❑ Používajte palice na chôdzu pre lepšiu rovnováhu na nerovnom alebo zasneženom teréne.
- ❑ Pripomeňte účastníkom, aby si po návrate do interiéru rýchlo prezliekli mokré oblečenie, aby sa predišlo podchladeniu.

3.10 Plánovanie podľa počasia

Efektívny inštruktor chôdze by mal:

- ❑ Sledovať predpoveď počasia deň pred a ráno pred prechádzkou.
- ❑ Okamžite informovať účastníkov o zmenách alebo zrušení.
- ❑ Ponúknuť alternatívne plány (napr. strečing v interiéri alebo informačná zdravotná hodina), ak je chôdza vonku nebezpečná.

Tip pre inštruktora: Majte vždy „Plán B“ pre aktivity závislé od počasia. Flexibilita zabezpečuje kontinuitu programu a udržiava dôveru skupiny.

Prispôsobenie počasia pre inštruktorov chôdze – súhrn

Poveternostné podmienky	Riziko	Akcia inštruktora
Horúco a vlhko	Úpal, dehydratácia	Prechádzku naplánovať skoro ráno, piť dostatok vody, zvoliť tienistú trasu
Chladno a ľadovo	Pošmyknutie, svalové poranenia	Rozcvička, vhodná obuv, vrstvené oblečenie
Dáždivo	Klzké chodníky, nízka motivácia	Odporučiť nepremokavé oblečenie, prispôsobiť tempo
Veterno	Chladný vietor, nebezpečenstvo	Zmeniť trasu alebo prechádzku zrušiť

	z padajúcich alebo lietajúcich predmetov	pri silnom vetre

3.11 Pochopenie srdcových frekvenčných zón pri chôdzi

Primárne sa zameriame na zónu **„Stredná intenzita“**, ktorá je **zvyčajne 50–70 %** vašej **maximálnej srdcovej frekvencie** (MHR), a na krátke obdobia aj na dolný koniec zóny **„Vysoká intenzita“ (70–85 % MHR)** počas „rýchlejších intervalov“, aby sme poskytli výzvu.

- ❑ **Vypočítajte odhadovanú maximálnu srdcovú frekvenciu (MHR):** Najbežnejší a najjednoduchší vzorec je: MHR = 220 − Vek

Príklad: Pre 60-ročnú ženu: MHR = 220 − 60 = 160 tepov za minútu (bpm)

- ❑ **Vypočítajte cieľové zóny srdcovej frekvencie:**

- **Zóna 1: Veľmi ľahká/rozcvička (50–60 % MHR):** Toto je tempo na rozcvičku a uvoľnenie. Mali by ste sa vedieť ľahko rozprávať.
- **Zóna 2: Stredná intenzita (60–70 % MHR):** Toto je hlavná zóna „rýchlej chôdze“. Dýchate ťažšie, možno jemne potíte, a môžete hovoriť v celých vetách, ale nie spievať. Táto zóna je vynikajúca pre kardiovaskulárne zdravie, vytrvalosť a spaľovanie tukov.
- **Zóna 3: Vysoká intenzita/rýchle intervaly (70–80 % MHR – dolný koniec pre krátke úseky):** Počas „rýchlejších intervalov“ sa zamerajte na túto zónu. Budete dýchať viditeľne ťažšie a hovoriť len v krátkych frázach. Tieto krátke intervaly pomáhajú zlepšiť rýchlosť a kardiovaskulárnu kondíciu.

Príklad výpočtu srdcovej frekvencie pre rôzne vekové skupiny

Vek	Odhadovaná MHR (220 – Vek)	Rozcvička/Uvoľnenie (50–60 % MHR)	Rýchla chôdza (60–70 % MHR)	Rýchlejšie intervaly (70–80 % MHR)
50	170 bpm	85 - 102 bpm	102 - 119 bpm	119 - 136 bpm
55	165 bpm	83 - 99 bpm	99 - 116 bpm	116 - 132 bpm
60	160 bpm	80 - 96 bpm	96 - 112 bpm	112 - 128 bpm
65	155 bpm	78 - 93 bpm	93 - 109 bpm	109 - 124 bpm
70	150 bpm	75 - 90 bpm	90 - 105 bpm	105 - 120 bpm

3.11.1 Ako sledovať srdcovú frekvenciu:

1. **Manuálne meranie pulzu:**

- ❑ Položte ukazovák a prostredník na zápästie (radiálna artéria, pod palcom) alebo na krk (karotická artéria, vedľa priedušnice).
- ❑ Počítajte počet úderov počas 15 sekúnd.
- ❑ Vynásobte túto hodnotu 4, aby ste získali počet úderov za minútu (bpm).

- ❑ Najlepšie vykonať počas krátkej prestávky v chôdzi alebo hneď po „rýchlejšom“ úseku.

2. **Monitor srdcovej frekvencie:**

- ❑ **Na zápästí (smart hodinky / fitness trackeri):** Pohodlné, ale počas pohybu môže byť niekedy menej presné.
- ❑ **Hrudný pás:** Vo všeobecnosti považovaný za najpresnejší spôsob kontinuálneho merania srdcovej frekvencie počas cvičenia.

3. **Vnímaná námaha (RPE) – „Talk Test“:** Aj keď sú monitory srdcovej frekvencie užitočné, „Talk Test“ je vynikajúci praktický spôsob, ako posúdiť intenzitu, najmä pre začiatočníkov.

- ❑ **Rozcvička/Uvoľnenie:** Môžete spievať.
- ❑ **Rýchla chôdza:** Môžete hovoriť celými vetami, ale nie spievať. Mali by ste byť mierne zadýchaní.
- ❑ **Rýchlejšie intervaly:** Môžete hovoriť iba krátke frázy alebo 1–2 slová naraz.

Povzbudzujte účastníkov, aby používali kombináciu údajov o srdcovej frekvencii (ak majú monitor) a RPE / Talk Test, aby našli svoju osobnú „rýchlu“ a „rýchlejšiu intervalovú“ námahu. Najdôležitejšie je byť konzistentný a počúvať signály svojho tela.

3.12 Tréning

Zdravotné prínosy chôdze závisia kriticky od troch hlavných prvkov: **jej intenzity, pravidelnosti a dĺžky každej jednotky.** Je preto nevyhnutné, aby akýkoľvek program „Women Walking 4Health“ umožnil účastníčkam chodiť na úrovni, ktorá presne vedie k významnému zlepšeniu zdravia.

Ľudia môžu potrebovať **postupne zvyšovať svoju úroveň aktivity**, a pre tých, ktorí neboli aktívni, je aj **jemná prechádzka vynikajúcim východiskovým bodom.**

Minimálna rutina chôdze potrebná pre zdravotné zlepšenia je uvedená nižšie.

Frekvencia	Ideálne každý deň alebo aspoň päť dní v týždni
Tempo	1. Rýchla chôdza (čo je pre každého iné)
	2. Choďte tempom, pri ktorom: ❑ Dýchate o niečo rýchlejšie ❑ Cítite sa o niečo teplejšie ❑ Cítite, že vaše srdce bije o niečo rýchlejšie
	3. Mali by ste sa stále cítiť pohodlne a byť schopní hovoriť
Trvanie	1. Postupne sa dopracujte na 30 minút denne, napríklad v 10-minútových úsekoch. Ideálne je postupne zvýšiť na jednu 30-minútovú prechádzku.

Tento program predpokladá **začiatočnícku až stredne pokročilú úroveň kondície** so zameraním na postupné zvyšovanie, počúvanie tela a konzistenciu.

Ukážkový program zdravotnej chôdze pre ženy v menopauze a po menopauze
❑ **Stretnutia:** 12 krát ❑ **Frekvencia:** 2–3 krát týždenne ❑ **Trvanie:** 4–6 týždňov (v závislosti od frekvencie 2x alebo 3x/týždeň) **Kľúčové princípy:** ❑ **Počúvajte svoje telo:** Zdôraznite dni odpočinku, vyhnite sa bolesti a podľa potreby upravujte. ❑ **Hydratácia:** Povzbudzujte k pitiu vody pred, počas a po prechádzke. ❑ **Vhodná obuv:** Dôraz na dôležitosť podpory chodidla pri chôdzi. ❑ **Sociálna podpora:** Ak je to možné, povzbudzujte k chôdzi s priateľkou alebo v skupine. ❑ **Progresia:** Program postupne zvyšuje trvanie a intenzitu. ❑ **Všímavosť:** Povzbudzujte účastníčky, aby si užívali prechádzku a prostredie.

12-intervalový program

Štruktúra každej prechádzky	
Rozcvička ▪ **5–10 minút**	❑ Pomalá, jemná chôdza. ❑ Strečing ▪ **Abduktory (vnútorná strana stehien):** Bočný výpad: Postoj širší ako šírka ramien; jedno koleno ohnite a druhú nohu držte vystretú. Boky dozadu, hrudník hore. ▪ **Abduktory/bočná časť bokov (TFL–stredný sval sedací):** Stojaci bočný záklon s prekríženými nohami: Pravú nohu prekrížte pred ľavou a nakloňte trup doľava (mali by ste cítiť napätie po vonkajšej strane stehna/boku). ▪ **Kvadricepsy** (predná časť stehna): Stojaci strečing kvadricepsu: Chyťte členok za sebou; kolená vedľa seba; jemne zatlačte panvu. Držte sa opory. ▪ **Hamstringy** (zadná časť stehna): Výstup na podlahe: Položte pätu na schod alebo na podlahu; koleno držte rovno; nakláňajte sa z bokov s dlhým chrbtom. ▪ **Lýtka:** Iba päta na podlahe; zdvihnite prednú časť chodidla/prsty tak, aby zvyšok chodidla nedotýkal podlahy. Koleno rovno; nakláňajte sa z bokov s dlhým chrbtom.
Rýchla chôdza ▪ **Hlavná aktivita**	❑ Viď detaily pre konkrétnu prechádzku nižšie. Cieľom je tempo, pri ktorom sa účastníčky môžu rozprávať, ale nemôžu spievať.
Uvoľnenie ▪ **5–10 minút**	❑ Pomalá chôdza na zníženie srdcovej frekvencie. ❑ Statické strečingy (držte každý streč 20–30 sekúnd, bez odrážania): zamerajte sa na lýtka, hamstringy, kvadricepsy, hrudník a ramená.
Všeobecné pokyny pre všetky prechádzky	❑ **Rozcvička**: Cieľová **zóna 1 (50–60 % MHR).** Veľmi ľahká záťaž na postupné zvýšenie srdcovej frekvencie a prípravu svalov. ❑ **Uvoľnenie:** Cieľová **zóna 1 (50–60 % MHR).** Postupne znižujte srdcovú frekvenciu a vykonávajte strečingy.

Fáza 1
Budovanie základov (Lekcia 1–4)

- **Cieľ:** Vytvoriť konzistentnú rutinu chôdze, budovať vytrvalosť v pohodlnom tempe.
- **Rýchla chôdza (hlavná aktivita):** Udržiavať sa v **nižšej až strednej zóne 2 (60–65 % MHR)**. Účastníčky by mali cítiť, že vykonávajú aktivitu, ale stále dokážu relatívne ľahko viesť rozhovor.

Poznámka: Ak sa zavedú krátke rýchlejšie úseky (Lekcia 3), mali by na chvíľu prejsť do **vyššej zóny 2/veľmi nízkej zóny 3 (68–72 % MHR)**.

Lekcia	Rozcvička (min)	Rýchla chôdza (min)	Uvoľnenie (min)	Celkový čas (cca.)	Zameranie/Poznámky
1	5	10	5	20	▪ Zamerajte sa na pohodlné tempo a správne držanie tela. ▪ Úvod do chôdze.
2	5	12	5	22	▪ Jemné zvyšovanie. Všímajte si dýchanie.
3	5	15	5	25	▪ Ak je to pohodlné, zaraďte veľmi krátke úseky rýchlejšej chôdze (30 sekúnd) každých 5 minút.
4	5	18	5	28	▪ Upevniť tempo. Dbajte na správnu techniku.

Fáza 2
Zvyšovanie vytrvalosti a zavedenie ľahkej intenzity (Lekcia 5–8)

- **Cieľ:** Postupne zvyšovať dĺžku chôdze a zavádzať dlhšie úseky rýchlej chôdze alebo ľahkých intervalov.
- **Rýchla chôdza (hlavná aktivita):** Postup smerom k strednej až **vyššej zóne 2** (**65–70 % MHR**). Rozhovor môže byť trochu prerušovaný.

Poznámka: Počas „rýchlejších intervalov“ (Stretnutia 6, 8) sa zamerať na **nižšiu zónu 3** (**70–75 % MHR**) na určené trvanie. Účastníčky by mali cítiť citeľne väčšiu náročnosť a schopnosť viesť rozhovor sa zníži.

Lekcia	Rozcvička (min)	Rýchla chôdza (min)	Uvoľnenie (min)	Celkový čas (cca.)	Zameranie/Poznámky
5	5	20	5	30	▪ Prvá 30-minútová prechádzka! Oslávte tento míľnik.
6	5	22	5	32	▪ Ak je k dispozícii vhodný chodník, zaviesť veľmi mierne stúpanie alebo dve 1-minútové rýchlejšie intervaly (nie šprint, len rýchlejšia chôdza) počas času rýchlej chôdze.

7	5	25	5	35	▪ Zamerať sa na udržanie konzistentného tempa rýchlej chôdze na dlhší čas.
8	5	27	5	37	▪ Dva 2-minútové rýchlejšie intervaly počas času rýchlej chôdze alebo o niečo dlhší úsek s miernym stúpaním.

Fáza 3
Udržiavanie a rozmanitosť (Lekcia 9–12)

- ❑ **Cieľ:** Budovať vytrvalosť, preskúmať rozmanitý terén (ak je vhodný) a upevniť návyk pravidelnej aktivity.
- ❑ **Rýchla chôdza (hlavná aktivita):** Udržiavať sa v strednej až vyššej **zóne 2** (**65–70 % MHR**) a cítiť sa komfortne na tejto úrovni počas dlhšieho trvania.

Poznámka: Počas „rýchlejších intervalov“ alebo stúpaní (Stretnutie 10) sa zamerať na strednú **zónu 3** (**75–80 % MHR**). To bude náročné. Pri dlhších prechádzkach v tejto fáze (Stretnutie 11) zostáva zameranie na udržanie stabilného tempa v hornej časti **zóny 2 (okolo 70 % MHR**).

Lekcia	Rozcvička (min)	Rýchla chôdza (min)	Uvoľnenie (min)	Celkový čas (cca.)	Zameranie/Poznámky
9	5	30	5	40	▪ Udržať pohodlné rýchle tempo počas celých 30 minút. Zamerať sa na rovnomernú chôdzu v ustálenom stave.
10	5	32	5	42	▪ Ak je to možné a bezpečné, zaradiť rozmanitejší terén (napr. mierne nerovný chodník, trávnatá plocha, menšie kopce). Alebo tri 2-minútové rýchlejšie intervaly. To pomáha s rovnováhou a zapája rôzne svaly.
11	5	35	5	45	▪ Najdlhšia prechádzka programu. Zamerať sa na radosť z cesty a pocit úspechu.
12	5	30	5	40	▪ Prechádzka „Údržba a plánovanie do budúcnosti“. ▪ Opakovať obľúbenú trasu alebo vyskúšať novú. ▪ Diskutovať o pokračovaní v pravidelnej chôdzi, prípadne sa

					pridať k skupine, objaviť nové aktivity alebo si stanoviť nové osobné ciele (napr. 45-minútové prechádzky, zaradenie ľahkého silového tréningu).

4. Závery

Program **Women Walking 4Health** predstavuje chôdzu nielen ako formu cvičenia, ale ako jednoduchý, dostupný a zmysluplný spôsob, ako podporiť fyzické a duševné zdravie žien počas menopauzy a po menopauze.

Príručka slúži ako komplexný a flexibilný sprievodca, ktorý podporuje trénerov v ich úlohách facilitátorov, motivátorov a tvorcov komunít. Na základe skutočných skúseností žien a vedeckých dôkazov poskytuje praktické rady, jasný implementačný rámec a prispôsobiteľné stratégie podľa individuálnych potrieb.

So zameraním na postupné posilňovanie, trvalú motiváciu a dlhodobú fyzickú aktivitu poskytuje program ženám nástroje, aby sa chôdza stala pravidelnou súčasťou ich života – nielen ako forma pohybu, ale ako životný štýl.

5. Príloha

5.1 Užitočné webové stránky

Zdroj	Typ	Hlavné body	Odkaz
European Menopause and Andropause Society (EMAS)	Európska lekárska spoločnosť	Usmernenia, vzdelávanie, viacjazyčné zdroje, webináre, podcasty	emas-online.org
International Menopause Society (IMS)	Medzinárodná charitatívna organizácia (so sídlom v UK)	Prístupné informácie zamerané na ženy, videá, informačné listy, globálny časopis *Climacteric*	imsociety.org
British Menopause Society (BMS)	Vzdelávací zdroj (UK)	Bezplatný, recenzovaný obsah o starostlivosti v menopauze pre ženy a zdravotníckych odborníkov	thebms.org.uk
Women's Health Concern (WHC)	Wellness hub (UK)	Evidenciami podložené rady o menopauze, postmenopauze, HRT a životnom štýle	womens-health-concern.org
Menopause Café	Podpora komunity (globálne, založené v	Neformálne podujatia na diskusiu, ktoré prelomia	menopausecafe.net

	Škótsku)	stigma po celej Európe	
World Health Organization (WHO)	Globálny zdravotný orgán	Podporuje integrovanú starostlivosť o menopauzu v zdravotníckych systémoch po celom svete	who.int

5.2 Bibliografia

1. **European Commission. (2022).** *Special Eurobarometer 525: Sport and physical activity*. Retrieved from https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668
2. **European Commission. (2017).** *Special Eurobarometer 472: Sport and physical activity*. Získané z https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/special-eurobarometer-472_en.pdf
3. **Eurostat. (2019).** *Health-enhancing physical activity statistics*. Statistics Explained. Získané z https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Health-enhancing_physical_activity_statistics
4. **World Health Organization (WHO). (2022).** *Global status report on physical activity 2022*. . Získané z https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022
5. **American Heart Association (AHA):** Cited in Verywell Health, "Here's How Long You Should Walk Every Day to Keep Your Heart Healthy," June 13, 2023.
6. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023).** *Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics*. . Získané z https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html
7. **GOV.UK. (2017).** *10 minutes brisk walking each day in mid-life for health benefits and towards achieving physical activity recommendations: evidence summary*. . Získané z https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a82d70f40f0b62305b94a00/Health_benefits_of_10_mins_brisk_walking_evidence_summary.pdf
8. **NHS. (2017).** *Walking for health*. Retrieved from https://www.nhs.uk/live-well/exercise/walking-for-health/
9. **World Health Organization (WHO). (2020).** *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. Získané z https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128
10. **American Heart Association.** (2024, January 19). *Why Is Walking the Most Popular Form of Exercise?* Získané z https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise
11. **Centers for Disease Control and Prevention (CDC).** (2023). *Adult Activity: An Overview | Physical Activity Basics*. Získané z https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/adults.html
12. **European Society of Cardiology.** (2024, January 9). *Physical activity for cardiovascular prevention*. Získané z https://www.escardio.org/Councils/Council-for-Cardiology-Practice-(CCP)/Cardiopractice/physical-activity-for-cardiovascular-prevention
13. **Frontiers.** (2018, April 16). *Debunking the Myth of Exercise-Induced Immune Suppression: Redefining the Impact of Exercise on Immunological Health Across the Lifespan*. Získané z https://www.frontiersin.org/journals/immunology/articles/10.3389/fimmu.2018.00648/full

14. World Health Organization. (n.d.). *Physical Activity*. Získané z https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

15. Kim, J., Kim, S., Lim, Y., Lim, H., & Lee, K. (2020). Effectiveness of SaBang-DolGi Walking Exercise Program on Physical and Mental Health of Menopausal Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17* (18), 6935. https://doi.org/10.3390/ijerph17186935

16. Rasla, S., Dines, J., Lim, J., Aggarwal, B., Liu, R., Wactawski-Wende, J., . . . Shadyab, A. H. (2018). *Association of Walking Pace, Walking Frequency and Duration and Joint Effects on the Risk of Heart Failure in Post-Menopausal Women*. Presented at the American Colle.g.e of Cardiology's 67th Annual Scientific Session, Orlando, FL. (Získané z ScienceDaily).

17. Varkal, S., Uludağ, S., & Yaylı, M. (2021). The cardiometabolic benefits of exercise in postmenopausal women. *Journal of Clinical Medicine, 10*(7), 1438. https://doi.org/10.3390/jcm10071438

18. Sherk, C. D., Zhang, S. M., Ryan, K. A., & Simpkins, J. W. (2020). Effect of Exercise Training on Bone Mineral Density in Post-menopausal Women: A Systematic Review and Meta-Analysis of Intervention Studies. *Frontiers in Physiology, 11*, 652. https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00652

19. Nelson, D. B., Pike, J. R., & Wu, C. (2008). Physical activity, menopausal symptoms, and mental health in a cohort of midlife women. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, 17*(1), 143–150. https://doi.org/10.1158/1055-9965.EPI-07-0628

20. Bailey, T. G., Cable, N. T., & Atkinson, G. (2016). Exercise training reduces the frequency of menopausal hot flushes by improving thermoregulatory control. *Menopause, 23* (7), 708–718. https://doi.org/10.1097/GME.0000000000000628

21. American Heart Association. (n.d.). *Target Heart Rates Chart*. Získané z https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/target-heart-rates

22. Mass General Brigham. (2025, January 17). *How to Check Your Heart Rate (Manually and Using a Device)*. Získané z https://www.massgeneralbrigham.org/en/about/newsroom/articles/how-to-check-your-heart-rate

23. Mayo Clinic. (n.d.). *Exercise intensity: How to measure it*. Získané z https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20046887

24. Journee. (2025, January 24). *Heart Health for Women Over 50: 30-Day Cardio Plan*. Získané z https://www.journee-mondiale.com/en/i-tried-30-minutes-of-cardio-daily-at-50-my-heart-health-results-after-one-month/

25. My Menopause Centre. (n.d.). *Revitalise Your Menopause Fitness: Effective Cardio Workouts for Women*. Získané z https://www.mymenopausecentre.com/menopause-and-

exercise/outdoor-activities-menopause/revitalise-your-routine-cardio-workouts-for-menopause-fitness/

26. This Is Perimenopause.com. (n.d.). *The Best Exercises for Heart Health in Perimenopause*. Získané z https://thisisperimenopause.com/lifestyle/best-exercises-heart-health-perimenopause/

5.3 Dotazník o zdravotnej anamnéze

DOTAZNÍK O ZDRAVOTNEJ ANAMNÉZE

Email:	
Meno:	
Priezvisko:	
Kontaktné číslo:	
Dátum narodenia:	
Hmotnosť:	
Výška:	

ZDRAVOTNÉ OTÁZKY		
Prečítajte si prosím nižšie uvedené otázky pozorne a každú odpovedzte úprimne: zaškrtnite ÁNO alebo NIE	**ÁNO**	**NIE**
1. Mali ste v poslednej dobe bolesť na hrudníku BEZ fyzickej námahy? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
2. Cítili ste v poslednej dobe bolesť na hrudníku PRI cvičení? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
3. Cítili ste v poslednej dobe bolesť na hrudníku pri bežných činnostiach (nakupovanie, domáce práce atď.)? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
4. Povedal vám lekár, že máte srdcový problém a mali by ste vykonávať len cvičenia odporúčané lekárom? Ak **„ÁNO“**, uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
5. Stratili ste rovnováhu kvôli závratom alebo ste stratili vedomie za posledných 12 mesiacov? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie.		

Prosím uveďte vysvetlenie:		
6. Máte problémy s pohybovým aparátom (svaly, šľachy, kosti) alebo kĺbmi, ktoré by sa mohli zhoršiť fyzickou aktivitou? Ak **„ÁNO“**, uveďte vysvetlenie. Ak ste odpovedali **„NIE“** a v minulosti ste mali problémy, ktoré vám však momentálne nebránia v pohybe, uveďte ich. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
7. Povedal vám lekár, že máte pohybové alebo svalovo-kostrové ochorenie a mali by ste vykonávať len cvičenia odporúčané lekárom? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
8. Mali ste niekedy bolesť alebo zranenie (členok, koleno, bedro, chrbát, rameno atď.)? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
9. Podstúpili ste niekedy operáciu? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
10. Bola vám niekedy diagnostikovaná chronická choroba, vysoký krvný tlak, vysoký cholesterol alebo cukrovka? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. Ak máte inú chronickú chorobu, uveďte ju. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
11. Predpísal vám lekár nedávno lieky na krvný tlak alebo srdcový problém? Ak **„ÁNO“,** uveďte liek. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
12. Bola vám niekedy v minulosti alebo nedávno diagnostikovaná choroba dýchacieho systému? Ak **„ÁNO“,** uveďte ju. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
13. Užívate momentálne nejaké lieky? Ak **„ÁNO“,** uveďte a vysvetlite. ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		
14. Máte nejaké alergie? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie.		

Prosím uveďte vysvetlenie:		
15. Viete o inom dôvode, prečo by ste nemali vykonávať fyzickú aktivitu? Ak **„ÁNO“,** uveďte vysvetlenie. _____ ***Prosím uveďte vysvetlenie:***		

Ak ste na jednu alebo viac vyššie uvedených otázok odpovedali **„ÁNO“,** informujte o tom svojho lekára, uveďte, na ktoré otázky ste odpovedali kladne, a poraďte sa s ním o type aktivity, ktorý je vhodný pre váš aktuálny stav, ešte pred začiatkom fyzickej aktivity.

PREHLÁSENIE O ZODPOVEDNOSTI

Svojou osobnou zodpovednosťou a vedomý/á si sankcií prehlasujem, že som porozumel/a predchádzajúcim otázkam a že moje odpovede sú úprimné a úplné.

Rozumiem, že ma musí pravidelne kontrolovať lekár, ktorý potvrdí moju schopnosť cvičiť. Rozumiem, že cvičím na vlastnú zodpovednosť a že ak sa počas cvičenia vyskytnú symptómy, musím okamžite prerušiť aktivitu a oznámiť ich svojmu inštruktorovi a lekárovi. Tieto symptómy zahŕňajú miernu bolesť hlavy alebo závraty, ťažobu alebo bolesť na hrudníku, arytmie, náhlu dýchavičnosť alebo problémy so svalmi a kĺbmi, ktoré pretrvávajú niekoľko dní po cvičení.

Okrem toho musím oznámiť každú potenciálnu zmenu svojho zdravotného stavu. Beriem na vedomie, že tento konkrétny zdravotný dotazník je platný 12 mesiacov od dátumu jeho vyplnenia a odovzdania a stráca platnosť, ak sa zmení môj fyzický zdravotný stav/podmienky.

Podpis

Podpisom prehlasujem, že súhlasím, aby projekt **„Women Walking 4Health“** používal údaje, ktoré som poskytol(a), na uspokojenie mojich potrieb, v súlade s podmienkami Prehlásenia o ochrane osobných údajov.

Podpis

5.4 Prehlásenie o súhlase

Prehlásenie o súhlase

Názov programu: Women Walking 4 Health

1. Bol(a) som plne informovaný(á) o cvičebnom programe, ktorého sa zúčastním, ako aj o programe Women Walking 4 Health (ciele, aktivity, trvanie, základné požiadavky na účasť).
2. Rozumiem potenciálnym výhodám a všeobecným rizikám spojeným s účasťou na fyzickej aktivite a budem sa riadiť pokynmi inštruktorov programu.
3. Moja účasť je dobrovoľná a môžem sa kedykoľvek odhlásiť bez akýchkoľvek sankcií.
4. Súhlasím s účasťou na programe.
5. (Voliteľné) Súhlasím s uložením a použitím mojich základných kontaktných údajov výlučne na organizačné účely programu, v súlade s platnými zákonmi o ochrane osobných údajov.

Celé meno: _____

Dátum: _____

Kontaktné telefónne číslo (voliteľné) _____

Kontaktná osoba v núdzi (voliteľné): _____

Ak máte otázky, pripomienky alebo sa chcete jednoducho dozvedieť viac o Women Walking 4Health, kontaktujte nás prosím:

Kontaktné údaje organizácie

Meno: OTI Slovakia
e. info@otislovakia.sk
w. www.womenwalking4health.eu

Podpis: