**Pohybem ku zdraví a trvalé ochraně vašeho srdce a cév**

* **V zimě ale není dobré venku sportovat příliš intenzivně, ideální je volnější tempo, do 70 % maximální tepové frekvence. Skvělá je ale i „obyčejná“ chůze**
* **Pokud jsme ve věku rodičů nebo prarodičů je dobré ukázat dětem, že volný čas se dá prožívat i jinak než s mobilem či tabletem v ruce říká prof. MUDr. Richard Češka**
* **Podle průzkumu projektu Srdce v hlavě své hodnoty cholesterolu nejčastěji neznají lidé ve věku 35 až 45 let**

**Praha, 5. ledna 2020** - Pravidelně se hýbat a zdravě jíst by mělo být samozřejmé pro každého z nás. Obzvláště pak ale lidé, kteří mají vysoký tlak či hladinu cholesterolu by na pohyb neměli zapomínat, protože je pro ně vhodným doplňkem při léčbě. Správně zvolený pohyb nám totiž pomáhá nejen udržet kondici, ale vhodná aktivita zároveň snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu. Téměř polovina lidí s vysokým tlakem má rovněž vysoký LDL cholesterol. Podle průzkumu projektu Srdce v hlavě své hodnoty cholesterolu nejčastěji neznají lidé ve věku 35 až 45 let.

To, že by se vysoký krevní tlak a cholesterol neměly podceňovat, potvrzuje i fakt, že lidé, kteří trpí těmito zdravotními komplikacemi, mají až 6x vyšší riziko infarktu. Není nutné sportovat vrcholově, ale je důležité být denně alespoň 30 minut fyzicky aktivní. Ať se již jedná o svižné procházky, běh, kolo či třeba domácí cvičení, na pravidelný pohyb bychom neměli zapomínat ani přes zimu.

**Proč se pravidelně hýbat?**

„S pravidelným pohybem se zlepší výkonnost našeho kardiovaskulárního aparátu, zlepší se funkce našich cév a máme pak dobrou šanci prožít delší život v lepší kvalitě. A právě kvalitu života považuji za jednu z největších výhod pravidelné pohybové aktivity. Budeme se také lépe cítit psychicky i fyzicky. Navíc bude pravděpodobně možné snížit počet léků, které máme předepsány. Pokud jsme ve věku rodičů nebo dokonce prarodičů, budeme také dobrým příkladem pro mladší generaci a ukážeme jim, že volný čas se dá prožívat i jinak než s mobilem či tabletem v ruce a že hry nemusí být jen hry počítačové,“ říká o důležitosti pohybu prof. MUDr. Richard Češka, předseda České internistické společnosti a spoluzakladatel projektu [Srdce v hlavě.](http://www.srdcevhlave.cz/)

**Kardio aktivity podle věku**

Sportovat by samozřejmě měl každý podle svých sil a zdraví. Jinou zátěž si zvolí zdravý třicátník a jinou člověk s vysokým cholesterolem či tlakem v 55 letech. Výběr by měl být vždy individuální. „Jestli je někdo zvyklý sportovat od mládí, můžeme mu „naordinovat“ intenzivní jízdu na kole nebo jogging bez problémů i v seniorském věku. Naopak u mladíka, který dosud sportoval jen s energetickými nápoji u počítače, pak budeme opatrní a začneme třeba jen rychlou chůzí, nebo postupným zvyšováním zátěže pod dohledem trenéra. Ale najít si přiměřenou aktivitu může určitě každý, stačí jen chtít,“ doporučuje prof. MUDr. Richard Češka.

**Hýbejte se aspoň 5x týdně 30 minut**

A kolik by pohybu v našem životě mělo být? Čím více pohybu, tím lépe. „Vycházíme-li z odborných dat, doporučujeme alespoň 5x týdně 30 až 45 minut. Samozřejmě existují v současné době mobilních aplikací nejrůznější možnosti, jak svou aktivitu monitorovat. A jestli si dá někdo za cíl 10 000 kroků, bude to samozřejmě úžasné. Pro začátek stačí dokonce podstatně méně,“ dodává prof. MUDr. Richard Češka.

**Hýbat se jde i mimo „fitka“**

V současné době je komplikované si jít jen tak zasportovat do fitness centra nebo si jít zaplavat. A toto je také pro mnohé oblíbená výmluva, proč se tolik nehýbat. Je ale spousta aktivit, které můžeme provozovat v přírodě nebo doma. Na kolo i na brusle se dá jít i v zimě. Pokud jsme samozřejmě správně oblečení a volíme zdravou fyzickou intenzitu. Skvělá je ale i „obyčejná“ chůze. Ta představuje nejpřirozenější možnost udržení pravidelné aktivity. A když bude intenzivní, rychlá a pravidelná, úplně to stačí. Samozřejmě to může být i start k indiánskému běhu a posléze joggingu. Berete-li léky na vysoký cholesterol či tlak, vždy je dobré se se svým lékařem poradit, jaký pohyb, tempo a intenzita je pro vás nejlepší.

**Hlídejte si tepovou frekvenci**

Pokud již vyběhnete v zimě ven, tak pro vaše zdraví je důležité se nejen správně obléct funkčním oblečením, které vás dostatečně zahřeje a také odvede pot a brání tak nastydnutí, ale je důležité si také hlídat správné tempo. V zimě není dobré venku sportovat příliš intenzivně. Ideální je volnější tempo, do 70 % maximální tepové frekvence. Nemáte-li počítadlo na monitorování tepu. Tak dobrou pomůckou je, že pokud jste již tak zadýchaní, že neřeknete souvisle větu, je čas ubrat. Dýchejte také nosem a před sportem se dobře zahřejte.

Je-li teplota hodně pod bodem mrazu, tak pohyb nechte na doma. Ani zkušený běžec by neměl vybíhat, pokud je venku mínus 10 °C či větší mráz. Existuje ale mnoho speciálních video cvičení, kde s profesionály můžete provozovat zdravé kardio cviky z tepla domova. Pokud jste doma, tak necvičte celých 30 minut v kuse, ale během aktivit si dejte vždy desetiminutové přestávky. Bydlíte ve vysokém podlaží? Pak zapomeňte na výtah a raději svých několik pater vyjděte. Chůze do schodů skvěle zvýší tepovou frekvenci a budete-li ji praktikovat pravidelně, zlepší i vaši fyzickou kondici.

Více o tom, jak bojovat proti vysokému cholesterolu a dalším kardiovaskulárním onemocněním, případně co dělat, když úprava režimových opatření nezabírá, najdete na edukativním webu [srdcevhlave.cz](http://www.srdcevhlave.cz)