

# TENISEM KU ZDRAVÍ

*Sportem k trvalé invaliditě? Inu, jak s kterým. Výzkumy vědců ukazují, že pravidelné hraní tenisu může prodloužit váš život až o 10 let, čímž se řadí mezi nejzdravější sporty. Tennis Arena se pokouší objasnit důvody tenisové dlouhověkosti a dodá důkazy, že chropit se raketou lze skutečně v každém věku!*

TEXT: ONDŘEJ NOVOTNÝ / FOTO: PROFIMEDIA

Australan Gordon Burns už oslavil devadesátka. Ani to mu však nezabránilo v tom, aby znova a znova bral do ruky raketu a vydával se na kurty Marrickville Tennis Clubu v Sydney, kde patří k kládajícím členům. „A nikdy s hním nepřestanu,“ prohlásil. „Udržuje mě to ve formě. Miluju ty lidí tady, všechny ty krásné dívny, vždycky mi tu fandí.“ Burns na tenis nedá dopustit i v požehnaném věku vyráží na kurty dvakrát týdně. „Myslím, že je to nejlepší sport vůbec. Procičíte levou i pravou ruku, nohy. Váš mozek přemýšlí, kde trefi míč. Těžko to může něco předčít.“ Vitální Australan hraje tenis od devatenácti a je důkazem toho, že pokud chcete být dlouho fit, tenis je cestou, jak k tomu dojít.

## PROČ ZROVNA TENIS

Pádný základ pro toto tvrzení přinesl nedávno i výzkum z Dánska, jehož výsledky zveřejnil časopis Mayo Clinic Proceedings. Tým doktora Petera Schnohora nechal 8 577 Dánů vyplnit dlouhé dotazníky a ptal se, jak často se věnují některému (či více) z těchto osmi sportů: tenisu, badmintonu, fotbalu, cyklistice, plavání, běhání, kalistenice (cvičení s vlastní vahou) nebo návštěvám posilovny. A pak sledoval zkoumané subjekty po dobu 25 let a zároveň nahlížel do rejstříku úmrtí.

Dle očekávání se ukázala souvislost mezi množstvím fyzické aktivity a délou dožití. Pozoruhodné však bylo, že ze všech sportů přispěl k průměrné délce dožití nejlépe tenis. S náskokem „vyhrál“ před badmintonem, jelikož dle závěrů prodlužuje život až o 9,7 roku.

Což je výsledek, který překvapil i autory studie. Ta zároveň ukázala, že doba strávená pohybou aktivitou nemusí být rozhodující. Ani pilní návštěvníci posilovny nezaznamenali výrazně pozitivní efekt, průměrně se jim život prodloužil „jen“ o jeden a půl roku.

Jistě, k výzkumu lze přistupovat skepticky. Vždyť ohledně takového stravování k nám přicházejí ze všech stran rozdílné názory. Pivo je zdravé, pak zase škodlivé, jíst maso se chvíli vyplatí a chvíli ne, některé studie vás ženou na sluníčko a jiné z něj. Prospešnost tenisu však potvrdil i velký výzkum v British Journal of Sports Medicine, který proběhl na 80 306 Britech starších třiceti let. A i ten ukázal, že hraní tenisu snižuje riziko smrti v jakémkoliv věku až o 50 procent.

Výsledky výzkumu zaujaly i profesora Jiřího Rabocha, přednostu psychiatrické kliniky na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy a ve Všeobecné fakultní nemocnici. „Obecně platí, že kdo se fyzicky hýbe nebo je aktivní, tak prospívá svému zdraví, to se dá změřit v průměrné délce dožití,“ řekl.

**JAK KTERÉ SPORTY PRODLUŽUJÍ PRŮMĚRNÉ ŽIVOT**

Tenis	9,7 roku v dožití
Badminton	6,2 roku
Fotbal	4,7 roku
Cyklistika	3,7 roku
Plavání	3,4 roku
Běhání	3,2 roku
Kalistenika	3,1 roku
Fitness*	1,5 roku

\*běžecké pásy, rotopedy a cvičení se závažími  
(podle výzkumu týmu Petera Schnohra)

„Úspěch tenisu má podle mě víc příčin. Jenak se mu věnuje určitá socioekonomická skupina lidí, takže důsledky jsou komplexnější.“ prohlásil, čímž narází na to, že tenisté bývají lépe zajištěni a obecně o sebe dbají více. „Tenis navíc kromě fyzické zátěže přináší i společensko-partnerskou stránku věci. Kromě toho, že se lidé hýbají, tak spolu komunikují, stráví spolu příjemný čas. To všechno se sčítá.“

Ano, na plavání, běhání, posilovnu si vystačíte sami, zato na tenis zkrátka musíte být aspoň dva. To je jeho velkou výhodou, však se to zmiňuje i ve studii samotné. „Když patříte ke skupině, která se přavidelně schází, podporujete tím pocit podpory, důvěry a vzájemné podobnosti, což pomáhá dobré náladě a zlepšení dlouhodobého zdraví.“ uvádí tým doktora Schnohra. Stačí nahlédnout do tenisových klubů, kde se hráči potkávají, vytvářejí se komunity a vlastně pozitivní atmosféra.

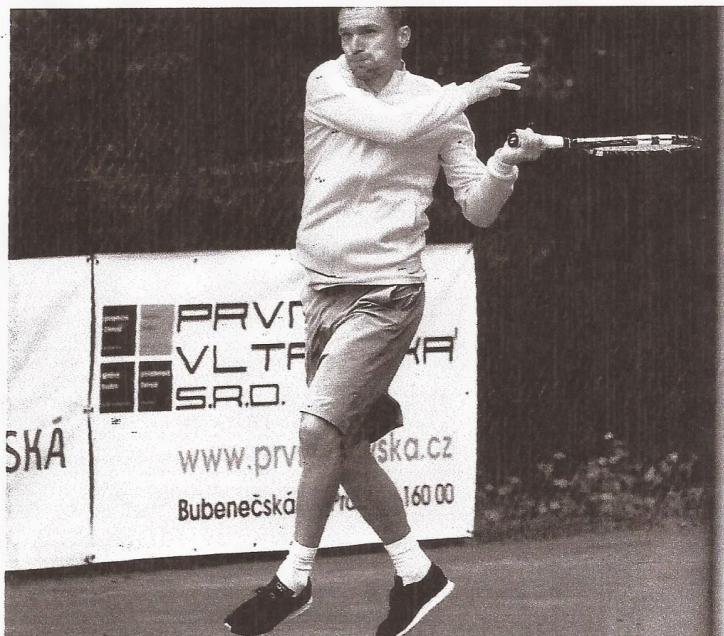
Profesor Raboch se však nedomnívá, že by u hraní tenisu psychologické výhody převažovaly nad jinými.

*„Jen jsou významnou součástí.“* tvrdí. Podstatným faktorem je i to, že tenis představuje vhodný způsob zatežování organismu. Často se hraje pod otevřeným nebem, tudíž dodává účastníkům potřebný vitamín D. „Také se nejedná o nebezpečný kontaktní sport, nejsou tam výskoky a dopady na klouby,“ prohlásil sportovní lékař Josef Maurer. Tenisová aktivita je navíc specifická, vyžaduje krátké intenzivní výdeje aktivity, což může být rovněž tělu prospěšné. „Krátké a opakování intervaly cvičení s vysokou intenzitou se ukazují jako prospěšnější než trvalejší příměřená fyzická aktivita,“ píše se ve výzkumu.

## PROSPÍVÁ V KAŽDÉM VĚKU

Při tenisu se zapojuje celé tělo – nohy se hýbají, vrchní část těla provádí údery. Funguje jako aerobní i anaerobní trénink. Jde o dobrou cestu, jak spálit kalorii a tuk. Zejména při dvouhře, jste-li celou dobu v pohybu, můžete spálit 400 až 600 kalorií za hodinu. Tenis patří ke sportům, které výrazně prospívají zdraví kostí. Krátké a opakování sprinty pomáhají i srdeci. Hraní zlepšuje ohebnost, rovnováhu a koordinaci. Positivně působí na mozek a posiluje vaši disciplínu. To už je docela dost výhod, že? Proto je ideální na něj vyrazit zhruba dvakrát až třikrát týdně, neboť jak říká i profesor Raboch: „Člověk by se měl fyzicky zatežovat náročnější aktivitou aspoň dvě a půl hodiny týdně.“

Britský deník Telegraph zase připomíná, že tenis má tu výhodu, že si ho na nějaké úrovni mohou zahrát lidé různého věku – a všem prospěje. Děti

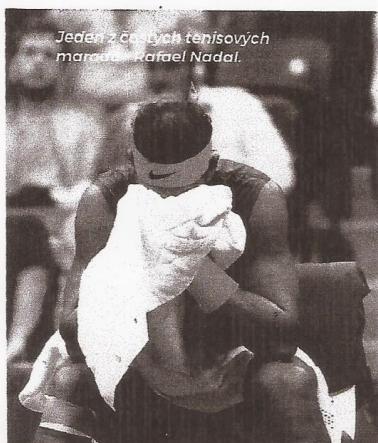


Tenis je vhodný i jako doplněk pro sportovce z jiných odvětví. Fotbalista David Lafata patří do skupiny tenisových nadšenců.

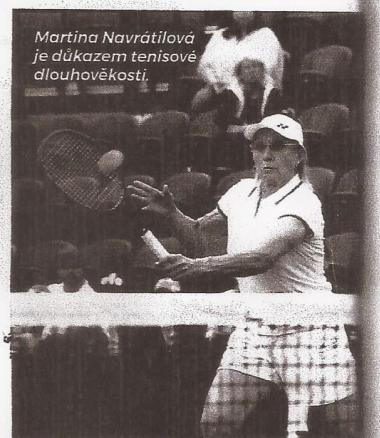
učí koordinaci, zlepšuje jejich motoriku, mrštnost i imunitu. V doslování posiluje rychlosť a vytrvalost, stejně tak jako učí trpělivosti a soustředění, vlastnostem užitečným nejen na kurtu. Úkázalo se, že tenisté v tomto věku jsou sebevědomější a optimističtější než lidé, kteří nehrájí. Jako zlepšovač nálady a úleva od stresu může tenis sloužit i v produktivních letech mezi třicítkou a paděsátkou, kdy přispívá také k vývoji svalů. Po paděsátce se hodí ke spalování kalorií a snižuje riziko srdečních chorob. A jeho hraní pomáhá i v pokročilém věku, zejména po mentální stránce. Tenis vyžaduje taktické přemýšlení, koordinaci těla a posiluje nervová spojení. Prospívá paměti i schopnosti učit se, pomáhá i lidem s demencí.

Jistě, nic není černobílé. Tenis vám může způsobit i celou řadu zdravotních problémů. Klasickým zraněním je tenisový loket, zánět šlach, zranění ramen, zad... Stále více turnajů se navíc hraje na tvrdém povrchu, kvůli čemuž trpí kolena. Jednotlivá klání následují krátce po sobě, prostoru na odpočinek a pořádnou regeneraci je trošku málo. Turnajů je až moc. Na WTA i ATP mají hráči i hráčky hrozně málo času. Zápasy jsou intenzivní a na většině turnajů není ani den na

odpočinek,“ popsal doktor Richard Berger, který operoval Juana Martína del Potra či Lauru Robsonovou, pro Telegraph. „Abi hráči zůstali fit, potřebují nadlidské schopnosti.“ Na vrcholové úrovni zkrátka o jednoznačně prospěšnou záležitost zdaleka nejdíle, stačí se podívat na opakování marodry Andyho Murrayho, Rafaela Nadala či právě del Potra. Pokud však budete hrát v rozumné míře, může se vám to pořádně vyplatit. Tak vzhůru na kurty!



Jeden z českých tenisových marioù - Rafael Nadal.



Martina Navrátilová je důkazem tenisové dlouhověkosti.