**Jak zdravě sportovat? Zvolit správnou aktivitu, nepřetěžovat se a myslet i na své plíce**

**Praha, 13. listopadu 2017** –Sportem ku zdraví, nebo k trvalé invaliditě? Obě hesla mají něco do sebe. Pohybové aktivity působí sice blahodárně, zároveň je ale nutné poslouchat svoje tělo a při boji s nadbytečnými kily či plnění snu o dokonalé postavě ho nepřetěžovat. Důležité je vybrat vhodné sportovní odvětví, dbát na rovnoměrnou zátěž, prevenci úrazů a zranění, ale i na prostředí, ve kterém se sportování věnujete.

**Zvolit správně**

Ne každé sportovní odvětví je možné provozovat stejně dobře ve dvaceti i v padesáti, i taková však existují. Za vhodnou „celoživotní“ aktivitu se považuje plavání, při kterém se nepřetěžují klouby a vazy, a doporučuje se jako ideální rehabilitační cvičení.

Patrně „nejuniverzálnější“ z hlediska kolektivních sportů je zase volejbal. „Spojuje generace i pohlaví, dříve se často hrál na školách a nyní je jeho obliba ještě podporována populárním beach volejbalem,“ říká Petr Salomon, expert na sportovní marketing a spoluzakladatel platformy Týmuj.cz, přes kterou se lidí domlouvají na sportovních aktivitách. Z celkového počtu takřka 166 tisíc registrovaných uživatelů se jich volejbalu věnuje více než 30 000, hra pod vysokou sítí je tak na Týmuj druhým nejpopulárnějším sportem hned po fotbalu. A navíc je jedním z nejzdravějších, časopis Health Fitness Revolution ho zařadil do top 10.

**Pozvolna a rovnoměrně**

I sportovat je však nutné rozumně. Zvlášť pokud jste doposud žili spíše sedavým životním stylem, může být snaha o okamžitou změnu výrazně kontraproduktivní. Tělo by si mělo na zátěž zvykat postupně; pokud ho budete soustavně přetěžovat, odpoví bolestmi, v horším případě chronickým zraněním. Zejména rizikové jsou v tomto směru tzv. jednostranné sporty, například veslování, tenis, squash nebo florbal, při kterých využíváme pouze určité části těla.

„Při nadměrné či nerovnoměrné a dlouhodobé zátěži může dojít k poškození kloubů i vazivových tkání,“ upozorňuje MUDr. Michaela Tomanová, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí. „Je vhodné střídat různé aktivity,“ dodává s tím, že pokud si člověk není jistý, zda mu určitý pohyb neškodí, je vhodné poradit se s rehabilitačním lékařem nebo jiným odborníkem.

Před každým sportovním výkonem se pak doporučuje důkladné rozcvičení a zahřátí svalů, které slouží jako vhodná prevence úrazů a zranění.

**Mořský vzduch místo zplodin**

Kromě toho byste při sportování měli myslet i na správné a „zdravé“ dýchání. Úplným balzámem (nejen) pro vaše plíce je moře, a to nejen jeho voda, ale i vzduch. Vlhkost, salinita a množství minerálů, které obsahuje, čistí sliznice a rozpouštějí hleny. Nízká koncentrace prachových či pylových částic pak prokazatelně pomáhá astmatikům, kterých je v České republice přibližně půl milionu.

Aktivní dovolenou u moře si přitom lze naplánovat tak, že vdechování slaného vzduchu nijak nenarušuje například pokojová klimatizace. „Při pobytu na jachtě jste na moři neustále, navíc je spojený s výrazným zážitkem,“ říká Jiří Zindulka, sám jachtař, který před čtyřiadvaceti lety založil společnost ZINDULKA nabízející pronájem lodí po celém světě a kompletní jachtařský servis.