

Klaudia
Zusková

NA ZDRAVÍ!

S LEHKOSTÍ K DOBRÉMU
ŽIVOTNÍMU STYLU



mladá fronta

Na zdraví!

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz



MLADÁ FRONTA

Klaudia Zusková

Na zdraví! – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



ALBATROS  **MEDIA**



Klaudia
Zusková

NA ZDRAVÍ!

S LEHKOSTÍ K DOBRÉMU
ŽIVOTNÍMU STYLU



mladá fronta





Štěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

Copyright © Klaudia Zusková, 2025

Photography © Karel Cudlín/400 ASA, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-204-6405-7

ISBN e-knihy 978-80-204-6430-9 (1. zveřejnění, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-204-6431-6 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-204-6427-9 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)



ÚVOD

Milí čtenáři,

kniha populárně-naučného charakteru je pro mě prvotinou a přistupuji k jejímu napsání s velkým respektem. Skoro před deseti lety jsem začala pociťovat potřebu dělat svoji práci jinak. Na vysoké škole začaly narůstat požadavky na množství vědeckých publikací a mně přišlo, že existuje už mnoho studií potvrzujících, jak je důležité dělat „to nebo ono“ z hlediska zdraví a vést zdravý životní styl. Pořád přibývají studie o důležitosti adekvátního pohybu a zdravé stravy a paradoxně sledujeme nárůst nadváhy a obezity a jsme informováni o tom, že lidé málo sportují. Čím více slyšíme a čteme o významu osobního kontaktu a sdílení emocí, tím nějak zrádně narůstá počet lidí trpících samotou a osamělostí. A tak bych mohla pokračovat dál. Na vysoké škole, kde se studenti připravují pro profese, ve kterých pracují s lidmi, chybí podle mě osobní kontakt s pedagogem – student při ústní zkoušce už je skoro raritou.

To vše a mnohé další mě přimělo k rozhodnutí dostat množství poznatků o zdravém životním stylu a prevenci blíže k lidem. Je to moje volba a dává mi to smysl.

TO, CO PÍŠI, SDĚLUJI A DOPORUČUJI, OPRAVDU TAKÉ ŽIJÍ.

Není to klišé. Ano, jsou dny i týdny, někdy i měsíce, kdy některou oblast zdravého životního stylu zanedbávám, ale to se zas věnuji něčemu jinému, čemu dávám prostor a co má pro mě smysl. Plně respektuji jedinečnost každého i to, že, co je dobré pro mě, nemusí vyhovovat jinému. Jsou tu ale přeci „obecné samozřejmosti“, které holt musíme dělat, pokud chceme aktivně přispívat ke svému zdraví a určitě kvalitě svého života. Za tím vším by ale měla být naše osobní pohoda, ne štvání se za ideálem, kterého stejně nikdy nedosáhneme. Stačí si stavět mozaiku svého životního stylu, která je pružná a tvárná.

Hodně mě ovlivnil salutogenetický přístup ke zdraví sociologa akademika *Aarona Antonovského*, kterému se v oblasti psychologie cvičení věnoval u nás profesor Václav Hošek. Pohybujeme se v takovém kontinuu (řekněme škále nebo přímce), kde jedna strana směřuje ke zdraví a druhá k nemoci. Když odhlédneme od okolností, které nemůžeme ovlivnit, svým chováním můžeme ovlivnit opravdu mnohé. Je potřeba hledat a uplatňovat v životě pozitivní zdroje – salutory –, které nás posouvají směrem ke zdraví.

Na následujících stránkách Vás, milí čtenáři, provedu dnem se salutory, které vycházejí z mých letitých zkušeností i vědeckých poznatků a které dokreslují fotografie Karla Cudlína. Mimořádně si vážím jeho laskavosti, že pohladil tuto knihu uměním a za spolupráci jsem moc vděčná.

Všem nám přeji co největší osobní pohodu ve zdraví!

Klaudia

**„Nestačí jen vědět,
je třeba také konat.“**

**J. W. Goethe,
Maximen und Reflexionen,
posmrtně 1833**



1. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

jako celostní přístup aneb „nejenom zdravě jíst a sportovat“

I když to zní jako přívítek, „na zdraví!“ je v podstatě přání. Být zdravý. Abychom zdraví byli, musíme pro to i něco aktivně udělat. Ale jen to, že držíte tuto knihu v rukou, znamená, že se asi chcete dozvědět o tomto tématu více, že hledáte inspiraci nebo třeba jen odpočinek při čtení... Už i to patří do aktivního přístupu ke zdraví.

Pohyb, otužování, výživa a pitný režim, smysluplná práce, volný čas, dobré mezilidské vztahy, regulované emoce, kontakt s přírodou, poznávání své osobnosti včetně spirituality, sexuální život a spánek.

Proč jsem se rozhodla právě pro tyto náměty jednotlivých kapitol? Přivedly mě k tomu dva logické důvody. Prvním je, že pilíře zdravého životního stylu tvoří propojený holistický celek. K tomuto závěru jsem dospěla téměř více než třemi desítkami let studia, a ještě více vlastními zkušenostmi. Nenárokuji si originalitu, protože za těmito poznatky stojí práce mnoha vědců, odborníků i příkladů mnoha lidí či skupin žijících v duchu „common sense“, tedy „zdravého rozumu“. Toto uvědomění lze přirovnat k úlu, do kterého jedna včela přinese maximálně sto miligramů nektaru při jedné cestě, a cenný produkt – med – je pak výsledkem složitého procesu stáčení. V našem případě jsou medem moudra pro zdraví.

Druhým důvodem je, že struktura kapitol dává dohromady příběh jednoho dne, ve kterém se jednotlivé pilíře – témata – mohou objevovat v určité posloupnosti a sloužit jako inspirace a motivace k tomu, co bychom mohli pro své zdraví dělat.

A proč to dělat? Abychom měli dostatek energie pro každodenní život a nežili na energetický dluh, abychom cítili naplnění, protože přirozeně potřebujeme dělat činnosti, které nám dávají smysl a které nás baví, dále abychom trávili méně času u lékaře, abychom se připravili také na kvalitní stáří, žili déle a užívali si aktivně rodinu a přátele, udrželi si co nejdéle samostatnost fungování a abychom co nejčastěji prožívali osobní pohodu a žili šťastněji. To vše se skrývá za pojmem zdravý životní styl.



Vědecké poznatky

Víte, že Američané mají kratší očekávanou délku života ve srovnání s obyvateli téměř všech ostatních zemí s vysokými příjmy? Cílem studie Yanping Liové a jejího kolektivu bylo odhadnout dopad faktorů životního stylu na předčasnou úmrtnost a očekávanou délku života v populaci USA. Použili údaje ze studií *Nurses' Health Study* z let 1980 až 2014 a *Health Professionals Follow-up Study* z let 1986–2014.¹

Předpokládaná očekávaná délka života v padesáti letech byla v průměru o 14 let delší u žen a o 12,2 let u mužů, pokud dodržovali pět nízkorizikových faktorů, ve srovnání s těmi, kteří je do svého životního stylu nezahrnovali. Ti měli mnohem větší pravděpodobnost předčasného úmrtí na rakovinu nebo kardiovaskulární onemocnění.

O kterých pět faktorů se jedná?

1. nekuřáctví (absolutní);
2. tělesná hmotnost – index tělesné hmotnosti (body mass index, BMI) v rozmezí 18,5 až 24,9 kg/m²;
3. fyzická aktivita – minimálně 30 min denně mírné až intenzivní fyzické aktivity;
4. nízký příjem alkoholu;
5. kvalitní strava.

Nejdřív bych chtěla podotknout, že uvedené hodnoty BMI platí pro běžnou populaci. Pro sportovce nebo osoby s rozvinutým svalstvem určitě není tato metoda zcela relevantní. A koneckonců se jí nevyužívá ani v osobní diagnostice při tvorbě individuálních tréninkových programů. Používá se více pro obecné studie a individuálně spíš jen orientačně.

Podivili jste se nad konzumací alkoholu? Vztah mezi jeho mírnou konzumací a zdravím je složitý, jak ukázaly i studie v renomovaném časopisu *The Lancet*². Konzumace alkoholu na jakékoli úrovni je spojena se zhoršením zdraví v důsledku nemocí včetně zranění. Některé studie ale zároveň zjistily, že konzumace malého množství alkoholu snižuje riziko určitých onemocnění. Raději je nezmiňuji, protože „malé množství“ může být interpretováno různě a připadalo by mi to jako podpora konzumace alkoholu a to opravdu nechci.

Jak to tedy je? Úroveň konzumace alkoholu spojená s nejnižším rizikem pro zdraví bude záviset na věkové struktuře a složení nemocí této populace. Alarmující je, že v roce 2020 mezi jednotlivci konzumujícími škodlivé množství alkoholu jich bylo 59,1 % ve věku 15 až 39 let, a to až 76,9 % mužů.²

Těmito studiemi jsem jen chtěla pro příklad ukázat, že některá fakta si mohou někdy svým způsobem i odporovat, a proto je důležité přemýšlet kriticky a „nekonzumovat“ všechny informace zbrkle.

Nekuřáctví, cvičení a větší rozmanitost stravy souvisí významně s vyšší pravděpodobností dosažení sta let. To prokázala aktuální studie v Číně, jejíž cílem bylo prozkoumat zdravý životní styl mezi 5222 lidmi ve věku 80 let nebo staršími a pravděpodobnost, že se stanou stoletými.³ V závěrečné kapitole se dozvíte, jak to vypadá se životním stylem stoletých, žijících v takzvaných „modrých zónách dlouhověkosti“.

Způsob života je to, jak lidé v různých společnostech běžně žijí, co je v dané společnosti z hlediska realizace každodenních činností obvyklé. Životní styl se týká menší skupiny lidí nebo konkrétní osoby, tedy třeba vás. Jaké činnosti ve svém všedním životě děláte pravidelně? Souvisí to s výchovou, kulturou, ve které žijete, i s vašimi vlastními hodnotami a mnohým dalším. Když k tomu přidáte záměrné a cílené aktivity na podporu zdraví, můžete to nazývat zdravým životním stylem.

No dobře, řeknete si, jím zdravě, mám dobrý spánkový režim, chodím se psem na procházky, „kráčím rychle“, protože svižná chůze je prospěšná, ale přidám pár cigaret denně. Tak co, vedu zdravý život? Má odpověď by byla, že se snad postupně toho neduhu zbavíte, ale že je podstatné, že jste na cestě zdravého životního stylu.

Jak se vlastně charakterizuje zdraví?

Podle Světové zdravotnické organizace (World Health Organization, WHO) jde o „stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady“.⁴

Patogenetický přístup se zaměřuje na identifikaci a eliminaci příčin nemocí, hledá patogeny, které způsobují zdravotní problémy, a kladě důraz na diagnostiku a léčbu. Zdraví chápe jako absenci nemoci.

Salutogenetický přístup sociologa Aarona Antonovského zdůrazňuje důležitost podporování zdraví a zlepšování kvality života, a to i v přítomnosti rizikových faktorů a stresu. Výraz salutogeneze je tvořen dvěma slovními kořeny: salūs – zdraví, zdar, prospěch; genus – rod, původ či γένεσις – původ, zdroj. Salutogeneze chápe zdraví a nemoc ne jako „černo-bílou“ opozici, ale jako škálu, na které se může každý pohybovat směrem ke zlepšení nebo zhoršení svého zdravotního stavu.

Zaměřuje se na faktory, které podporují zdraví a zlepšují naši celkovou odolnost vůči nemocem.⁵

Patřím do generace X, jejíž příslušníci se narodili přibližně v rozmezí let 1965 až 1980. Zažila jsem přechod od analogového k digitálnímu světu. Nebráním se používání umělé inteligence a ničemu, co 21. století přináší, vše je ale otázkou míry. Nezapře se v mně samostatnost a spíše pozitivní postoj k tvrdé práci, proto píšu knihu. Ale doufám, že oslovím i generaci svého syna. S tou souzním, co se týče změny charakteru práce, potřeby volného času a udržitelnosti.

V oblasti zdravého životního stylu sdílejí generace X a Y důraz na fyzickou aktivitu, jako je chození do posilovny a běhání, a na zdravou čerstvou stravu. Má generace často získává informace o zdravém životním stylu z knih a lékařských konzultací, zatímco generace Y využívá internet a fitness aplikace. Má generace používá fitness centra a sportovní kluby, kdežto mladší se zapojuje do online fitness komunit a skupinových aktivit prostřednictvím sociálních médií a platform. Dobré je, že generace Y aktivně integruje zdravý životní styl do pracovního režimu pomocí flexibilních pracovních podmínek a digitálních detoxikačních technik.

Usměvavé cvičitelky aerobiku v televizi vystřídalý neméně usměvavé, entuziastické cvičitelky na sítích. Přesto mám dojem, že za „našich mladých let“ jsme se přirozeně více hýbali a v současnosti přibývá sedavého způsobu života. Běžně se také jedlo více ovoce a zeleniny, která byla dostupná, více se vařila domácí strava, neexistovaly polotovary. Domnívám se, že především na venkově se dřív žilo zdravěji. Dnes jako by se to překlápělo, protože lidé ve městech se aktivně snaží o zlepšení svých návyků a také mají mnohdy lepší dostupnost sportovišť.

Pro udržení zdravého a vyváženého života je důležité zahrnout do každodenní rutiny několik klíčových prvků. Pravidelný a dostatečný pohyb a vyvážená strava spolu s dostatečným pitným režimem významně souvisejí s příjmem a výdejem energie a dobrou tělesnou i duševní kondicí. Když k tomu přidáme i otužování, hodně podpoříme dobrou imunitu i celkovou odolnost. Kvalitní mezilidské vztahy a smysluplná práce obohacují náš život a podporují psychickou pohodu, kterou dále umocňuje zvládání emocí, kontakt s přírodou, poznávání sebe i toho, co nás přesahuje. Nezbytné je také mít svůj volný čas pro odpočinek a rekreaci a také věnovat pozornost ničím nenahraditelnému kvalitnímu spánku pro regeneraci. Prožívání sexuální intimity je nedílnou součástí zdravého života. Každý z těchto aspektů ovlivňuje ostatní a spolu vytváří harmonický a zdravý životní styl. Ten se pak promítá do dobrého fungování člověka po stránce tělesné, psychické i sociální.

Samozřejmě že ne pokaždé se povede v každodenním životě naplnit všechna nejlepší předsevzetí. Vždy je v toku našeho života některá oblast pro nás důležitá a některá méně. Vezměme v potaz už jen to, jak nás ovlivňují roční období. Fakt je ten, že když déle zanedbáváme jakoukoliv oblast zdravého životního stylu, hned se to odrazí na našem zdraví. O tom, jak se zdravým životním stylem neumořit, píšu v závěru knihy.

A co je pro mě samozřejmostí, kterou je potřeba aspoň zmínit?

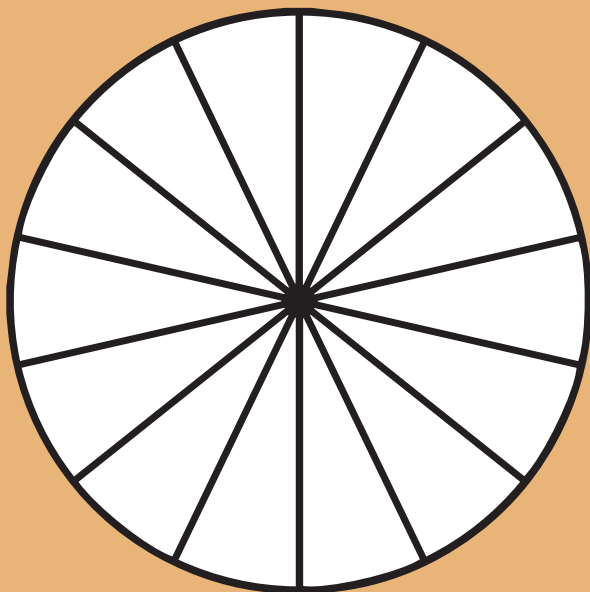
Tělesná hygiena a preventivní lékařské prohlídky. Podle průzkumu *GP Patient Survey Dental Statistics* z ledna až března 2024 se zhruba 52,4 % dospělých v Anglii pokusilo získat za poslední dva roky termín u zubaře, ale pouze 3 % se to podařilo.⁶ S údivem jsem sledovala reportáž na ČT24, jak si lidé ve třetím miléniu doma ošetřují zuby. I když si rádi stěžujeme, jak je to u nás strašné, v Česku absolvuje preventivní prohlídku u zubaře přibližně 70 % obyvatel alespoň jednou ročně.

Ovšem je pravda, že polovina dospělých Čechů nechodí v doporučeném intervalu alespoň na jednu ze základních preventivních prohlídek k praktickému lékaři, zubaři či gynekologovi, 39 % z nich nedodrží doporučené intervaly alespoň u jedné prohlídky. Dalších 14 % neabsolvovalo žádnou z těchto prohlídek za posledních deset let. Hlavním důvodem bývá absence zdravotních potíží a nedostatek informací o významu prevence, což odporuje jejímu smyslu. Uvádí to nejnovější průzkum think-tanku Ministr zdraví ve spolupráci s Národní asociací patientských organizací (NAPO) a výzkumnou neziskovou organizací PAQ Research realizovaný v průběhu dubna 2023.⁷

PRAKTICKÉ TIPY



Představte si životní styl jako kulatý koláč, který se skládá z mnoha kousků. Hned na začátku si vepište do jednotlivých částí to, co pro své zdraví cíleně děláte, a nechtejte si ještě volný prostor. Po přečtení knihy se k obrázku vraťte a jinou tužkou doplňte, co byste rádi dělali, nebo k čemu už jste se nechali inspirovat.



Jen pro zajímavost: Víte jaký je váš index tělesné hmotnosti, který poukazuje na to, zda máte rizikovou hmotnost? Do vyhledávače na internetu zadejte *BMI kalkulačka* a v tabulkách pro dospělé muže a ženy se zohledněním věku najdete, jestli máte podváhu, normální hmotnost, nadváhu nebo obezitu. Index BMI se vypočítává tak, že se vydělí hmotnost v kilogramech tělesnou výškou v metrech umocněnou na druhou. Tato metoda je obecná a určitě ji nedoporučuji sportovcům.

„Každý krok se počítá.“



2. ZAČÍNÁ TO POHYBEM

Začíná den. Co uděláte po probuzení jako první? Co vás napadá? I kdybyste mi argumentovali čímkoliv, jako první to bude pohyb. Protože musíte otevřít oči. Jde o pohyb, byť malý. Když odhlédnu od potřeby jít na toaletu, zamířit do kuchyně pro skleničku vody nebo zůstat v posteli a chvíli rozjímat nad novým dnem, stejně se nejdřív pohnete. Den začíná pohybem. Dokonce i zastavit budík slovem na dálku vyžaduje nejdřív pohyb hlasového ústrojí.

Pohyb patří mezi základní lidské potřeby stejně jako například dýchání, přijímání potravy, vylučování nebo spánek. Pro dítě je spontánní pohyb ta úplně nejsamozřejmější činnost. Výchovou ji buď podporujeme a rozvíjíme, nebo ji v dítěti postupně potlačujeme. Kdysi by člověk bez fyzických schopností nutných k obstarání obživy i samotnému přežití v přírodě zahynul. A dnes? Moc jsme se od té doby potřebou fyzické aktivity pro dobré fungování člověka nevzdálili, i když máme spoustu různých vymožeností pro pohodlné i kvalitnější žití. Žádný „řířotřas“ to ale za nás neodcvičí.

Kde začal můj pozitivní vztah k fyzické aktivitě? V rodině. A to v podobě sportu i práce kolem baráku. Jako by to bylo dnes, vidím, jak mi můj děda v Ružomberoku na Slovensku stavěl ze sudů na dešťovou vodu (v té době

byly ještě ze železa) svah na zahradě, abych se naučila na „bačkorových“ lyžích sjet a zabrzdit. Lyže byly modré a měly na špičce lištičku nebo medvídku, to už si dobře nepamatuji. Ale pamatuji si, jak děda házел lopatou spousty sněhu. Lyžovala jsem dřív, než jsem šla do školky. Taky mě v mém raném dětství brával na plovárnu, a když jsem se bála skočit „šipku“, jenom zavelel, že se bát nesmím. Byl ve vodě a já měla jistotu, že mě zachrání. Byl úžasný. Babička jako sokolka měla ještě po osmdesátce vzpřímené držení těla, zatímco já už se hrbila. Úsměv na tváři, ruce v bok a přednožila jako v kabaretu Moulin Rouge. Co dodat?

Pokud jste už, milí čtenáři, babičkou nebo dědečkem, hrajte si s vnoučaty, cvičte, sportujte, povídejte si na procházkách, vymýšlejte si pohádky. Maminka mě vedla ke cvičení a sportu, protože to viděla ve své rodině, a co víc, byla zanícená „džezgymnastka“. V dnešní době, řekněme, aerobička. Tak chtít nechtít jsem s ní chodila cvičit, když vedla hodiny pro ženy.

Uklízet mě jako holku nebavilo. Dnes už jsem tomu přišla na chuť, protože to na rozdíl od intelektuálního snažení přináší jasný a rychlý výsledek. I uklízení je fyzická aktivita, ačkoli může být více intenzivní – jako třeba hrabání posekané trávy a práce s rýčem, či méně, jako je pobíhání s hadrem nebo běžné poklizení. O práci na zahradě se zmíním dále v části smysluplná práce. Nicméně otec mě přiměl k některým činnostem „vnější motivací“. Pomáhala jsem s údržbou zahrady a vydělala jsem si na koupi psa. A světe, div se, protože sama zahradu nemám, dnes s radostí ráda pomohu známým na jejich pozemku. Je to pro mě úžasný psychický relax.

I když jsem musela chodit na klavír, vydobyla jsem si, že chci také zaplat na tréninky sjezdového lyžování. Na závodní lyžování už pro mě bylo tehdy pozdě, ale moc mě to bavilo. Taky jsem si prošla letním biatlonem,

základy gymnastiky, vytrvalostními běhy a později triatlonem. Myslím, že byla i období, kdy jsem se „usportovávala“. Vždy lepší než při hledání dobrých pocitů sáhnout po nějakých rizikových náhražkách.

A dnes? Už nic výkonově! Často se přistihnu, jak si má soutěživě orientovaná část klade za cíl právě „výkon“. Ale je fakt, že jsem se naučila více poslouchat své tělo, když mi říká „jsem unavené“, „jedeš na dluh“, „neštví mě jako mezka“.

Cvičení a sport jsou součástí mé profese. Ve své karierní dráze jsem se od psychologie sportu obrátila zpátky směrem k psychologii cvičení a pohybu pro kvalitu života a zdraví. Je to tak pro mě smysluplné.



Poznatky vědy

- U dospělých přispívá pohybová aktivita k prevenci i zvládnání nepřenositelných onemocnění, jako jsou kardiovaskulární onemocnění včetně hypertenze, specifických druhů rakoviny a cukrovky 2. typu. Snižuje příznaky deprese a úzkosti, zlepšuje zdraví mozku, spánek i celkovou pohodu. Působí zároveň i jako prevence pádů. U dětí a mládeže je důležitá souvislost s vývinem nervové soustavy a lepšími poznávacími funkcemi jako například pamětí nebo koncentrací pozornosti.⁸
- Ve věku 18 až 64 let by dospělí měli podle WHO týdně vykonávat alespoň 150–300 minut středně intenzivní aerobní pohybové aktivity (minimálně 5× 30 minut) nebo alespoň 75–150 minut intenzivní aerobní fyzické aktivity (3× alespoň 20–25 minut) pro podstatné zdravotní přínosy. Důležité je posilování svalů (všechny hlavní svalové skupiny) se střední nebo vyšší intenzitou.⁹
- Děti a dospívající by měli během týdne vykonávat v průměru alespoň 60 minut denně středně intenzivní až intenzivní, většinou aerobní pohybovou aktivitu. Vysokointenzivní aerobní aktivity a posilování by měly být začleněny alespoň tři dny v týdnu.⁹

- POHYBOVOU AKTIVITOU ÚČINNĚ PŘEDCHÁZÍME NADVÁŽE A OBEZITĚ (NEMOCI). SPOLU SE STRAVOU JE I VÝZNAMNÝM PROSTŘEDKEM JEJÍ LÉČBY.

Pár dostupných statistik

- 31 % dospělých a 80 % dospívajících nesplňuje dle WHO doporučenou úroveň pohybové aktivity. Doporučení nesplňuje také jeden ze tří dospělých Evropanů.⁹
- Podle WHO mají lidé, kteří nejsou dostatečně pohybově aktivní, o 20 % až 30 % zvýšené riziko úmrtí ve srovnání s těmi, kteří jsou dostatečně aktivní.
- Zvýšení úrovně pohybové aktivity na týdenní minimum doporučené WHO by dle jejich odhadu prodloužilo průměrnou délku života u osob, které nejsou dostatečně aktivní o 7,5 měsíce a u celé populace o téměř 2 měsíce.⁹

Po druhé světové válce se díky vymoženostem průmyslu a různým technologiím víc a víc eliminuje přirozený lidský pohyb. A tak sledujeme nárůst zdravotních problémů spojených s nedostatkem fyzické aktivity. Určitě podtrhnu obrovskou zdravotní hrozbu, kterou je pandemie nadváhy a obezity, kde významným faktorem kromě stravy je právě nedostatečná pohybová aktivita v každodenním životě. Začíná to už v dětství. Jsme to my dospělí, kdo tuhle přirozenou základní lidskou potřebu tlumíme, někdy až na minimum. Abychom měli klid, dítěti už v kočárku pustíme video v mobilu, namísto toho, aby vnímalo okolí a volně se pohybovalo – „pohybově zlobilo“.

Specifické tělesné pohyby, kterými kompenzujeme nedostatek přirozeného pohybu nebo kterými se učíme speciálním dovednostem, nazýváme tělesným cvičením. Na nich je dále postavený sport. Tak jako želvě stačí dělat kroky, gepard by bez rychlého běhu zahynul. Ani my se nemusíme všichni honit na maratonech, metat salta nebo zdolávat krpály na kole. Pro zdraví je důležité být v tělesné kondici. Ruku v ruce se tělesná kondice vzájemně ovlivňuje s psychikou. Už v antickém Řecku společnost ctila ideál kalokagathie (καλοκαγαθία je odvozeno od καλός και αγαθός, tj. krásný a dobrý), harmonie těla a duše.

Motivace pro fyzickou aktivitu a sport se v životě mění. Je důležité si vyzkoušet různá cvičení i sporty a najít si pro sebe to, co koho baví. Ale kdykoliv nastoupíme do „vlaku fyzicka“, vždy nastoupíme správně. Jde o to vybrat si vhodné kupé. „Fyzicka“ je hovorový výraz pro tělesnou kondici nebo fyzickou zdatnost a znamená, že člověk má dostatečnou sílu, vytrvalost a flexibilitu.

V dětství je to kupé „dělej všechno“. Důležité je v předškolním věku rozvíjet veškeré pohybové schopnosti, hlavně ale koordinaci, k čemuž pomáhají pohybové hry. Postupně nabývá na důležitosti ve školním věku i rychlost. V dospívání je důležitý trénink vytrvalosti a posilování.

V dospělosti je prvořadě udržovat nebo rozvíjet svalovou sílu, dále mít trénovaný kardiovaskulární systém čili srdečně-cévní systém. Toho dosáhneme aerobními aktivitami. Jsou to déletrvající pohybové činnosti s pravidelným dýcháním jako například intenzivní chůze, která je nejzákladnější a nejdostupnější formou, dále běhání, plavání a jízda na kole. V zimě je velmi zdravé běžecké lyžování. Pokud u chůze dbáme i na správné vzpřímené držení těla, zároveň tím posilujeme svaly stehen, lýtkové svaly, hamstringy, svaly pánevního dna, ale i zádové svaly.

Je však potřeba do programu dne zařadit i cvičení na ohebnost kloubů a flexibilitu svalů, abychom „natáhli“ zkrácené svaly a posilovacím cvičením zaktivizovali svaly ochablé. Například je známo, že při sedavém zaměstnání ochabuje břišní svalstvo, hýžďové svaly a svaly zad. K tomu se zkracuje svalstvo hrudníku, krku, hlavně zadní strany, a ohýbače kolen.

V pokročilém věku určitě není potřeba rozvíjet rychlost nebo se snažit o akrobacii. Faktem je, že na to, abychom se zvedli ze židle, potřebujeme sílu, a abychom kráčeli a procházeli se, zase svalovou vytrvalost. Zavázat si tkaničku, chodit v nerovném terénu nebo se rychleji otočit vyžaduje koordinaci i jemnou motoriku. Od toho se odvíjí kvalita života seniorů. I na nemocničním lůžku na to, abychom se zvedli z postele nebo si dali lžici k ústům, potřebujeme svalový tonus, který nicneděláním v každém věku rychle ochabuje. Ve stáří je tak to naše vlakové kupé označené silou, vytrvalostí a základní koordinací. A to je nepodkročitelná podmínka.

Jaká je odvrácená tvář sportu?

To je například cvičení, jak se říká „na 120 %“. Jde o přetěžování a z toho pramenící nadměrná únava, která působí, že ztrácíme schopnost dobře

koncentrace, což vede k úrazům. Znáte to „hurá“ v zimě na hory. Bez kondice a rvát to na svazích, co to dá. Po pár dnech najednou obyčejný pád, a už se vezete záchrankou na traumatologickou ambulanci.

Známa je také únavová zlomenina. Jde o speciální typ zlomeniny, která vzniká v důsledku opakovaného a dlouhodobého přetěžování kostí. Na rozdíl od klasické zlomeniny, ke které dojde náhle, například při pádu nebo silném úderu, se rozvíjí postupně, jako kdyby se v kosti tvořily malé prasklinky, které se časem rozšiřují, až nakonec kost nevydrží a praskne.

Mezi nepříznivé faktory patří i nezdravá závislost na sportu. To už je stadium, kdy si svou dávku tréninku neumíme odepřít a máme tendenci zvyšovat jeho náročnost i frekvenci. Tehdy jedinec, který propadne sportu, začne zanedbávat ostatní běžné činnosti či chvíle s blízkými. Z jejich strany mohou přicházet negativní až agresivní a znevažující komentáře k dané činnosti, kterou se sportující izoluje třeba od dění v rodině. Tady už bliká varovný signál. Sem nespadá život vrcholových sportovců, to je zas jiné téma.

A ještě jedno doporučení: V případě, že pracujete v prostředí nadměrně zaměřeném na výkon a výsledky, třeba jako manažer/ka, je dobré kompenzovat tuto psychickou pracovní zátěž sportem. Ale pozor! Určitě není vhodný jeho soutěžní charakter. Vezměte si například tenis. Asi znáte to hašteření, jestli byl aut, nebo nebyl aut, co se mělo, nebo nemělo zahrát, vypjaté emoce a třískání raketou.

V psychologii je v osobnostní typologii popsán typ chování A. Tento člověk je ambiciózní, klade si mnoho úkolů, je v časovém stresu a v podstatě pořád pod tlakem. U lidí s tímto typem chování může být vyšší riziko zdravotních problémů souvisejících se srdcem. Je pro ně vhodnější nesoutěžní charakter sportování v kombinaci s relaxačním cvičením.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Na zdraví!*** .

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.