Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
25. ročník | číslo 2
červen 2021
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

Geocaching

Posilovací cvičení se zátěžemi

Desetiminutovka pro kondici

Metodická příloha:

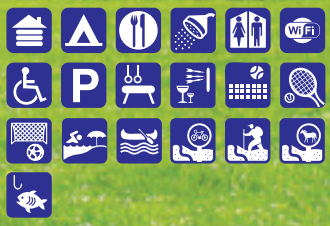
ORIENTAČNÍ HRY

ISSN 1212-0669

ČESKÁ ASOCIACE SPV SPORT PRO VŠECHNY

IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně



Sportcentrum ČASPV Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň
Tel.: 384 721 105
E-mail: doubi@treb.cz

Sportcentrum Žinkovy

Sportcentrum ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy
Tel. a fax: 371 593 132
E-mail: m.speta@centrum.cz

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

obsah

SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Geocaching aneb Hledáme kešky ve městě i v přírodě na kole a pěšky 4

Posilovací cvičení se zátěžemi 10

Desetiminutovka pro kondici 17

Domácí posilování 21

Jsem žena středního nebo staršího věku – mohu ještě začít sportovat? 23

BLAHOPŘEJEME

Životní jubileum Aleny Tůmové 25

Blahopřání Haně Šolcové k sedmdesátinám 29

Díky cvičitelkám odboru SPV TJ Sokol Slavkov u Opavy 29

Z KRAJŮ

Výzva „Vstaň a choď“ v TJ ZŠ Chabry 26

Světlo na konci tunelu 26

SPV TJ Jiskra Otrokovice v době covidové 27

Vzpomínky na Amsterdam 28

facebook

Sledujte ČASPV na Facebooku!

YouTube

Sledujte nás nově také na Youtube!

Přehled metodických příloh a článků od roku 2008 naleznete na:
http://www.caspv.cz/cz/casopis/prehled-metodickych-priloh-a-clanku/

FOTOSOUTĚŽ

Podle pravidel fotosoutěže časopisu Pohyb je život se vyhodnocují vždy snímky zveřejněné v každém čísle časopisu. V tomto vydání redakční rada vybrala jako vítěznou fotografii „Na hranici rovnováhy“ autorky Mgr. Markéty Halounkové ze strany 22. Autorka získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.

Geocaching aneb Hledáme kešky ve městě i v přírodě na kole a pěšky

Text a obrazová dokumentace: Mgr. Vít Hanáček, předseda Metodické rady ČASPV

Více než rok jsou lidé na celé zeměkouli ovlivňováni a zatěžováni novými nežádoucími skutečnostmi (epidemická situace – covid), které znamenají mnohdy zásadní a nedobrovolné změny v jejich osobním a společenském životě. Zákonem stanovená omezení lidské činnosti a pohybu se týkají také volnočasových pohybových aktivit především rodin a různých sociálních skupin. Vzhledem k tomu, že pohyb znamená život a neměl by být opomíjen za „jakýchkoliv nepříznivých okolností pro jeho provádění“, je vhodné stále hledat nové možnosti a aktivity, jak procvičit a udržet lidské tělo v kondici. Nejedná se jenom o nové trendy, ale také o činnosti, které jsou již prověřeny časem a svým zaměřením se nabízí jako dobré řešení pro uvedenou situaci. Za jednu z nich je považována pohybová aktivita (chůze, běh, cyklistika…), provozovaná především ve venkovním prostředí a související s hledáním ukrytých předmětů.

Geocaching může být sportem, ale také turistikou s pohybem a poznáním. Podstata hry tkví v tom, že někdo (owner/zakladatel) někam schová krabičku – cache/keš a do ní vloží logbook/deník, tužku, případně další předměty. Následně publikuje informace o poloze této keše, aby mohla být při dodržení určitých pravidel se znalostí navigace a orientace nalezena. Na oficiálním webu – www.geocaching.com má každá keš svoji vlastní stránku, kde jsou zveřejněny informace vedoucí k jejímu nalezení.

Člověk zabývající se geocachingem je nazýván geocacher/geokačer/kačer. Po objevení skryté schránky se zapíše nálezce – geokačer do deníku, případně vymění obsah schránky, a poté ji opět uschová a zamaskuje.

Jednou ze základních myšlenek geocachingu je umísťování keší na zajímavá místa (poloha, historie, „duch místa“ – genius loci) a přivést kačery ke keškám nejenom v České republice, ale po celém světě. V listingu/popisu keše bývá vysvětleno, čím je místo zajímavé a proč právě zde byla tato keška založena. Často jsou keše ukrývány na velmi frekventovaných místech, kde i jejich nalezení může být velkou zábavou až „mánií“.

Při geocachingu rozeznáváme také reviwery, kteří posuzují založení nové kešky. Když je keška vyhovující, publikuje se na www.geocaching.com a mohou ji hledat registrovaní geokačeři. Pro hledání skryté schránky, o které jsou známy zeměpisné souřadnice, například: N 50°5.41925‘, E 14°24.02198‘ (socha sv. Jiří, III. nádvoří, Pražský hrad), je potřebné použít navigační globální družicový polohový systém (Global positioning systém – GPS).

K vyhledání – odlovu kešky se používají navigační přístroje pro turistiku nebo chytré telefony. Kromě zeměpisných souřadnic si může geokačer pomoci s nalezením keše hintem/nápovědou. Důležitý může být ale i listing/popis kešky s vysvětlením, proč se poklad nachází právě na daném místě, případně další s místem

související informace. Často je možné v popisu nalézt i doplňující a užitečné informace potřebné k nalezení keše:

- ***Obtížnost*** je vyjádřena na stupnici od 1 do 5, přičemž „jedničku“ by měl najít i začátečník. Naopak „pětka“ znamená velmi rafinované nebo obtížné provedení, které potrápí i znalé kačery. U složitějších typů keší (jiných než základních, tradičních) obtížnost udává i náročnost luštění.
- ***Terén*** používá stupnici 1 až 5. Platí, že „jednička“ by měla být přístupná i vozíčkářům, naopak k získání „5“ je potřebná speciální výbava (horolezecká, potápěčská apod.).
- ***Velikost*** kešky může být v rozsahu od jednoho centimetru až po velké objekty.
- ***Atributy*** bývají uvedeny ve formě grafických symbolů a informují kačery o charakteristice keše a jejím okolí. Nachází se v nich například, jak se ke kešce lze dostat, pro koho je keška vhodná (děti, dospělé...), ale i zda je prostředí, kde se nachází, nějakým způsobem nebezpečné (podmáčená půda, trní apod.)

Cílem hry je nalezení co možná největšího počtu keší. Někdo se zaměřuje na keše s vysokou obtížností, jiný například sbírá kešky v zahraničí.

SMYSLEM HRY JE:

- ***Návštěva zajímavého místa*** – krabička by měla být umístěna na nějakém zajímavém místě (historická událost, přírodní zajímavost). V popisu keše má být zakladatelem uvedeno, proč se keš na daném místě umístila a co je zde dále zajímavého.
- ***Pohyb*** – pro zakládání kešek platí určitá pravidla. Například není možné, aby se na jednom místě nacházelo více keší. K přemísťování mezi kešemi je možné využít jakýkoli dopravní prostředek. Pro lepší tělesnou zdatnost a upevnění zdraví by to měla být především chůze, běh nebo jízda na kole.
- ***Di sportare/baviti se*** – hledání krabiček přináší mnoha lidem uspokojení a zábavu při využití volného času a stává se pro ně součástí životního stylu s pohybem a získáním nových poznatků. Někdy pohltí celé rodiny, a ty hledáním skrytých schránek stráví mnohé radostné hodiny i víkendy.
- ***Soutěžení*** – v geocachingu se počítají nalezené keše a pocit, když jeden kačer překoná druhého, je jistě opojný a k nezaplacení.

Po získání všech informací přichází to nejzábavnější, a to je hledání – odlov kešky. Odlov znamená nalezení keše, během kterého je nutné dávat pozor především na nezasvěcené osoby – mudly, které mohou hledání kačera ztížit přítomností poblíž kešky nebo ji později vykrást.

Jestliže se odlov podaří a keška je objevena, lze v ní najít několik klasických věcí:

- ***Logbook/návštěvní kniha*** (notýsek, papírek), do které se zaznamená – zaloguje nález. ***Log*** neboli záznam o nalezení lze provést tužkou či propiskou, kterou sice v mnoha keších lze nalézt, ale doporučuje se na to nespoléhat a nosit vlastní. Zkušenější kačeři pro účely logování používají razítka či samolepky. Do logbooku se zapisuje datum, případně čas nalezení, přezdívka kačera, vložené a vyňaté předměty. Volitelně je možné i sdílet své dojmy a poděkování zakladateli. Důležité je také zalogování keše na oficiálních stránkách. To lze provést několika způsoby (např. z mobilní aplikace, počítačovým programem – geocaching.com).
- ***Mudlokarta*** slouží jako informace (pravidla) pro náhodné nálezce. Tou je schránka vybavena pro případ, že by byla nalezena nezasvěcenými osobami – mudly. Na této kartičce bývá zpravidla napsáno, že se jedná o součást hry geocaching a žádost o to, aby nebyla krabička přemísťována či ničena.
- ***Geocoin*** je trackovatelná – sledovatelná mince (zpravidla bývá kovová), opatřená jedinečným kódem, který slouží k zalogování sledovatelného předmětu. Takovou minci lze z keše vyjmout a přenést do jiné. Českou specialitou jsou tzv. CWG („céwégéčka“) alias ***Czech Wood Geocoin*** – dřevěné „mince“ s vypáleným nebo nakresleným obrázkem a přezdívkou kačera či názvem události. CWG se mění výhradně v poměru jedna ku jedné.
- ***Trackovatelné/sledovatelné předměty*** bývají označeny unikátním kódem, zpravidla v podobě kovového štítku, který je k předmětu připevněn. Jejich úkolem je cestovat

z kešky do kešky – lze sledovat jejich pohyb. I v tomto případě je možné předměty z keše vyjmout a přenést ho do jiné (nejpozději do 14 dní).

- Někdy lze najít i překvapení pro georobůtky – malé děti. Ve většině případů se jedná o drobné hračky, pocházející nejčastěji z čokoládových vajíček. Zde platí pravidlo, že georobůtek může vyměnit hračku za svou, a to stejné nebo vyšší hodnoty.

ROZEZNÁVÁME TŘI ZÁKLADNÍ TYPY KEŠÍ

- ***Tradiční keš*** – zjištění souřadnic uvedených v listingu a hledání cache.
- ***Mystery/other*** – finální souřadnice je potřebné vyluštit na základě nějakých indicií.
- ***Multi*** – nutné navštívit všechny zastávky (stage) pro nalezení krabičky.

Podrobnosti k dalším typům keší naleznete na odkazu https://kesky.cz/hledame-kesky/jake-typy-kesi-existuji/

Vybavení pro hledání kešek – použití navigace nebo chytrého telefonu

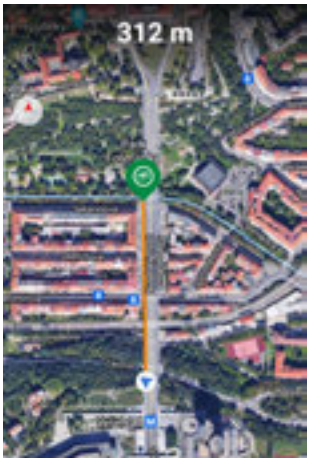
Většina současných telefonů pracuje se signálem GPS a s příslušnou aplikací je možné použít pro geocaching. Na úvod a vyzkoušení geocachingu stačí použít telefon.

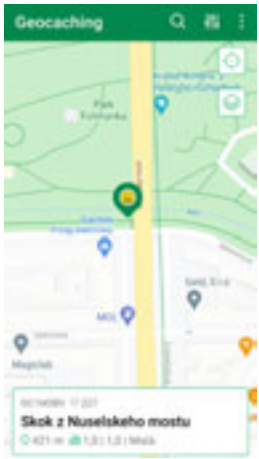
Většina mobilů a aplikací pro mobily nabízí režimy navigace ke keši. Jedním z nich je kompas – šipka určující směr s ukazatelem vzdálenosti. Je vhodný především pro závěrečné zaměření a vyžaduje poměrně velkou přesnost GPS. Kompasy v mobilních telefonech jsou zpravidla méně přesné než v navigacích. Další používanou metodou je zobrazení v mapě. Mapové podklady poskytují lepší představu při orientaci hledaného místa. Některé aplikace umožňují nastavení map. Někdy se hodí turistické mapy, jindy satelitní snímky. V tomto případě může být doporučením pro způsob hledání kombinace dvou uvedených způsobů kompasu a mapy se zrakem hledače kešek. V případě, že se stane geocaching součástí životního stylu a koníčkem, je potřebné pořízení navigace, která má více výhod oproti chytrému telefonu mezi, které patří:

- Odolnost – GPS navigace pro geocaching jsou zpravidla navrženy pro používání v náročných podmínkách. Na rozdíl od většiny telefonů bývají odolné proti vodě.
- Životnost baterie – zatímco telefon se zapnutou GPS vydrží zpravidla fungovat kolem 4 hodin, navigace běžně zvládne i několikanásobek této doby. Jednodušší je vyměnit tužkové baterie než dobíjet telefon pomocí power banky (externí nabíjení telefonu).
- Přesnost polohy – v mobilních telefonech je určení polohy spíše doplňkovou funkcí, pro navigace je to funkce základní. Především ve zhoršených podmínkách (špatný výhled přes stromy, domy apod.) bývá zjištění polohy v případě navigace přesnější a rychlejší.
- Nezávislost – téměř všechny navigace – GPS nepotřebují připojení k internetu. Budou tak bez potíží fungovat v místech, kde není signál mobilní sítě či v zahraničí. Některé aplikace pro mobily se ovšem, po nastavení, bez datového připojení obejdou také.

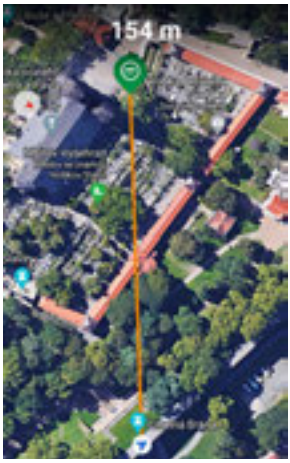
Odlov tradiční kešky ve městě s procházkou po turisticky zajímavých místech

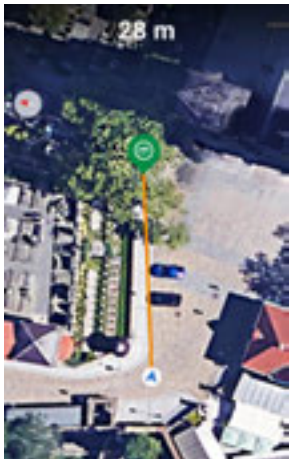
Vycházka v Praze na Vyšehradě a po okolí může být zpestřena hledáním – odlovem kešek. Předpokládaná trasa je dlouhá přibližně 5 km. Cílem ukázky je hledání dvou kešek na Nuselském mostě (1) a Vyšehradě (2). Vycházka je zahájena na Vyšehradě s následným hledáním první kešky, která se nachází na Nuselském mostě (wikipedie – https://1url.cz/AKJFR). Název kešky – Pro kešku si „skoč“ dolů – je příznačný pro období, kdy na mostě nebyly ještě instalovány ochranné překážky a je smutné, že zde někteří lidé ukončili život skokem z mostu. Dnes už to naštěstí není možné. Keška „z mostu“ byla úspěšně nalezena a zalogována.





Pro druhou kešku je potřebné vrátit se na Vyšehrad, místo vyhledávané a oblíbené českými i zahraničními turisty. Posledními pohledy z Nuselského mostu na panoramata Prahy pokračuje trasa ke druhé kešce. Při cestě je možné si prohlédnout rozlehlý Kongresový palác, poté cesta pokračuje na Vyšehrad (wikipedie – https://1url.cz/jMyeI) a z „cimbuří“ lze sledovat nejenom směr k vyšehradské kešce, která se nachází v blízkosti baziliky sv. Petra a Pavla, ale také si vychutnat podmanivé výhledy na Vltavu, matičku českých řek, mosty přes Vltavu, Petřín, Strahov, Pražský hrad s chrámem sv. Víta a další viditelné pražské památky.

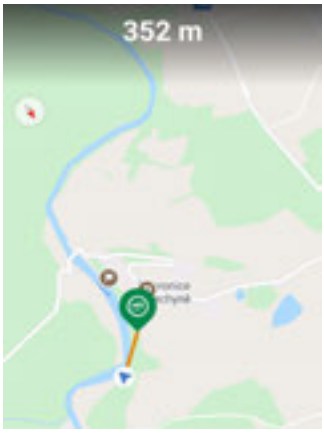


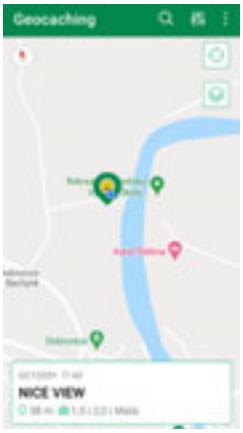


Vyšehradská keška je ukryta na místě, kde na hledače kešek – kačera dýchnou dějiny naší země s majestátným „čelným obrazem“ baziliky sv. Petra a Pavla. Po krátkém prohlížení, rozjímání a potěše ducha dojde na závěrečný odlov vyšehradské kešky. A není věru jednoduchý. Skrýš, kde je keška prozíravě a vtipně ukryta, je na frekventovaném místě a jak je zřejmé, tzv. mudlové (nezasvěcení) by neměli o kačerově hledání vědět, o čemž hovoří etika geocachingu: nenápadnost, ohleduplnost (neničit okolí kešky), nepřesunování (nechat kešku na původním místě), zamaskování, zalogování (z dvou možností – záznam o nálezu/nenálezu), neprozrazení indicie, férovost (duch fair play), vyměňuj podle pravidel (věci na výměnu směňuj ve stejné nebo vyšší hodnotě, CWG/dřevěná kolečka a SQ/dřevěné čtverečky) se vždy mění za totéž v poměru 1:1), informovanost (je-li keška v nepořádku, kontaktuj ownera či reviewera). Tak jako u předchozí „nuselské kešky“ lze po úspěšném nálezu provést zalogování na místě do logbooku a na sdílené síti, jak již bylo popsáno.

Odlov tradiční kešky při cykloturistice v Jižních Čechách

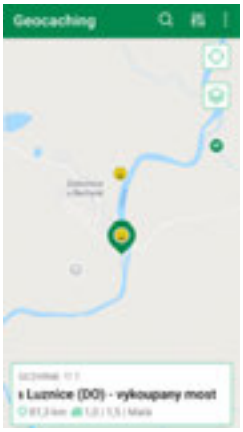
Cyklotrasa s hledáním dvou kešek (Nice view a Utopený most). Trasa je vybrána tak, aby si cyklista užil jízdu v terénu a po silnici s malým provozem. Cyklovýlet začíná a končí v jihočeském městě Bechyni. Část cyklotrasy vede přes Haškovcovu Lhotu, Rataje, Staré Sedlo, Stádlec a k stádleckému řetězovému mostu (poslední dochovaný empírový most v Čechách) nad řekou Lužnicí. Od mostu pokračuje po červené turistické značce po proudu podél řeky. Terén pro bike jako stvořený zavede cyklistu ke kešce Nice view (Pěkná vyhlídka), jak je již z názvu patrno s nádherným výhledem na Lužnici a nad ní v dáli se tyčící zříceninu hradu Dobronice. Hledání kešky je zpestřeno blízkostí raně gotické stavby kostela Nanebevzetí Panny Marie ze 14. století. Keška je zdárně nalezena a zalogována (zároveň na www.geocaching.com).



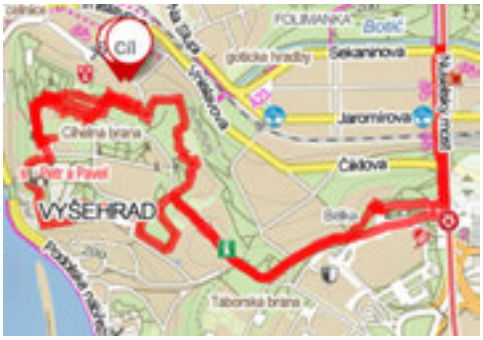


Cyklojízda pokračuje po červené do Dobronic, kde se nachází zřícenina kamenného hradu ze 14. století a v podhradí ocelový most přes Lužnici (postaven r. 1922). Most je objektem, kde se nachází skrýš kešky s názvem „Vykoupaný most."

Nalezení skrýše zpomalovalo půvabné prostředí s poutavými výhledy na Lužnici a zříceninu hradu. Po nálezu byla keška zalogována do logbooku (zároveň na geocaching.com). Pro hledání uvedených kešek byl použit chytrý telefon s aplikací Geocaching.



Vážení čtenáři, pokud jste ještě nepronikli do tajů geocachingu, můžete se pro začátek nechat inspirovat uvedeným popisem základů - pravidel geocachingu a názornou praktickou ukázkou hledání kešek při procházce v Praze nebo cykloturistice v jižních Čechách.



Další nepřeberné možnosti hledání kešek s různými obtížnostmi v městském i přírodním prostředí na vás „jenom čekají."
Pohyb se zábavným a zároveň promyšleným objevováním kešek je skvělou možností, jak příjemně strávit čas se svou rodinou nebo přáteli a také si ověřit, že i v případě geocachingu nám harmonie lidské mysli, těla a ducha určitě napomůže k zdravě orientovanému způsobu života.

Použité zdroje:

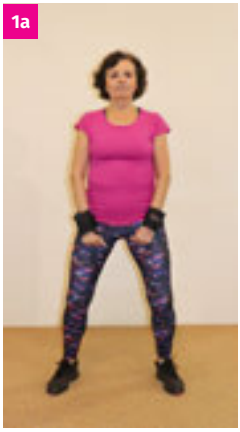
- *https://cs.wikipedia.org/wiki/Geocaching*
- *www.kesky.cz*
- *www.geocaching.com*
- *www.geocaching.cz*

Posilovací cvičení se zátěžemi

Text: Mgr. Alena Hozáková, členka Komise dospělých MR ČASPV, foto: Kamila Frontzová

Toto cvičení je zaměřené na posilování s 500 g zátěžemi na suchý zip, které se dají použít na zápěstí nebo nad kotníky. Před cvičením se zátěžemi je nutné zařadit zahřátí celého těla (stačí 5 minut) jednoduchými cviky a pohyby, jako je například: klus na místě s pohybem rukou; půlkruhy hlavou; pohyb ramen vpřed, vzad; kruh vzad ramenem, předloktím a celou levou (pravou) paží; kruhy oběma pažemi vpřed, vzad; kroužení trupem; kroužení do strany pokrčenou levou (pravou) nohou; kroužení v kotníku (špička nohy na zemi) aj.

Cviky: zátěže mají na jedné straně poutko, kterým provlékneme palec, pásem obtočíme zápěstí na obou rukou a zapneme na suchý zip. Na nohou pak upevníme zátěže obtočením nad kotníky tak, že poutko směřuje ke kolenu. A už můžeme zahájit cvičení, nejprve se zátěžemi na rukou. Každý cvik opakujeme 8x až 12x. Všechny uvedené cviky je samozřejmě možné cvičit i bez zátěží.


1a

1b

1b

Cvik 1

ZP: Podřep rozkročný – ruce na stehnech (obr. 1a)

Provedení:
- Předpažením vzpažit pravou (L), současně stoj únožný levou (P), váha na pravé (L) noze, ťuknout špičkou levé (P) nohy (obr. 1b)
- Zpět do ZP

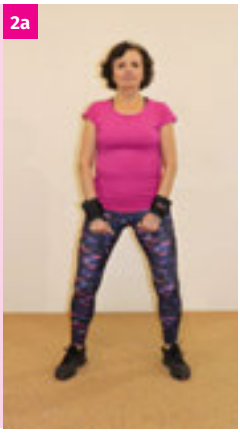
Hlavní funkce:
- Posílení svalstva pletence ramenního

Cvik 2

ZP: Podřep rozkročný, ruce na stehnech (obr. 2a)

Provedení:
- Předpažit zkřižmo levou (P), stoj únožný levou (P), váha na levé (P) noze (obr. 2b)
- Zpět do ZP
- Můžeme střídat pohyb paže k rameni a šikmo vzhůru

Hlavní funkce:
- Posílení svalstva pletence ramenního


2a

2b

2b

Cvik 3

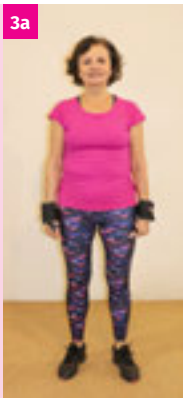
ZP: Úzký stoj rozkročný, připažit (obr. 3a)

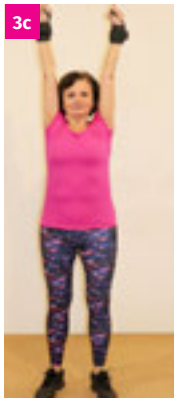
Provedení:

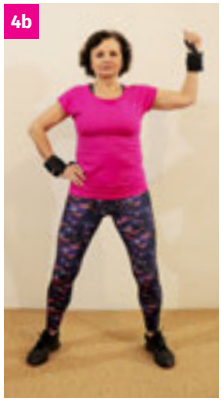
- Upažit – vzpažit – upažit – připažit (obr. 3b, c)

Hlavní funkce:

- Posílení svalstva pletence ramenního







Cvik 4

ZP: Podřep rozkročný, ruce v bok (obr. 4a)

Provedení:

- Levou pokrčit upažmo, úklon vpravo do vzpažení pokrčmo, pravá ruka se opírá o stehno (obr. 4b, c)
- Zpět do ZP
- Totéž na druhou stranu

Hlavní funkce:

- Posílení svalstva pletence ramenního + posílení šikmých břišních svalů

Cvik 5

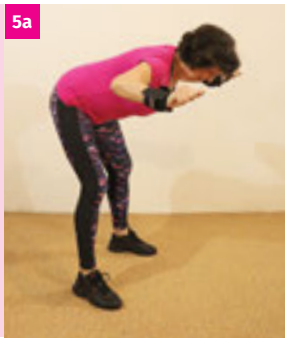
ZP: Podřep rozkročný, rovný předklon, hlava v prodloužení, pokrčit upažmo (obr. 5a)

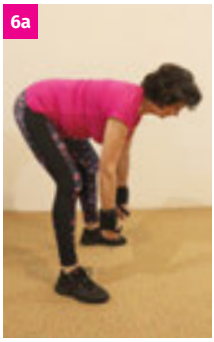
Provedení:

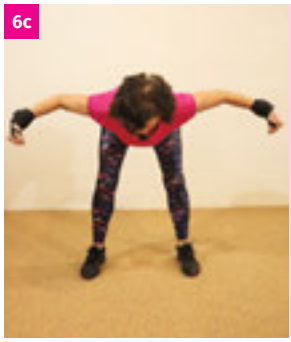
- Vzpažit a zpět do ZP (obr. 5b)

Hlavní funkce:

- Posílení svalstva pletence ramenního + posílení mezilopatkových svalů a vzpřimovačů páteře







Cvik 6

ZP: Podřep rozkročný, rovný předklon, předpažit (obr. 6a)

Provedení:

- Pokrčit upažmo a zpět do ZP (obr. 6b)

Hlavní funkce:

- Posílení svalstva pletence ramenního + posílení mezilopatkových svalů

Cvik 7

ZP: Podřep rozkročný, rovný předklon, předpažit (obr. 7a)

Provedení:
- Střídavě pravá (L) skrčit zapažmo (obr. 7b, c)

Hlavní funkce:
- Posílení svalstva pletence ramenního + posílení mezilopatkových svalů + široký sval zádový

7a

7b

7c

8a

8b

8c

Cvik 8

ZP: Sed roznožný, pokrčit upažmo (obr. 7a)

Provedení:
- S výdechem vzpažit a zpět do ZP (obr. 8b)
- S výdechem pokrčit předpažmo, lokty k sobě a zpět do ZP (obr. 8c)

Hlavní funkce:
- Posílení svalstva pletence ramenního + posílení mezilopatkových svalů
- Posílení svalstva pletence ramenního + posílení prsních svalů

9a

9b

9c

Cvik 9

ZP: Sed roznožný, vzpažit (obr. 9a)

Provedení:
- Předklon k pravé (L) (obr. 9b), s výdechem úklon vpravo (vlevo), upažit šikmo vzhůru, podívat se za rukou (obr. 9c)
- Zpět do ZP

Hlavní funkce:
- Posílení svalstva pletence ramenního + posílení mezilopatkových svalů + šikmých břišních svalů

10a

10b

Cvik 10

ZP: Sed roznožný, podpor na předloktích (obr. 10a)

Provedení:
- S výdechem upažit pravou (L), dlaň vzhůru (obr. 10b)
- Zpět do ZP

Hlavní funkce:
- Posílení svalstva pletence ramenního + posílení mezilopatkových svalů + trojhlavého svalu pažního

Sejmeme zátěže ze zápěstí a před přendáním nad kotníky provedeme tři protahovací cviky na uvolnění paží.

A

Protažení paží – cvik 1

ZP: Sed roznožný

Provedení:
- Předpažit zkřižmo levou (P), druhá ruka tlakem na loket pomáhá protažení levé (P) paže (obr. A)

Hlavní funkce:
- Protažení svalstva pletence ramenního

B

Protažení paží – cvik 2

ZP: Sed roznožný

Provedení:
- Předpažit zkřižmo pokrčmo levou (P), druhá ruka opět tlakem do lokte napomáhá protažení (obr. B)

Hlavní funkce:
- Protažení svalstva pletence ramenního

C

Protažení paží – cvik 3

ZP: sed roznožný

Provedení:
- Vzpažit pokrčmo levou (P), malíček téže ruky směřuje mezi lopatky a druhá ruka zatlačí do lokte (obr. C)

Hlavní funkce:
- Protažení trojhlavého svalu pažního

11a

11b

11c

Cvik 11

ZP: Leh, pokrčit přednožmo, upažit poníž, dlaně se opírají o podložku (obr. 11a)

Provedení:
- S výdechem propnout levou (P) těsně nad podložku a zpět do ZP (obr. 11b)
- S výdechem unožit pravou pokrčmo (L) nohu směrem k podložce a zpět do ZP (obr. 11c)

Hlavní funkce:
- Posílení středu těla + přímých svalů břišních + čtyřhlavého svalu stehenního a stabilizace kyčle
- Posílení středu těla + přímých svalů břišních + svaly stehenní

Cvik 12

ZP: Leh pokrčmo roznožmo, chodidla na šířku pánve, ruce v týl (obr. 12a)

Provedení:
- S výdechem pokrčit přednožmo pravou, levý loket přiblížit ke kolenu (obr. 12b)
- Zpět do ZP
- Totéž opakovat na druhou stranu

Hlavní funkce:
- Posílení šikmých svalů břišních

12a

12b

Cvik 13

ZP: Leh na pravém boku, skrčit pravou nohu, levá noha se opírá špičkou o podložku, pravá ruka ve vzpažení a levá ruka před tělem opřená o podložku (obr. 13a)

Provedení:
- Unožit levou (obr. 13b)
- Zpět do ZP
- Totéž na druhou stranu

Hlavní funkce:
- Posílení hýžďových + stehenních svalů

13a

13b

13a obtížnější

13b obtížnější

Cvik 13 (obtížnější varianta)

ZP: Leh na pravém boku, pokrčit pravou nohu, levá noha se opírá špičkou o podložku, pravá ruka ve vzpažení, levá ruka v upažení (13a – obtížnější)

Provedení:
- Současně předpažit levou (P) a unožit levou (P) (13b – obtížnější)
- Zpět do ZP

Hlavní funkce:
- Posílení hýžďových + stehenních svalů
- Posílení svalstva pletence ramenního

Cvik 14

ZP: Leh na břiše, čelo položit na hřbet pravé ruky, levá ruka vzpažit (obr. 14a)

Provedení:
- Současně zanožit pravou a levou paži zvednout od podložky (obr. 14b)
- Zpět do ZP
- To samé na druhou stranu

Hlavní funkce:
- Posílení velkého svalu hýžďového + dvouhlavého svalu stehenního + mezilopatkových svalů a pletence ramenního

14a

14b

Cvik 15

ZP: Leh na břiše, pokrčit levou, paže skrčit upažmo zevnitř, čelo opřít o hřbety rukou (obr. 15a)

Provedení:
- S výdechem zanožit levou (P), pata vzhůru (obr. 15b)
- Zpět do ZP
- Totéž na druhou nohu

Hlavní funkce:
- Posílení zadní strany nohou

15a

15b

16a

16b

Cvik 16

ZP: Leh na břiše, pokrčit upažmo, nohy i paže mírně nad podložkou čelo opřené o podložku (obr. 16a)

Provedení:
- S výdechem vzpažit a mírně roznožit (obr. 16b)
- Zpět do ZP

Hlavní funkce:
- Posílení hýžďových a stehenních svalů
- Posílení svalů zádových

Sundáme zátěže a provedeme 4 protahovací cviky.

Protažení – cvik 1

ZP: leh na břiše, upažit pokrčmo (obr. D)

Provedení:
- Vzpor ležmo prohnutě, boky na zemi („kobra“) (obr. D1)

Hlavní funkce:
- Protažení přímých břišních svalů

D

D1

Protažení – cvik 2

ZP: leh (obr. E), vzpažit, uchopit rukama levou nohu (obr. E1)

Provedení:

- pod kolenem na zadní straně nohy, přitahujeme koleno směrem k rameni (obr. E1)
- za lýtko, koleno mírně pokrčené, přitahujeme k rameni (obr. E2)
- nad kotníkem, nohu propneme v koleni a chodidlem zakroužíme na obě strany (obr. E3)
- Totéž pravou nohou

Hlavní funkce:

- Protažení stehenních a lýtkových svalů

Protažení – cvik 3

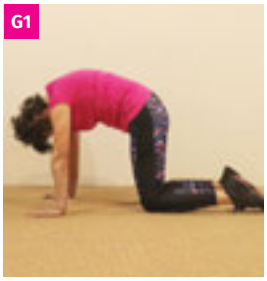
ZP: sed, levá ruka opřít za tělem, pokrčit levou nohu a postavit na chodidlo za koleno pravé nohy

Provedení:

- Levé koleno jemně přitáhnout pravou rukou (zachovat srovnání ramen) (obr. F1)
- Totéž na druhou stranu

Hlavní funkce:

- Protažení hýžďového svalu



Protažení – cvik 4

ZP: vzpor klečmo (obr. G)

- Vyhrbit – prohnout (vtáhnout břicho) (obr. G1)
- Vzpor stojmo (střecha) (obr. G2)
- Přiručkujeme ke špičkám, rukama uchopíme kotníky a přitáhneme hlavu ke kolenům (obr. G3)
- Obratel po obratli do stoje spatného, vzpažit (obr. G4)

Hlavní funkce:

a) Protažení zádových i břišních svalů
b) Protažení zádových svalů + zadní strany nohou
c) Protažení svalů na zadní straně stehen
d) Protažení břišních svalů

Desetiminutovka pro kondici

Text a foto: Mgr. Miroslav Zítko, předseda ČASPV

Nový koronavirus SARS-CoV-2 a následná opatření Vlády ČR znamenají pro většinu z nás nejen obavu o naše zdraví, obavu z ekonomické situace rodiny, ztrátu sociálních vazeb, ale také možný problém s naší kondicí.

Výrazné omezení možností chodit pravidelně cvičit do odborů SPV, do fitcenter, bazénů, sportovních hal bohužel vede k postupné ztrátě svalové zdatnosti, vytrvalosti či flexibility těla. A protože všichni známe základní anatomicko-fyziologickou poučku „funkce tvoří orgán“, je vhodné do režimu dne každého z nás zařadit pravidelný a přiměřeně náročný pohyb, nejlépe v kombinaci aerobního cvičení (např.: chůzi, Nordic walking, in-line bruslení, cykloturistiku, bruslení, běžecké lyžování apod.) s kondičním a kompenzačním cvičením.
V tomto příspěvku se zaměříme na kondiční cvičení s vahou vlastního těla, tedy bez přídavných zátěží či posilovacích strojů. Vybrané cviky jsou vhodné pro starší žactvo, dorost a dospělé.

Před vlastním kondičním cvičením je třeba se rozcvičit. Do krátké rozcvičky doporučujeme zařadit:

- cviky na zahřátí (např.: chůze na místě...),
- kloubně mobilizační cvičení (pro naši desetiminutovku hlavně pro klouby dolních a horních končetin, páteřní spojení),
- protahovací cvičení.

Základní informace k nabízené desetiminutovce:

a) Deset relativně jednoduchých cviků, které provádějte v doporučeném pořadí
b) Každý cvik provádějte po dobu 45 sekund (varianty – viz Poznámky níže)
c) Po každém cviku následuje 15 sekundová přestávka na částečné vydýchání a přípravu na další cvik
d) Potřebujete pouze karimatku
e) Oblečte se do sportovního (trochu se zapotíte)
f) Pusťte si pro vás příjemnou hudbu
g) Cvičte ve vyvětrané místnosti, nebo ještě lépe venku
h) Nastavte si na mobilu požadovaný čas na cvičení – tedy 45 sekund
i) Usmívejte se

Poznámky:
Pokud chcete začít i redukovat svou hmotnost, pak sestavu 10 cviků cvičte každý den, nejlépe ráno před snídaní.
U každého cviku nabízíme dvě varianty:

- A – pro kondičně dobře připravené cvičence
- B – pro začátečníky

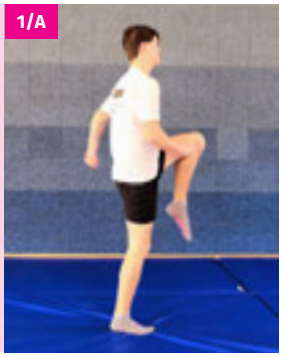
V případě, že jste začátečník nebo váš aktuální stav neumožňuje provádět cviky po dobu 45 sekund, zkraťte délku cvičení a postupně dobu cvičení prodlužujte až na doporučovaných 45 sekund.

Cvik č. 1

Varianta A – Klus na místě s vysokým zvedáním kolen (obr. 1/A)
Varianta B – Chůze na místě s vysokým zvedáním kolen (obr. 1/B)

Metodické poznámky:

- **U varianty A** – prvních 10 sekund klus na místě, postupně zvedejte kolena výš a výš
- **U varianty B** – prvních 10 sekund chůze na místě, postupně zvedejte kolena výš a výš


1/A

1/B

Cvik. č. 2

Varianta A – „Velbloud“ (ze vzporu ležmo střídavě na pravé, levé předloktí a střídavě zpět do vzporu ležmo) (obr. 2a, 2b/A)
Varianta B – Ve vzporu ležmo střídavě skrčit přednožmo pravou a levou (obr. 2a, 2b/B)

Metodické poznámky:
- Cvik je zaměřen na posílení osového systému a svalstva paží
- Cvičení provádějte ve středním tempu
- Neprohýbejte se v zádech, hlava rovně

Cvik č. 3

Varianta A – Leh, pokrčit přednožmo – „zkracovačky“ (obr. 3a/A, 3b/A)
Varianta B – Leh pokrčit přednožmo, předpažit („mimino“) – pomalé pohyby paží a nohou (obr. 3a/B, 3b/B)

Metodické poznámky:
- Cvik je zaměřen na posilování břišních svalů
- Obtížnost cviku ve **variantě A** zvyšujeme polohou paží:
  - > Ruce stále na podložce
  - > Ruce se pohybují ke kotníkům
  - > Ruce po celou dobu zkříženy na prsou
  - > Ruce po celou dobu v poloze v týl
  - > Při zvedání trupu výdech, při zpětném pohybu vdech
- Při **variantě B** posilujeme břišní lis izometricky, dbáme na to, aby se nevyklenula břišní stěna; obtížnost cviku zvyšujeme pomalými pohyby paží a nohou

Cvik č. 4

Varianta A – Ze vzporu dřepmo poskokem nohou vzad klik ležmo a poskokem zpět do vzporu dřepmo (obr. 4a, 4b/A)
Varianta B – Ze vzporu dřepmo poskokem nohou vzad vzpor ležmo a poskokem zpět do vzporu dřepmo (obr. 4a, 4b/B)

Metodické poznámky:
- Cvik ve variantě A patří mezi obtížnější, proto pokud dojdou síly – nepřestávejte cvičit a provádějte pouze poskokem vzpor ležmo (a ne tedy klik ležmo)
- Neprohýbejte se v zádech, hlava rovně – to platí pro obě varianty

5a/A

5a/A

5b/A

5b/B

Cvik č. 5

Varianta A – Ze stoje rozkročného podřep a skok (obr. 5a, 5b/A)
Varianta B – Ze stoje rozkročného podřep a výpon ve stoji rozkročném (obr. 5a, 5b/B)

Metodické poznámky:

- Cvik pro posílení svalstva nohou
- Postavení nohou na šíři pánve
- Ve variantě A provádíme podřepy a následné odrazy provádíme rytmicky, tedy bez zastavení
- Pohyb paží pomáhá do odrazu. Vyzkoušejte dvě varianty:
  > při odrazu zapažit
  > při odrazu předpažit povýš
- Ve variantě B provádíme podřepy a následné výpony s krátkou výdrží ve výponu

Cvik č. 6

Varianta A – „Otáčení těla ze vzporu ležmo“ (obr. 6a/A, 6b/A)
Varianta B – „Otáčení těla z podporu ležmo na předloktích“ (obr. 6a/B, 6b/B)

Metodické poznámky:

- Cvik na posílení osového systému těla, včetně rotátorů trupu a pletence ramenního
- V krajní poloze – vzpor ležmo vpravo na pravé – upažit levou, pohled do stropu
- Pravidelně střídáme cvik na levé a pravé ruce u varianty A, nebo na předloktí u varianty B
- Trup a dolní končetiny jsou v jedné ose

6a/A

6a/B

6b/A

6b/B

7a

Cvik č. 7

Varianta A – Ze stoje výpady vpřed střídavě levou a pravou a zpět do stoje (obr. 7a, 7b/A)
Varianta B – Ze stoje výpady vpřed střídavě levou a pravou v malém rozsahu a zpět do stoje (obr. 7a, 7b/B)

7b/A

7b/B

Metodické poznámky:

- Výpady u varianty A provádíme tak, aby se koleno stojné nohy přiblížilo, ale nedotklo země
- Doporučujeme mít po celou dobu cvičení ruce v bok, trup vzpřímá
- Hlava rovně
- Výpady ve variantě B provádíme v menším rozsahu, trup vzpřímá, ruce v bok

8a

8b/A

8b/B

Cvik č. 8

Varianta A – „Jumping Jack“ poskokem stoj rozkročný, upažením vzpažit – poskokem zpět do stoje snožného, připažit (obr. 8a, 8b/A)
Varianta B – „Jumping Jack“ s minimálním odrazem nohou, pohyb paží pouze do upažení (obr. 8a, 8b/B)

Metodické poznámky:
Modifikace:
- Odraz ze špiček nohou (paty se nedotýkají země) – více zaměřeno na lýtkové svaly
- V modifikaci přes hlubší podřep se více zapojují i stehenní svaly

Cvik č. 9

Varianta A – Leh pokrčmo, přednožit levou/pravou – při zvednutí pánve se přednožená noha dostává do osy těla (obr. 9a/A, 9b/A)
Varianta B – Leh pokrčmo – zvedání pánve (obr. 9a/B, 9b/B)

Metodické poznámky:
- **Varianta A** – touto variantou více zatěžujeme hýžďové svaly nohy opřené o zem
- **Varianta B** – pro začátečníky doporučujeme provádět zvedání pánve pomocí obou nohou s krátkou výdrží

9a/B

9b/B

9a/A

9b/A

Cvik č. 10

Klus na místě se skrčováním zánožmo (tzv. „zakopávání“) – platí pro obě varianty (obr. 10)

Metodické poznámky:
- Tento cvik zařazujeme pro částečné vydýchání

10

Po ukončení cvičení se nezapomeňte vydýchat a protáhnout. Pak rychlá sprcha – dobrá snídaně – a hurá do práce či do školy. Pokud jste vydrželi všech 10 cviků, pak máte za sebou výživnou desetiminutovku – ***GRATULUJEME****.*
Poznámka: *Tuto desetiminutovku můžete zhlédnout i na YouTube ČASPV.*

Domácí posilování

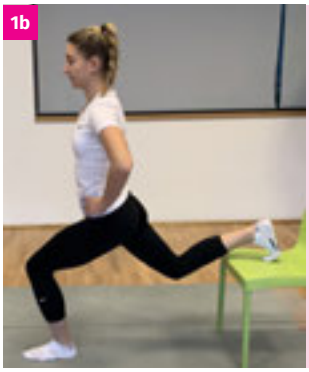
Text a foto: Mgr. Markéta Halounková, absolventka FTVS UK, trenérka SG 1. tř. v Gym Dobřichovice

Cviky pro zlepšení kondice a zvýšení svalové zdatnosti, které můžeme provádět doma, když jsou nyní tělocvičny zavřené. Počet opakování si každý může přizpůsobit.

Doporučení: 3 série po min. 8 opakováních.

U každého cviku je možné volit mezi jednodušší a náročnější variantou.

1a


1b

1) dolní končetiny – „bulharský dřep“

Široký stoj rozkročný levou/pravou nohou vpřed. Snížením těžiště přechod do dřepu, koleno zadní nohy nepokládáme na zem. Záda rovná, ruce v bok, pozor na zachování otevřeného úhlu v koleni přední nohy (ne ostrý úhel – obr. 1a).
Náročnější varianta – chodidlo zadní nohy opřeme o židli (obr. 1b).

2a

2b

2) paže a pletenec ramenní

Vzpor vzadu ležmo dlaně na zemi nebo na zvýšené ploše (židli), výdrž 15 s (obr. 2a).
Náročnější varianta – z výchozí polohy provádíme tzv. tricepsové kliky (obr. 2b).

3) břišní svalstvo

Výchozí poloha – leh, pokrčené nohy jsou položeny na vyšší podložce (židli) tak, aby tvořily pravé úhly v kyčlích a v kolenou, zvednutá hlava a ramena, paže směřují ke kolenům. Opakovaně zvedáme trup (lopatky) od podložky (obr. 3a).
Náročnější varianta – provedení s nataženými dolními končetinami bez opory, kdy se snažíme dotknout rukama kotníků (obr. 3b).

3a

3b

4) zadní strana stehen a hýžďové svalstvo

Výchozí poloha – leh na břiše, hlava leží čelem na složených dlaních, dolní končetiny napjaté. Opakovaně zvedáme nataženou levou/pravou dolní končetinu, snažíme se udržet pánev na podložce (obr. 4a).
Náročnější varianta – zvedání obou končetin současně, pohyb vychází z kyčlí (obr. 4b).

4a

4b

5) zádové svalstvo (vzpřimovače páteře)

Výchozí poloha – jako u předchozího cviku. Zvedáme trup a hlavu, čelo stále položené na dlaních (obr. 5a).
Náročnější varianta – zvedáme s trupem zároveň i dolní končetiny (obr. 5b).

5a

5b

6) břišní svaly, pletenec ramenní, hýžďové svaly, osový systém těla

Výchozí pozice – podpor ležmo na předloktí („plank tzv. prkno“). Provádíme unožení pokrčmo, koleno co nejvíce přitahujeme k rameni, střídáme P / L dolní končetinu (obr. 6a).
Náročnější varianta – provedení v poloze širokého kliku ležmo, tzv. spiderman (obr. 6b).
Oba tyto cviky jsou velmi komplexní a zejména posilují osový systém těla (tzv. core).

6a „plank“

6b „spiderman“

7) šikmé břišní svaly, pletenec ramenní, osový systém těla

Výchozí poloha (P / L) – podpor ležmo na pravém předloktí vpravo ležmo, boky zvednuté od země, volná paže ve vzpažení, výdrž (obr. 7a).
Náročnější varianta – opakovaně přitahujeme k sobě pokrčené koleno a loket (obr. 7b).

7a

7b

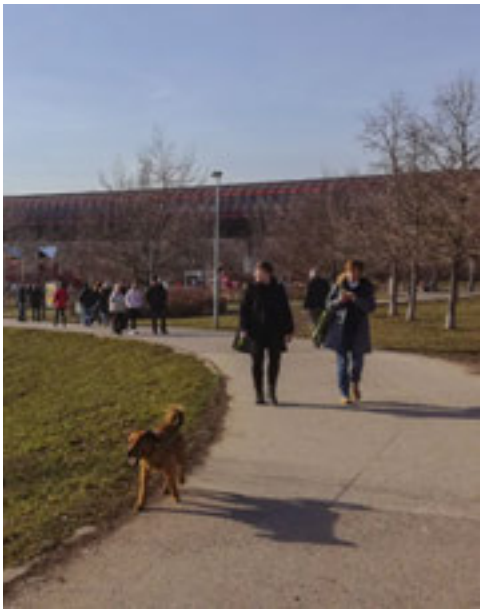
Jsem žena středního nebo staršího věku – mohu ještě začít sportovat?

Text a obrazový doprovod: MUDr. Marie Lukášová, instruktorka ZdrTV

Koronavirus nám přinesl dobu, kdy trávíme čas doma, více vaříme, přibíráme na váze a naše psychika je daleko více zatížená. Dobu, kdy nám schází jakási jistota, co bude dál.

Strach a nadváha je pro nás riziko, v současné době to platí dvojnásob. O to více bychom se měly právě teď zaměřit na sebe a své tělo, abychom složitou situaci zvládaly co nejlépe. A můžeme to zkusit tou nejjednodušší cestou – pohybem.
Když jsme mladé, máme dost energie, času i motivaci k nejrůznějším aktivitám, které naše tělo udržují v dobrém kondičním stavu. Pak začneme pracovat, podnikat, máme děti. Nejrůznější povinnosti nás tak zaměstnávají, že na své tělo začneme pomalu zapomínat. Přidává se nadváha, nejrůznější trávicí obtíže, začínáme mít problémy s tlakem, se stresem a psychikou obecně. A chceme rychlé řešení. Tak dostaneme hrst prášků a doufáme, že nás to zachrání. Opak je pravdou.

Řadu let jsem pořádala pro ženy v Praze kurzy na snižování nadváhy s pohybem. Měla jsem radost z každého úspěchu mých klientek, když se mi měnily před očima nejen svou postavou, ale hlavně nadšením a spokojeností. Pohyb a zdravější životní styl jim měnil životy.
Pohybové aktivity mají bezpochyby pozitivní přínos pro naše zdraví. Ženy, které byly dřív zvyklé na nějaký druh pohybové aktivity, jsou na tom líp. Mozek si pravidelným cvičení buduje nervové spoje a i po delší pauze je schopen tato spojení rychle obnovit, čímž tělo naskočí do „pohybového módu“. Prostě pohyb nás začne opět bavit.



U žen, které myslí spíš na druhé, než na sebe, je situace horší. Nemám čas, bolí mě tohle a tohle, nebaví mě to, nerada se potím… Zde je hlavní nedostatek motivace, neboli jak se říká – problém je v hlavě. Ale všechno má své řešení.

Zkusme si požít otázku, proč mám zvýšit pohybovou aktivitu? Co mi to přinese?

- Zhubnu, budu si moci koupit hezčí oblečení, budu ohebnější a pružnější, budu se cítit lépe.

- Začne se mi lépe dýchat, krev bude mít víc kyslíku, zlepší se mi paměť, koncentrace a myšlení.
- Přestanou mě bolet záda a hlava, nebudu muset používat tolik léků na bolest, bude mi líp.
- Začnu mít lepší náladu, budu zvládat lépe a rychleji pracovní povinnosti, budu mít čas na plánování svých oblíbených aktivit.
- Budu mít čas pro sebe, začnu se víc dívat kolem sebe a poznávat krásy okolí.
- Je šance snížit množství léků, co užívám (krevní tlak, cukrovka, bolesti kloubů, atd.).
- A mnohé další...

Rozhodla jsem se, že se chci začít více hýbat. Ale jak na to?

1. ZÁKLADNÍ POHYB JE BĚŽNÁ CHŮZE

Vždycky se mě ženy ptaly – jaké boty si koupit, jaký krokoměr, případně jaký cvičební stroj do domácnosti je nejlepší apod. K chůzi nepotřebujete vůbec nic. Stačí jen začít a vydržet.

2. CO JE DŮLEŽITÉ – URČIT SI PRAVIDELNÝ ČAS, KDY BUDETE SPORTOVAT, A DÉLKU POHYBOVÉ AKTIVITY

Zde se držte ústřední myšlenky „hlavně nepřepálit začátek". Často se stává, že v prvotní euforii nasadíme takové tempo a výdrž, že se naše bolavé tělo z následků dostává 14 dní a řadu lidí to od pohybu úplně odradí.
Promyslete si dobu, kdy budete pravidelně chodit na procházku. Kdo chce zhubnout, pak je ideální čas po ránu před snídaní, aspoň 20 minut. Další fyziologicky vhodná doba pro pohyb je odpoledne kolem 17 hodiny. Každé z nás bude vyhovovat jiný čas a musíme si ho přizpůsobit svým možnostem. Musíme však mít na mysli, že důležitá je pravidelnost.

3. ČASTĚJI A KRATŠÍ DOBU

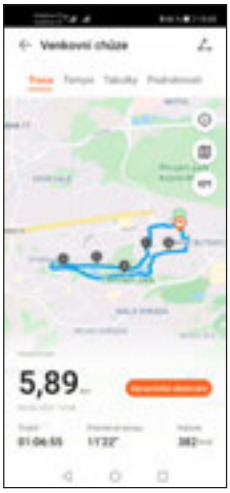
Jsme na tom různě s tělesnou kondicí a máme i různé zdravotní obtíže. Někdo tak může procházky natáhnout na 1 hodinu, někdo bude začínat po 10 – 20 minutách. Celková doba aktivní chůze by tak měla odpovídat 3 – 4 hodinám za týden, nebo 30 minut denně. Platí, že častější procházky přispívají k novotvorbě již výše zmíněných mozkových drah, což usnadní naši vytrvalost v pohybové aktivitě.

4. RYCHLOST CHŮZE

Obecně platí, že chůze je dostatečně efektivní tehdy, když jsme mírně zadýchané, ale ještě můžeme při chůzi normálně mluvit. Pro majitelky nejrůznějších detektorů tepové frekvence – je dobré se pohybovat kolem 100 – 110 tepů za minutu. Při rychlejší chůzi nejen že nebudeme dobře spalovat tuky, ale také se nám rychleji překyselí organismus a další den to pocítíme v podobě bolestí pohybového aparátu.

5. KDE CHODIT?

Ideálně v přírodě na měkkém přírodním povrchu. Zde jsou benefity pohybu nejlepší – zlepšení funkce pohybového aparátu, čistý vzduch a tvorba hormonů dobré nálady.
Kdo tuto možnost nemá, tak vězte, chodit se dá i ve městě. I zde se dá najít kousek prostoru, kde nevede hlavní silnice (parky, lesíky aj.). V současné době se i v nové zástavbě objevují zelené plochy, kde procházka může být také relaxační záležitostí.
A když potřebuji využít čas např. při cestě do práce? Můžeme vystoupit dříve a dojít kousek pěšky. Určitě je dobré, když si různé trasy vyzkoušíme a najdeme pro sebe tu optimální, která nám nejvíce vyhovuje a kde se cítíme dobře.



6. A CO TY BOTY?

Ano, je lepší mít speciální boty pro venkovní sportování. Jsou většinou s vyšší pružnou podrážkou, které tlumí nárazy na tvrdém povrchu (asfalt, dlažba). Nicméně i dobrá vycházková obuv, která splňuje zdravotní požadavky, může

stačit. Přece jen, artróza kloubů začíná již od 40 let a my na své klouby musíme myslet již nyní.

7. KDYŽ ZAČNU SPORTOVAT, MOHU SVÉMU TĚLU POMOCI NĚJAKÝMI DOPLŇKY?

Začít by se mělo ideálně stravou. Odmítnout průmyslově zpracované produkty a vařit ze základních surovin.

Je známo, že přídavné látky např. v uzeninách nemají dobré účinky právě na pohybový systém – narušují tvorbu kolagenu. Pak se zhoršuje artróza, povolují šlachy i závěsy břišních orgánů, máme povislou kůži a narušuje se struktura cév, které zásobují celé tělo výživou a kyslíkem. Zde je na místě občasné používání hydrolyzovaných kolagenů v dostatečné dávce, při diagnostikované artróze i produkty s chondroitinem a glukosaminem.

Další chyba ve stravě bývá nedostatek vitamínů i minerálních látek, obecně všech antioxidantů, které mají funkci ochrannou (likvidují volné radikály, které vznikají při spalování tuku, při sportu se potřeba antioxidantů zvyšuje). Takže je určitě dobré doplňovat vitamín C a E a z minerálů minimálně zinek, vápník, hořčík a u žen i železo. Zde bych se přimlouvala za doplňky přírodního původu renomovaných firem, které tělo velmi dobře přijímá a maximálně využije i v menší dávce.

Říká se, že pomocnou ruku najdeš na konci vlastní paže. A rozhodnutí uzdravit své tělo i duši je pouze na každé z nás.

www.spoluzdrave.cz

Životní jubileum Aleny Tůmové

Text a foto: Mgr. Věra Pechmanová, metodička Karlovarské KASPV

V plné síle a obdivuhodné aktivitě oslavila 17. dubna 2021 své 80. narozeniny Alena Tůmová z Chebu, instruktorka rodičů s dětmi, žen a zdravotní tělesné výchovy, funkcionářka a aktivní členka Lokomotivy Cheb. Členkou oddílu ZRTV, později ASPV, se stala před více než 50 lety a za tu dobu prošlo jejími cvičebními hodinami několik generací malých chebských občánků i jejich rodičů, mezi nimi i její děti, vnoučata a pravnoučata. I když se rozsah pohybu věkem zmenšuje, vitalita neutuchá, s Alenou se stále můžete setkat v hale chebské Lokomotivy i na všech akcích regionu a kraje. Ani běžky nevynechá. Pracovala také v mnoha sportovních funkcích, například v revizní komisi Lokomotivy Cheb, byla předsedkyní odboru SPV a členkou okresního, později i regionálního výkonného výboru, za což si vysloužila trefnou, ale čestnou přezdívku „prezidentka“.

I když by se leckomu mohlo zdát, že je Alena přísná, neboť pracovitost, pečlivost, odpovědnost a spolehlivost, které ji zdobí, vyžaduje i od ostatních, je to hlavně dobrá a obětavá kamarádka, která nezkazí legraci a je nepostradatelnou členkou „áespéváckého“ kolektivu celého Chebska i Karlovarska. Tak ať ti, milá Alenko, tvoje energie a obětavost ještě dlouho vydrží. Ať tě ještě dlouho můžeme vítat mezi námi a ať ti slouží zdraví. Všechno nejlepší! ■

Hlavní město Praha

Výzva „Vstaň a choď“ v TJ ZŠ Chabry

Text: Ivana Rakovská, SPV TJ ZŠ Chabry, obrázky: archiv

Tato výzva trvající od poloviny listopadu 2020 do konce března 2021 byla zakončená společným výšlapem do přírody. Prošli jsme Čimický háj, Ďáblický háj a na krokoměru se nám ukázalo 12 kilometrů. Někdo vzal hole Nordic Walking, někdo šlapal jen tak. S holemi je úplně jiná chůze, povídali jsme si o tom, vysvětlovali si a zapojovali jsme vše do praxe. V rámci vycházky bylo i protažení a občerstvení. V této divné covidové době byl výšlap velmi vítaným zpestřením a moc jsme si to užili.
Trocha čísel a informací okolo naší výzvy neuškodí, než prozradíme vítěze: účastníků bylo 12, z toho 2 muži, 10 žen. Chodilo se s kamarádkou, se psem, s artrózou, ve tmě i za brzkého rána, s holemi i bez nich a šlo se celých 137 dnů. Někdo s výzvou končí a naopak někdo si chůzi zamiloval a bude pokračovat dál. Naším cílem bylo obejít naši krásnou Českou republiku po státní hranici, a to se nám povedlo třikrát a kousek.

SPOLEČNĚ JSME UŠLI 7861,45 KM.

Nejvíce kilometrů nachodil Petr Rakovský – 1571 km, 2. místo patří Haně Bučkové s 1105 km a Dana Hrušková obsadila 3. místo s 1050 km, což je o pouhých 10 km více než Markéta Kurková (1040 km) – byl to boj!
Oficiální vyhlášení s předáním odměn se bude konat až nám to pandemická situace dovolí a budeme se moci bezpečně setkat.
Všem účastníkům výzvy Vstaň a choď děkujeme, že vydrželi chodit, sčítat každý měsíc kilometry, a že jsou tak fajn!
Tato akce probíhala i v ČASPV, jejímž jsme členem, a velmi nás zaujala. S úpravami jsme výzvu u nás ve spolku vyhlásili také a tím jsme měli v této době „temna“ stále nějakou aktivitu. Děkuji vedení ČASPV a Radce Mothejzíkové za skvělé nápady.
S pozdravem ať nám/vám to dál šlape! ■

Středočeský kraj

Světlo na konci tunelu

Text a foto: Rudolf Řehůřek, předseda SPV Tři Dvory

V naší čtyřiačtyřicetičlenné základně je nás polovina v seniorském věku. Tito členové již v současné době mají aplikovanou očkovací vakcínu. Samozřejmě budeme i nadále dodržovat všechna hygienická i ostatní nařízení, ale chceme se zapojovat i do povolených tělovýchovných a sportovních aktivit.
První tři měsíce letošního roku jsme velmi aktivně absolvovali akci „Vstaň a choď“. Po vyhlášení výsledků k 31. březnu jsme zjistili, že náš odbor sportu pro všechny Tři Dvory patřil s účastí 25 členů k největším skupinám v rámci celé republiky s nachozenými 11287 km. V kategorii 70+ byla nejlepší naše členka Marie

Nováková s 1374 km a nejmladší účastnicí devítiletá Ema Paďourková s 89 km. Velkou inspirací v této aktivitě byly pro nás i on-line zprávy z naší dlouholeté družební kulturní i sportovní spolupráce z obce Tři Dvory u Litovle. Členky tamního Sokola jsou velké milovnice vycházek. I přes složitou epidemiologickou situaci naše členky jarně vyzdobily místní kapličku, kam

bylo od Velkého pátku do Velikonočního pondělí možno vždy od 10 do 18 hod. přijít se v malých skupinkách podívat a odnést si pro své děti drobné dárečky.
Od 1. dubna se také již připravujeme na další vyhlášenou akci pro pěší a cyklisty s názvem „Tak do toho šlápni“. Skupina našich členek si stále opakuje skladbu s vibračními kruhy (Smovey) autorky Majky Skopové, nacvičenou pro odložené vystoupení v Řecku.
Na webinář komise PD a RD s názvem „Radost a zdraví pro děti a maminky – pro celé rodinky“ byla přihlášena na sobotu 24. dubna cvičitelka Martina Březinová. ■

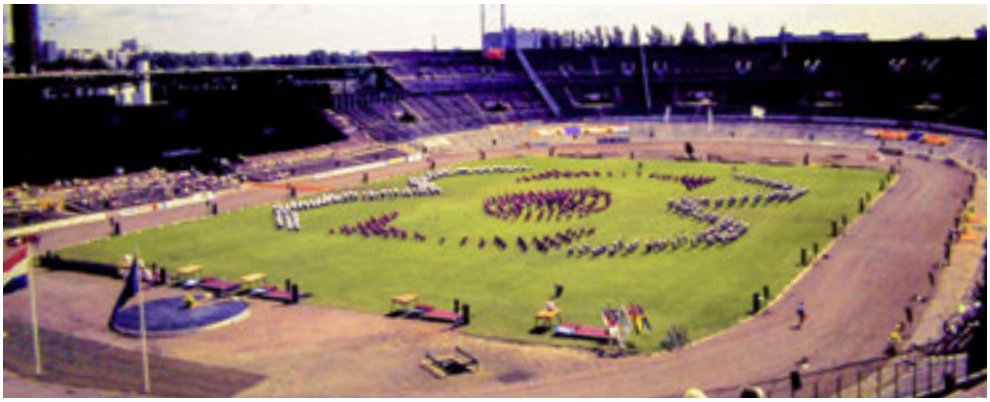
Zlínský kraj

SPV TJ Jiskra Otrokovice v době covidové

Text a foto: Ing. Zdenka Kymlová, instruktorka zdravotní TV, TJ Jiskra Otrokovice, odbor SPV

Pandemie coronaviru nás uvrhla na dříve nepředstavitelnou dobu do izolace bez možnosti setkávání v tělocvičnách i na venkovních akcích. Věřím, že milovníci pohybu hledali zpočátku řešení individuální, ale přece jenom společné sdílení zážitků chybí.
Předsedkyně našeho oddílu SPV, Magda Vaclová, která cvičí s ženami všech věkových kategorií a hlavně ovládá nové formy cvičení i náčiní – o jedné specializaci jste si mohli přečíst v minulém čísle časopisu, se pustila do vymýšlení a hlavně realizace pohybových aktivit. Velkou výhodou je, že máme funkční facebookovou stránku „Senioři v pohybu Otrokovice“ (https://www.facebook.com/groups/senioriotrokovice) se stále rozšiřující se komunitou. Aktivity tedy nabízíme přes tuto stránku.
V lednu ještě nebyly tak přísné epidemiologické zásady, a tak Magda vyhlásila venkovní cvičení od pondělka do čtvrtka v malé skupince s rouškami a našimi oblíbenými pomůckami – smovey, flexi-bary, atd. Náledoval krátký výšlap. Individuálně se mohli (přidali se i muži) zapojit další do „Lednové výzvy“, která trvala od 20. do 31. 1. a úkol zněl – denně ujít 3 km, tedy celkem 33 km. Nejlepší účastnice nachodily třikrát tolik. „Únorová stovka“ spočívala v únoru zvládnutých 100 km v terénu a venkovní cvičení v malé skupince pokračovalo opět čtyři dny v týdnu. Naši sportovci se rozchodili – nejlepší atakovali i 300 km, běžně zvládli 200 km.
„Březnová stovka“ už byla pouze pro individuální sportování. Velkou atraktivitu získala tím,

že Magda na každý týden vybrala pět míst v Otrokovicích a úkol zněl – místo najít a potvrdit fotkou účast. Některá místa byla známá, některá bylo třeba hledat. Všechny to velmi bavilo a fotky se na Facebook jen hrnuly. Tato výzva splnila dva cíle – zdravý pohyb venku a poznávání města, kde žijeme. Já jsem se účastnit nemohla, bydlím ve Zlíně a hranice města jsem opouštět nemohla. Nejlepší chodci opět zvládli 300 km a 150 – 200 km bylo běžné.
Duben už probíhal samospádem. Uvolnilo se také sevření v obcích a následně okresech, tak se naši sportovci „rozutekli“ v širším záběru, a hlavně fungovala zpětná vazba formou fotodokumentace. A aby bylo „chození“ zajímavější, objevovali jsme, co už kde kvete, jak máme město Otrokovice rozkvetlé. Na našem FB uvidíte tu nádheru, vzájemně jsme si předávali radost a krásu z květin.
Také ráda připojím, že v našem odboru jsou velmi oblíbené koloběžky. Máme je i ve vybavení a mnozí se už s nimi tak sžili, že si pořídili vlastní. Kilometry se tedy zdolávaly i na koloběžkách.
Přes to všechno se nemůžeme dočkat, až se vrátíme do tělocvičen nebo alespoň na hřiště. ■



Ústecký kraj

Vzpomínky na Amsterdam

Text a foto: Stanislav Šolc, Ústecká KASPV

Je to už třicet let, kdy vrcholily přípravy pro naši účast na deváté světové gymnaestrádě v Amsterdamu. Očekávání bylo veliké, nikdo si neumněl moc představit, o co se vlastně jedná. Naše skladba byla sestavena z části mužské skladby a z části skladby pro dorostenky, které byly připraveny pro Československou spartakiádu 1990. Po generálce v Olomouci jsme od Brány borců na Strahovském stadionu odjížděli symbolicky dobývat svět, jak tehdy někdo prohlásil. Čekal nás týden nádherných zážitků a překvapení v nizozemské metropoli.

Začalo to ubytováním, kdy muži byli ubytováni jinde než ženy. Naštěstí naše školy nebyly daleko od sebe, a tak jsme se večer setkávali mezi domy, kde se hrálo a zpívalo. Nejdřív se to místním moc nelíbilo, ale pak se k naší zábavě přidali.

Den po příjezdu začal pěkný kvapík. Najít cestu na stadion, kde se bude cvičit. Zjistit, kde jsou ostatní prostory pro gymnaestrádu, a zorientovat se ve městě s mnoha historickými památkami. Na stadionu, kde v roce 1928 probíhaly olympijské hry, bylo slavnostní zahájení, cvičení hromadných skladeb i slavnostní zakončení. To, co jsme dříve mohli sledovat jen v televizi, jsme nyní zažívali sami. Tak jako naši olympionici jsme nastupovali na plochu stadionu. Ten nástup patřil k největším zážitkům.

Pódiové skladby probíhaly v přilehlých halách a my nevěděli, na co se jít dřív podívat. To platí dodnes. Pozvánkou na hromadná vystoupení bylo předvedení ukázky skladeb v malé skupince v jednom z městských parků. Ten byl kdysi vystavěn na nestabilním bažinatém podloží a při našem cvičení se nepříjemně rozhoupal. Bylo to jako malé zemětřesení a dost nás to vylekalo. Zato místní, kterých na té ukázce bylo poměrně dost, byli docela v klidu. Nebylo to pro ně asi nic nového.

Při procházkách po městě jsme si nenechali ujít návštěvu Národní galerie se známým obrazem Noční hlídka, brusírnu diamantů, námořní muzeum, čínskou čtvrť. Projeli jsme se po městských kanálech, prošli ulici s červenými lampičkami, navštívili květinový trh, ale také zajeli do skanzenu s větrnými mlýny a výrobou sýrů. Delší výlet jsme podnikli na pobřeží a vykoupali se v neskutečně studeném moři. A mezitím jsme stíhali naše zkoušky, vlastní vystoupení i vystoupení dalších skupin. Při procházkách městem, kde jsme potkávali lidi ze všech koutů světa, byla neskutečně přátelská atmosféra. Neboť WG není jen o cvičení, ale také o setkávání. Mnohokrát nás také zastavovali naši emigranti a s radostí si popovídali v rodném jazyce. Pro mnohé lidi jsme byli dost exotičtí návštěvníci. Na gymnaestrádách konaných před rokem 1991 se až na vzácné výjimky nikdo z Československa nevyskytoval.

Týden v Amsterdamu uběhl neuvěřitelně rychle. Odváželi jsme si domů mnoho vzpomínek a fotografií. A přání, zas něco takového zažít. Přání se nám plnilo při každé další gymnaestrádě. Věříme, že se za dva roky opět v Amsterdamu s atmosférou WG potkáme při předvedení hromadné skladby ČASPV – Příběhy léta (Summer Stories). ■

Blahopřání Haně Šolcové k sedmdesátinám

Text a foto: Mgr. Věra Šárová

Na začátku dubna letošního roku oslavila své životní jubileum naše cvičitelka Ing. Hana Šolcová. Sport a tělovýchovné aktivity ji provázely po celý její dosavadní život. Po studiích a mateřských povinnostech začala aktivněji cvičit v odboru ZRTV TJ Slavoj Severotuk v Ústí nad Labem. Po spartakiádě v roce 1985 začala jako pomocná cvičitelka v oddíle žen a po absolvování základního školení a později i školení cvičitelky 3. tř. všeobecné gymnastiky začala vést již samostatně cvičební hodiny žen.
Už několik let je cvičitelkou žen v tělovýchovné jednotě MSK Trmice a dál vede dvakrát v týdnu „svoji“ skupinu patnácti až dvaceti žen. Její hodiny jsou vždy pečlivě připravené, zábavné a neustále přizpůsobované potřebám a dispozicím cvičenek. Od roku 1991 se zúčastnila, jako jediná z regionu Ústí n. L., všech dosavadních gymnaestrád a jednou GA v Portoroži.
V posledních letech pracuje velmi aktivně i v RCSPV Ústí n. L. a zúčastňuje se akcí pořádaných regionálním centrem i krajskou asociací. Za svůj aktivní přístup a obětavou práci již získala několik ocenění, poslední bylo v rámci vyhodnocení trenérek ČOV za rok 2020, kdy obdržela pamětní list a dárek.
Děkujeme Hance za dosavadní instruktorskou činnost a práci ve funkci hospodářky regionu. Milá Hani, přejeme Ti do dalšího života pevné zdraví, spokojenost, pohodu a radost z vnoučat. Máme Tě rádi! ■

Díky cvičitelkám odboru SPV TJ Sokol Slavkov u Opavy

Text a foto: Helena Malčeková

V roce 2020 jsme se připravovali a těšili na mnoho sportovních akcí, soutěží, cvičebních hodin, a i když se skoro nic nemohlo uskutečnit, přesto jsme na své členy nezapomněli.
Věříme, že stále cvičíte a sportujete alespoň sami nebo se svými blízkými doma či v přírodě.
Chtěli jsme také před širokou veřejností předat ocenění za obětavou, dlouholetou práci těmto cvičitelkám: p. Marcele Králové, Míše Rychtářové, Magdě Duroňové a Heleně Malčekové.
Paní **Magda Duroňová** je aktivní a dlouholetou členkou TJ Sokol Slavkov u Opavy, odbor SPV. Získala bronzový odznak Vzorný cvičitel. Cvičení a hraní si s dětmi byl vždycky její sen. Od roku 1997 vede cvičení předškoláků v naší obci. Nejprve sama, pak se svou dcerou Pavlou Petrželovou a od roku 2013 ji začala pomáhat paní Zdislava Prusková – naše babi Slávka. Pódiové skladbičky, se kterými se představují při různých příležitostech hlavně v naší obci a regionu, si samy vymýšlejí a připravují vše, včetně oblečení a náčiní. Již jejich názvy nás přesvědčují o tom, že vždy plně vyhovují předškolnímu věku. Vyjmenuji jen některé – např. Když jde malý bobr spát, Veselé bublinky, Jedeme na výlet, Skřítkové a Krteček, který sklidil asi největší úspěch ze všech a děti ho cvičily i na přehlídce pódiových skladeb MS kraje. Mají za sebou nácvik již tří sletových skladeb pro předškoláky. V roce 2006 to byla skladba Kdo si hraje, nezlobí, v roce 2012 Člověče, nezlob se a v r. 2018 skladbička Noty, se kterou jste je mohli vidět dokonce na stadio-

nu v Edenu v Praze na XVI. Všesokolském sletu. Pravidelně se zúčastňují seminářů určených pro předškolní věkovou kategorii, kde čerpají spoustu nových nápadů, které využívají ve cvičení. Jsme vždy překvapeni pestrou, kvalitní, ale i zábavnou náplní jejich cvičebních hodin. Navíc v mimořádných cvičebních hodinách – např. s Mikulášem a čertem, s čarodějnicemi, na Den dětí nebo při Reji s rodiči je radost se zúčastnit. Rovněž připravují ve spolupráci s cvičiteli rodičů a dětí oblíbené akce v přírodě s pestrými a nápaditými úkoly.
Vzkazují všem rodičům i dětem: „My neusneme na vavřínech! Už v roce 2021 se opět zapojíme do celorepublikového nácviku skladbičky Kabely a dráty ve spolupráci s ČOS."
Paní **Marcela Králová** je cvičitelkou rodičů a dětí a předškolních dětí již od r. 1989. Za tu řadu let se stala autorkou mnoha pódiových skladeb s různými náměty, zhotovila krásné kostýmy, používala netradiční náčiní a jiné zajímavé originální pomůcky. Se skladbami např. Hrajeme si s Julií, Indiánský tanec, Mezi paprsky, Fantastický kolotoč, Rej vloček a dalšími dosáhla řady úspěchů při různých přehlídkách a soutěžích pódiových skladeb. Nacvičovala spartakiádní a sletové skladby, např. Korálky, Ať žijí duchové, Méďové. Další oblastí, které se plně věnuje již od r. 2002, jsou akce v přírodě M+M pro širokou veřejnost, konající se třikrát ročně za vysokého počtu účastníků. Nejoblíbenější jsou jistě vánoční setkání v lese s plněním zajímavých úkolů a zdobením stromečků pro zvířátka. Za doprovodu školní kapely se zpívají koledy, zimní písně a končí se vesele jako na silvestra diskotékou. Také Marcele Králové byl udělen bronzový odznak Vzorný cvičitel. Je velmi přínosné, že s dětmi jí pomáhá a také se aktivně zúčastňuje veškerého dění ve cvičebních hodinách a akcích již od r. 1989 její syn **Lukáš Král**! Jeho hlavním úkolem je zajistit ke cvičení hudební doprovod, ale je všude tam, kde je ho třeba. Cvičí s dětmi na nářadí, plní s nimi různé úkoly, nacvičuje pódiovky i sletové skladby. Prostě má rád práci s dětmi.

Paní **Michaela Rychtářová** působí jako cvičitelka Zdravotní tělesné výchovy, pracovala dlouhá léta i ve výboru TJ a ASPV. Je vždy ochotná pomoci při zajišťování všech akcí a soutěží pro děti i dospělé: např. medvědí stezky, sportovního dne, letních táborů, plesů, a dalších. Získala rovněž od ČASPV bronzový odznak Vzorný cvičitel.

Paní **Helena Malčeková** působí jako cvičitelka a organizátorka v naší sportovní organizaci již od r. 1983 a od té doby se pravidelně věnuje dětem, dorostu i dospělým. V r. 1985 nacvičila svou první spartakiádní skladbu pro ženy, Slovanské tance A. Dvořáka, nacvičila i mnoho dalších sletových i pódiových skladeb, např. Na vzduchu, Loupežníci, Námořníci, Enthusy, Bolero a další. Nacvičovala také country tance a taneční besedy, a to několikrát slezskou, moravskou i českou, za účasti až 48 tanečníků. Ujala se vedení jednoho z turnusů letních táborů nejen v Pilném mlýně, ale později i v Českém ráji, Moravském krasu, na Slovácku a u Slezské Harty (celotáborové hry jako K pramenům Hvozdnice, Pilným vláčkem Kolejáčkem světem, Cesta za bronzovým pokladem, Dobrodružství mořských vlků a další). Obrovskou účast a oblibu našich členů zaznamenaly také početné vodácké tábory a cykloakce, kdy účastníci procestovali a poznali velkou část naší republiky. Vynikajících výsledků dosáhla Helena Malčeková se svými svěřenci a pomocníky v okresních, krajských i republikových soutěžích: v medvědí stezce, sportovní gymnastice, brännballu. Za její širokou škálu činností a úspěchů již obdržela několik významných ocenění, např. jako nejlepší cvičitelka roku MS kraje. Tentokrát jí byl předán od ČASPV zlatý odznak Vzorný cvičitel.
Chtěli bychom alespoň takto těmto cvičitelkám poděkovat za tvořivou, náročnou, obětavou, nezištnou práci, kterou věnovaly našim členům i široké veřejnosti. Snad ve své činnosti nepoleví a budou v ní pokračovat. Po překonání tohoto složitého období plynule navážeme na naši bohatou sportovně-rekreační činnost a za vaší podpory a pomoci v roce 2021 zase podnikneme, co jen budeme moci! ■

TIRÁŽ

Náklad: 1700 výtisků

Vydává: © Česká asociace Sport pro všechny, z.s.
Ohradské náměstí 1628/7, 155 00 Praha 5,
tel.: 242 480 313, fax: 242 480 304,
mobil: 777 700 491, e-mail: hanacek@caspv.cz,
pa.panenka@seznam.cz, www.caspv.cz.
Spolek je veden u Městského soudu v Praze: L 139

Registrační značka Ministerstva kultury České republiky – MK ČR E 8203, ISSN 1212-0669.

Grafika a tisk: GRAFIXON, s. r. o., www.grafixon.cz
Pod Viaduktem 81, 155 00 Praha 5 – Stodůlky.
Distribuce: Digital – ICT, spol. s r. o.,
Do Čertous 14, Hala B2, 193 00 Praha 9.

Časopis vychází čtyřikrát za rok:
1. března, 1. června, 1. září a 1. prosince.

Redaktor: Ing. Pavel Panenka, tel. 603 493 760
Vedoucí redakční rady: Mgr. Vít Hanáček
Členové redakční rady: Mgr. Zdeňka Horčičková, doc. PhDr. Viléma Novotná, Ing. Pavel Panenka, Michal Rosenbaum

Fotografie na 1. straně obálky: Mgr. Vít Hanáček
Ilustrační foto: Grafixon, není-li uvedeno jinak

Nevyžádané příspěvky, fotografie a kresby nevracíme.

Autorské honoráře lze zasílat pouze fyzickým osobám, nikoli na účty odborů apod.

Předplatné na adrese vydavatele:
Čtyři čísla v roce v celkové ceně 200 Kč.
Cena jednoho výtisku je 50 Kč.

Bankovní spojení: Česká asociace Sport pro všechny, z.s., KB, a. s., pobočka Praha 5, číslo účtu: 53437011/0100, IČ 00551368, DIČ CZ00551368.

Máte možnost přihlásit se k odběru prostřednictvím www.caspv.cz/cz/e–shop.
Obsah zveřejněných článků nemusí být nutně v souladu s názorem redakční rady.

© ČASPV, ® Pohyb je život

POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
25. ročník | číslo 2 | červen 2021

STRUČNÉ POKYNY AUTORŮM

- uzávěrky jednotlivých čísel: 25. 1. , 25. 4. , 25. 7. , 25. 10. ,
- v článcích nezapomeňte zdůraznit spojitost akcí s ČASPV,
- příspěvky zašlete e-mailem na adresy pa.panenka@seznam.cz a hanacek@caspv.cz,
- fotografie musejí být vypovídající, ostré a dostatečně velké (datový objem nejméně 800 kB),
- článek zahajuje titulek, následuje autor textu a fotografií, poté až vlastní text,
- ČASPV, KASPV, RCSPV píšeme dohromady,
- za tečkou i čárkou je vždy mezera, což platí také pro data – např. 1. 1. 2017, 16. ledna, J. Hradec atd. (nejde-li o desetinné číslo nebo zkratky jako z.s.)
- mezery nikdy nedáváme před tečku nebo čárku, neděláme je ani mezi závorkami či uvozovkami a výrazy v nich (např. „Pro štěstí“),
- titulky článků nebo názvy skladeb začínají velkým písmenem, ostatní jsou malá,
- odstavce nezačínejte žádnými mezerami ani tabulátory, rovnou pište text,
- číslovky pište přednostně slovy, zejména ty menší – příklad: Přijelo patnáct cvičenců ze šesti odborů.
- své příspěvky (soubory) nazývejte popisně, např. „Olomouc pódiovky“, nikoli třeba „Článek do časopisu“ (to kvůli lepšímu přehledu redakce),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zásilce autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona,
- jedna stránka textu bez obrázků a titulku obsahuje v časopisu přibližně 4 500 znaků a v metodické příloze cca 4 000 znaků (včetně mezer).

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

Zprostředkuj inzerci do časopisu PJŽ a dostaneš 20 % z částky zaplacené za inzerci.

Pohyb je život

časopis pro všechny příznivce zdravého a aktivního způsobu života

Sledujte ČASPV také na Facebooku:
https://www.facebook.com/
Česká asociace Sport pro všechny

INZERUJTE
V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT,
MOTIVUJTE PŘÍZNIVCE
SPORTU PRO VŠECHNY

OSLOVTE LEKTORY, INSTRUKTORY A TRENÉRY

Formát	Cena
Čtvrt strany v textu	**250 Kč**
Půl strany v textu	**500 Kč**
Stránka v textu	**800 Kč**
2. nebo 3. strana obálky	**1500 Kč**
4. strana obálky	**1500 Kč**
Vložení volných listů*	**1000 Kč**

*Výroba reklamy a poplatek za vložení pro distribuční firmu na náklady inzerenta

NEPŘEHLÉDNĚTE!
AKČNÍ CENY INZERCE

Kontakt:

Redakce časopisu
Pohyb je život, ČASPV,
Ohradské nám. 1628/7,
155 00 Praha 5 – Stodůlky,
Tel.: 242 480 313, 777 700 491
E-mail: hanacek@caspv.cz