**MUDr. Michaela Tomanová odpovídá na časté otázky ke zdravému sportování.**

**Je vhodné plavání u lidí s častou bolestí kloubů?**

Plavání je velmi vhodná pohybová aktivita téměř pro každého, od batolat po seniory. Je to ideální aktivita i pro pacienty s pohybovými problémy nebo pro lidi trpící nadváhou, kteří nejsou zvyklí se často hýbat. Výhodou je právě voda, která nadlehčuje lidské tělo, čímž dochází ke snížení zátěže na často přetěžované klouby. Zároveň tím dochází i k relaxaci svalových a vazivových struktur. U plavání spalujeme relativně velké množství kalorií, a zároveň dochází i k posilování svalstva. Je samozřejmě důležité, abyste plavali technicky správně a dodržovali obecně platné zásady. To znamená před samotným začátkem se důkladně rozhýbat, nejprve nasuchu a poté se rozplavat ve vodě.

**Jak mají správně běhat lidé, kteří trpí nadváhou či bolestmi kloubů?**

Pokud trpíte bolestmi pohybového aparátu či máte nadváhu, je důležité dodržovat několik pravidel, aby vám běh neuškodil. Pravidelné běhání může pomoci snížit vysoký krevní tlak či cholesterol. Na druhou stranu je ale třeba říci, že běhání opravdu není pro každého. A pokud nebudete dodržovat základní pravidla, můžete si spíše ublížit. Především lidé, kteří trpí nadváhou nebo dlouho nesportovali, by s během měli být ze začátku opatrní. Před samotným během je vhodné tělo na zátěž připravit. Důležité je se protáhnout, uvolnit si svaly a vazivové tkáně. Začít můžete také s desetiminutovou rychlou chůzí, a pokud vám to zdraví a kondice dovolí, pomalu přejdete na běh. Na závěr dopřejte svému tělu uvolňovací cviky. Běhání by se měli vyhnout lidé bezprostředně po operacích a úrazech kloubů dolních končetin. Pozor na posilování a běh u lidí, kteří mají i jen počínající artrózu.

**Které sporty nejsou vhodné u jedinců trpících na bolesti pohybového aparátu, především zad a kloubů?**

V případě potíží s bolestmi zad či kloubů bych doporučila vyhýbat se sportům, které jsou spojeny s vyšší a nárazovou zátěží (například při rychlém a náhlém pohybu, jako je třeba tenis, ale i golf). A také aktivitám, při nichž dlouhodobě zatěžujeme pohybový aparát (například dlouhodobý běh). Dále byste se měli vyhýbat sportům, u kterých si nemůžete zvolit vlastní tempo a také těm, u kterých hrozí vyšší míra rizika úrazu či pádu, jako volejbal nebo fotbal,“ dodává MUDr. Michaela Tomanová. Vyhýbat byste se také měli všem dalším kontaktním a bojovým sportům.

**Jaký je ideální a bezpečný sport pro lidí nad 60 let?**

U lidí ve starším věku vždy záleží na případných zdravotních problémech, kondici a trénovanosti konkrétního jedince. Obecně, pokud chtějí starší lidé udělat něco pro své zdraví a s pohybem jako takovým, je ideální začít nejprve chůzí, popřípadě jízdou na kole či plaváním. Předem je ale potřeba vazivové tkáně a svaly na výraznější zátěž důkladně připravit.