

# *Jak pečujete o své zdraví?*

Mladá fronta DNES - 24. 6. 2002

Autor: Eva Kačánová

**Podle ankety diváků Divadla J. K. Tyla v Plzni nejoblíbenější mužský člen souboru Martin Stránský je nadšený sportovec. Když se po gymnáziu rozhodoval čím bude, na miskách pomyslných vah byl na jedné straně herec a na druhé učitel tělocviku. Na střední škole hrál závodně volejbal a měl jasný cíl: buď fakulta tělesné výchovy, nebo fakulta pedagogická a probace tělocvik a něco. Nakonec ale zvítězila DAMU. Martin Stránský však tvrdí, že nemůže říci, zda má raději svoji profesi nebo sport. Podle jeho slov pohyb k životu prostě patří. „Hraju hokej za HC Ekonomické stavby, často squash, fotbal, volejbal, méně už tenis. Mám rád cokoliv, kde se hýbu a honím se za nějakým kulatým nebo placatým nesmyslem,“ směje se herec.**

## **Preferujete kolektivní sporty?**

Určitě. S činkami a sám v posilovně bych byl ztracený. V partě při sportu totiž získáte a zažijete hodně. O to je člověk nesportující, který přijde z úřadu a sedne k televizi, ochuzený.

**Vzhledem k vaší profesi je dobré mít vztah ke sportu. Na jevišti často musíte tančit, šermovat...**

Proto je pro mě lepší, že se nemusím do pohybu nutit. Sám bych chtěl mít ještě větší fyzickou. Když chybí, je to na představení vidět. Na to je právě vynikající squash.

## **Říkají vám něco adrenalinové sporty?**

Přitahují mě. Zatím mám ale za sebou jen jeden bungee jumping. Asi tak čtyři roky už uvažuji o padáku.

## **Dodržujete zásady správné životosprávy?**

Problém se stravováním mám, protože jsem dost vytížený a často nemám kdy se najíst. Po zkoušce letím zas někam jinam, jedu na dabing do Prahy, a to se pak řeší bagetou nebo toustem na benzince cestou. Pravda je, že máme v divadle pauzu na oběd, ale když se najím, jsem pak jak vygumovaný.

## **Je jídlo, které máte hodně rád a které odmítáte?**

Jím naprosto všechno až na krupičnou kaši.

## **O čem víte, že není zdravé a přesto nedokážete odolat?**

Vím, že bych měl omezit kouření. A taky si těžko odříkám večerní posezení v hospůdce.