**Přiveďme Čechy k pohybu, a ušetřeme je nemocí!**

**Nedostatek pohybu vede k mnoha nemocem, jimž by se Češi mohli vyhnout, a stát by tak mohl ušetřit na následné zdravotní péči. Odborníci, kteří se sešli na pravidelné konferenci #BEACTIVE – Pohyb jako elixír života, představili řešení i konkrétní aktivity, jak přivést Čechy k pohybu a ke zdraví.**

**Alarmující data vybízejí ke změně**

Profesor Václav Bunc z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy přednesl alarmující data, za nimiž aktuálně stojí právě nedostatek pohybu Čechů. Vyplývá z nich rapidní nárůst počtu lidí s kardiovaskulárními onemocněními, diabetiků, osob s potížemi s krevním tlakem, obezitou a mnohými dalšími nemocemi, které vznikají jako důsledek malé nebo nulové pohybové aktivity. Řešení je podle profesora Bunce jediné - začlenit pohyb jako samozřejmou součást každodenního života Čechů (stačí více chodit místo sedět a vozit se...) a zároveň se soustředit na výchovu dětí k pohybu, zejména v rodinách.

**Na epidemii sedavého chování doplácejí i děti**

Zdeněk Hamřík z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci navázal na důležitost myšlenky vytvořit pro děti prostředí, které by je přirozeně vedlo k pohybu. Protože i když mají podle průzkumů dostatek sportovních kroužků, počty těch s nadváhou rostou. Snižuje se totiž množství přirozené denní fyzické aktivity a děti jsou postižené důsledky epidemie sedavého chování. Na tento problém bohužel neexistuje krátkodobé či jednorázové řešení. Změnit jej může jedině všestranná spolupráce, kdy budou rodiny, školy, komunitní organizace, města i politici společně vytvářet prostředí příznivé pro život v pohybu. Prostředí, kde dáme přednost kolům a chůzi před auty a dětem i sobě dopřejeme maximum příležitostí ke spontánnímu pohybu.

**Jakou cenu platíme za nedostatek pohybu?**

Jacob Schouenborg, generální sekretář ISCA International Sport and Culture Association, přinesl nejčerstvější průzkumy k pohybu Evropanů. Vyplývá z nich, že jeden z deseti Evropanů zemře ročně na nedostatek pohybu, což je stejné číslo jako v případě kuřáků! Absence pohybu pak stojí evropské vlády více než 80 miliard eur, které musí následné vynaložit na zdravotní péči. Dospělému člověku by přitom podle Jacoba Schouenborga stačilo věnovat se cílené pohybové aktivitě 150 minut týdně, což je pouhých 20 minut každý den! Apeluje proto na tlak na místní organizace a podporu sportovních aktivit. Důležité je podle něj myslet více na prevenci než na hašení požárů a problémů.

**Zjistěte, který sport vás bude bavit...**

Lucie Martincová z EVOS představila jednu z největších mezinárodních sportovních akcí - už čtvrtý ročník Evropského týdne sportu, který se koná 23. až 30. září, a nad nímž převzala záštitu Evropská komise. Lidé po celé České republice si mohou vyzkoušet nejrůznější druhy sportu a zjistit, který je bude skutečně bavit. Akce vyvrcholí 29. září Nocí sokoloven, kterou blíže popsal Martin Chlumský z České obce sokolské a pozval zájemce do krásných budov sokoloven po celé ČR, kde se mohou seznámit s aktivitami, které v nich probíhají.

Jana Havrdová, prezidentka České komory fitness a Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz navázala evropským projektem Let´s#BEACTIVE, jehož pilotní projekt u nás začíná 1. října. Odborníci ve fitness centrech po celé České republice provedou zájemcům celkovou tělesnou diagnostiku, každý dostane šestitýdenní plán aktivit a jejich pokroky bude měřit speciálně vyvinutá LBA mobilní aplikace, která bude jejich aktivity monitorovat dalších 6 měsíců, aby byli motivováni k dlouhodobému zdravému životnímu stylu. Cílem projektu je přivést k pohybu 60 000 neaktivních Evropanů ve věku 18-55 let, a to od ledna 2018 do prosince 2020 v 8 zemích Evropy.

Konference se ale také věnovala příkladům dobré praxe. Zdeňka Horčičková z České asociace Sport pro všechny, představila konkrétní veřejnosti přístupné akce: Seniorské hry a Hradec Králové, město na kolech.

**Flow - způsob jak být šťastný nejen při sportu**

Jan Mühlfeit, globální stratég, kouč a mentor, představil projekt Odemykání lidského potenciálu. Za základní bod ve sportu i v životě pokládá najít své silné stránky a talenty a umět se dostat do tzv. stavu flow, kdy je člověk jen v daném okamžiku a na daném místě. To je podle něj metoda, jak v lidech vybudovat skutečný pocit štěstí při sportu (a nejen při něm).

**Význam pravidelného pohybu z pohledu fyzioterapie**

Veronika Nasslerová z Centra pohybové medicíny Pavla Koláře, kde se konference konala, seznámila účastníky s přirozeným fungováním a nastavením lidského těla a unikátní metodou DNS a se vzdělávacím kurzem tohoto systému určeného také pro sportovní trenéry.

***Pravidelnou konferenci #BEACTIVE – Pohyb jako elixír života*** *pořádá Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz. Letos proběhla pod záštitou Českého olympijského výboru, České obce sokolské, České asociace Sport pro všechny, České komory fitness a za účasti mnoha dalších sportovních organizací a odborníků. Všichni se sešli se společným cílem: udělat společně maximum pro to, aby se česká populace začala zase s radostí hýbat…*

***Zdroj a foto: Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz***