

Pohyb je život

Časopis pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
24. ročník | číslo 2
červen 2020
ISSN 1212-0669
www.casppv.cz

Sportuj s Mírou

Orientační závod Hvězdice

Jak si udržet rozumnou hmotnost

Metodická příloha:

Soutěžíme v přírodě

ISSN 1212-0669



STAŇ SE ČLENNEM

České asociace sport pro všechny

JSME SPORTOVNÍ A VZDĚLÁVACÍ ORGANIZACE

NAŠE MOTTO:

POHYB JE ŽIVOT

TRADIČNÍ I NETRADIČNÍ SPORTY

POHYBOVÉ AKTIVITY A SLUŽBY PRO VŠECHNY GENERACE

PROGRAMY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A REKONDICI

ŠKOLENÍ, SEMINÁŘE A VZDĚLÁVACÍ KURZY PRO INSTRUKTORY, LEKTORY A TRENÉRY.

STAŇ SE JEDNÍM Z NÁS, SPORTUJ PRO AKTIVNÍ A SPOKOJENÝ ŽIVOT

WWW.CASPV.CZ

*Pohyb
je život*



obsah



SPORTUJTE A CVIČTE S NÁMI

Sportujeme s mírou nejen s Mírou	4
Složky stravy a jejich význam	5
Hvězdice.....	8
Jak si udržet rozumnou hmotnost.....	10
Herní rozcvička s míčem na odbíjenou	17



Z KRAJŮ

Karnevalové sportování SPV Aritma	
Praha.....	21
Dětský karneval v Chabrech.....	21
V Nýřanech oslavili 120 let tělovýchovy...	22
Pohyb při ohrožení koronavirem.....	23
Gymnastky z Dobříše a pandemie	
Covid 19.....	24
Karneval v Sušici	25
Sportovní den pro seniory	
v Otrokovicích	26
Víkend na lyžích i bez lyží	
nejen pro seniory	27
Regionální kolo ČASPV v gymnastice.....	28
Družstvo ASPV Neratovice opět zvítězilo	
v zimní volejbalové lize.....	28



BLAHOPŘEJEME

Miroslav Kolář	29
----------------------	----



VZPOMÍNÁME

Vlasta Bočková.....	29
---------------------	----

facebook

Sledujte ČASPV na facebooku.



YouTube

Sledujte nás nově také na Youtube.

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 „Všichni v jednom kole“ Mgr. Heleny Troupové ze strany 21. Autorka získává jako odměnu bezplatnou účast na vybraném semináři ČASPV.

Sportujeme s mírou

nejen s Mírou

Text: Radka Mothejzíková, metodička OMM ČASPV

Česká asociace Sport pro všechny má od nového roku konečně svého maskota. Stal se jím kluk Míra, kterého již nyní můžete vidat v našich příspěvcích sdílených na facebooku, na webových stránkách, v zasílaných e-mailech a rovněž na YouTube kanálu ČASPV. Jeho úkolem je budování pocitu sounáležitosti, udílení motivace a šíření inspirace. Slogan, který jej bude doprovázet, je úderný a jasný - Sportuj s Mírou!

Proč zrovna Míra?

Sokolové mají svého sokola, Orli orla a my, v České asociaci Sport pro všechny, máme Míru a skoro všichni ho známe! Že nevíte, o koho jde? No přece o Mgr. Miroslava Zítka, předsedu a generálního sekretáře ČASPV! Sport pro všechny je zase takový, kde se všechno má dělat přiměřeně – tedy s mírou. Odtud už byl jen krůček ke sloganu „Sportuj s Mírou“ a k podobě maskota. Kluka, kterého baví pohyb a zvládá všechny běžné sporty. Je to tak trochu rošťák, ale hlavně správnák, který se může stát vaším koučem. Samozřejmě, že se chce kamarádit hlavně s kategorií žactva a mládeže, ale dokáže motivovat i dospěláky, seniory a rodiče s dětmi. Má totiž zdatné pomocníky v členech Metodické rady, kteří naše akce chystají. Věříme, že v rámci kampaně Sportuj s Mírou si našeho maskota/kouče co nejvíce oblíbíte a připojíte se k činnostem, které pro vás budeme s ním, Metodickou radou a Oddělením metodiky a marketingu ČASPV vymýšlet a připravovat.



Mírovy výzvy k nejrůznějším aktivitám sledujte na facebooku, webu (v sekci Projekty) a novém YouTube kanálu České asociace Sport pro všechny.

Metodická, motivační, propagační a zpravodajská videa na YouTube ČASPV

Dalším krokem ke zlepšení informovanosti členů i veřejnosti o našich aktivitách je zprovoznění nového YouTube kanálu. Ten využíváme již od počátku dubna, kdy jsme sem začali umísťovat tipy k domácímu cvičení v období karantény, kterou jsme všichni museli dodržovat během koronavirové epidemie. Najdete zde metodická, motivační, propagační i zpravodajská videa. Těšíme se, že obsah tohoto média se bude průběžně plnit pestrými příspěvky ze všech sfér naší činnosti.

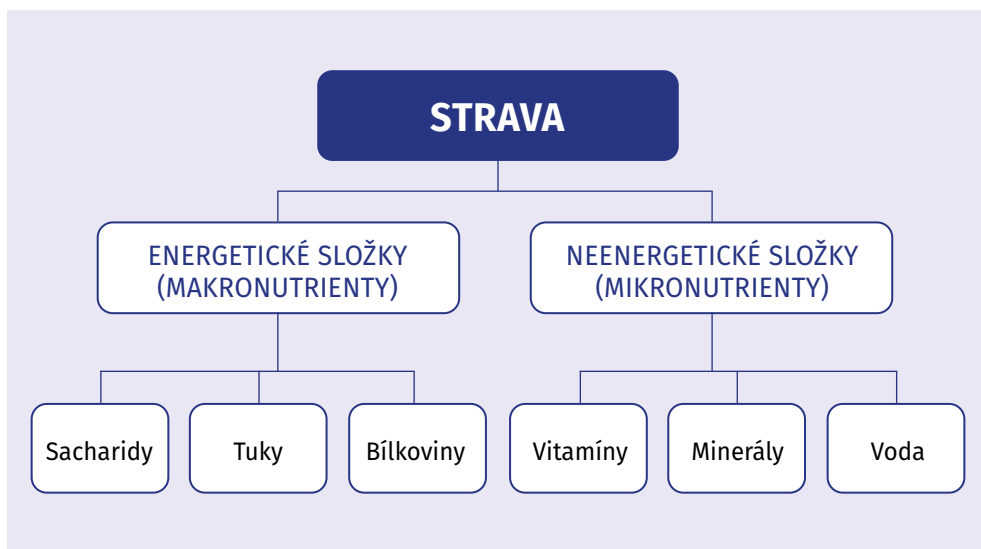


Složky stravy a jejich význam

Text a obrázky: Mgr. Ivana Kinkorová, Ph.D., FTVS UK, Praha

Jak již bylo řečeno v předchozím příspěvku, současný životní styl je často doprovázen stresem a relativním „nedostatkem“ času na aktivní pohyb, odpočinek a vhodné stravování. Z biologického hlediska je člověk závislý na příjmu látek z potravy. Tyto látky označujeme jako živiny a mají v organismu řadu významných funkcí, např. zdroje a zásoby energie, látky důležité pro

růst a obnovu buněk, tkání a orgánů atd. Strava každého z nás by měla obsahovat šest základních živin, které můžeme rozdělit do dvou skupin podle toho, jestli přinášejí či nepřinášejí nějakou energii do organismu. Zároveň si musíme uvědomit, že každá z živin má v organismu svůj nezastupitelný význam, proto bychom na ně neměli ve stravě zapomínat.



ENERGETICKÉ SLOŽKY STRAVY

Do této kategorie řadíme sacharidy, tuky a bílkoviny. Společným znakem těchto živin je přenos energie do těla a jsou v organismu potřebné v relativně velkém množství.

Sacharidy

Sacharidy (lidově řečeno cukry) jsou nejob-
jemnější částí naší stravy. Tvoří okolo 55 - 65 procent z celkového denního energetického příjmu. Jsou především hlavním zdrojem energie, ale jsou to i zásobní a stavební látky. Sa-

charidy v zásadě rozlišujeme na jednoduché (např. glukóza, fruktóza, sacharóza, laktóza atd.) a složené (např. škrob, glykogen, celulóza, chitin). Hlavními zdroji sacharidů jsou potraviny jako těstoviny, rýže, brambory, pečivo a ovoce. Jejich látková přeměna (metabolismus) je jednodušší než u tuků a bílkovin. Pro většinu buněk těla je jediným zdrojem energie pouze glukóza (krevní cukr), jejíž určité množství neustále koluje v krvi pro okamžitou potřebu. Mluvíme o hladině krevního cukru v krvi, tzv. glykémii, která je regulována hormony ze slinivky břišní



(inzulínem a glukagonem). Naše tělo si dokáže sacharidy i ukládat, a to ve formě tzv. glykogenu (zásobního cukru), a to především v játrech a svalech.

Tuky

Tuky (lipidy) jsou energeticky nejbohatší částí stravy z hlediska obsahu energie na jednotku hmotnosti (1g tuku = 39 kJ). Tvoří okolo 25 - 30 % celkového denního energetického příjmu. Jsou především významnou zásobárnou energie, plní ale i např. ochrannou funkci (obal ledvin atd.) a zároveň jsou významnými nositeli některých vitamínů rozpustných v tukách (A, D, E, K). Můžeme je rozdělit na tuky živočišného a rostlinného charakteru. Živočišné tuky (např. maslo, sádlo, tuk v mase) obsahují velké množství nasycených mastných kyselin, jejichž zvýšená konzumace může přispívat k rozvoji onemocnění srdce a cév. Tuky rostlinné (např. olivový, slunečnicový, řepkový olej, ořechy, semena atd.) mají díky obsahu nenasycených mastných kyselin příznivější vliv na naše zdraví než tuky živočišné. Tuky mají schopnost se v případě potřeby přebudovávat na cukry stejně tak jako cukry se mohou přebudovat na tuky a následně se ukládat jako zásobní energetický zdroj (tělesný tuk). Tyto energetické tukové zásoby si tělo strádá nejen v podkoží, ale i vnitřně (tzv. viscerální tuk) mezi orgány v dutině břišní, což sebou přináší významná zdravotní rizika především ve smyslu rozvoje obezity a onemocnění srdce a cév.

Bílkoviny

Bílkoviny (proteiny) jsou nezbytné pro stavbu a obnovu všech tělesných tkání, jsou i součástí enzymů, hormonů, obranných látek atd. Tvoří přibližně 10 - 15 % celkového denního energetického příjmu. Základní stavební jednotkou bílkovin jsou aminokyseliny a podle množství a skladby aminokyselin určujeme kvalitu bílkovin (plnohodnotné vs. neplnohodnotné). Bílkoviny živočišného charakteru jsou většinou označovány jako plnohodnotné a najdeme je např. v mléce, vejcích, mase vepřovém, hovězím, drůbežím a rybách. Příkladem bílkovin rostlinného charakteru, označovaných jako neplnohodnotné, jsou např. luštěniny, ořechy, sója aj. K pokrytí denní doporučené dávky bílkovin z těchto rostlinných zdrojů však záleží na

jejich celkovém konzumovaném množství za den a individuální schopnosti využít u každého jedince.



NEENERGETICKÉ SLOŽKY STRAVY

Látky jako vitamíny a minerály jsou ve stravě zapotřebí v relativně malém množství. Ačkoli nepřinášejí do těla žádnou energii, fungují jako významné katalyzátory, tj. látky regulující rychlost biochemických pochodů v organismu (zrychlují/zpomalují), např. růst, činnost nervového systému, obranyschopnost, a zároveň se podílejí na látkové výměně (metabolismu) sacharidů, tuků a bílkovin. Dodržujeme-li zásady správné výživy a máme správně sestavený jídelníček, je potřeba vitamínů i minerálů dostatečně pokryta. Do kategorie neenergetických složek patří i voda, jejíž dostatečný příjem je pro život nezbytný.

Vitamíny

Vitamíny představují skupinu organických látek, kterou můžeme rozdělit podle rozpustnosti do dvou skupin:

- rozpustné v tukách (liposolubilní) - do této skupiny řadíme vitamíny A, E, D, K, vzhledem ke schopnosti se rozpouštět v tukách je umožněno jejich skladování v tukové tkáni, kde však hrozí při dlouhodobém nadbytečném přísunu kumulace a následná toxicita (jedovatost)
- rozpustné ve vodě (hydrosolubilní) - do této skupiny patří vitamíny skupiny B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12) a vitamín C, díky své rozpustnosti ve vodě je jejich vstřebávání (absorpce) snadnější než u vitamínů rozpustných v tukách, při jejich nadbytečném příjmu nehrozí tak významné riziko z předávkování, většinou se jejich nadbytek vyloučí z organismu močí





Denní potřeba vitamínů je značně odlišná podle individuální odlišnosti (variability) každého jedince. S příznaky hypovitaminózy (částečný nedostatek vitamínu) či avitaminózy (absolutní nedostatek vitamínu), které jsou mnohem častější než hypervitaminóza (nadbytek vitamínu), se můžeme setkat především u některých specifických skupin populace (např. u žen v období těhotenství a laktace, seniorů, kuřáků, alkoholiků, vegetariánů apod.).

Minerály

Minerály jsou látky anorganické povahy, jsme odkázáni na jejich příjem potravou a vodou. „Vychytávání“ minerálů je ovlivněno např. stavem zažívacího systému, látkovou výměnou, pitným režimem (voda je nejdůležitějším rozpouštědlem a nosičem minerálů a stopových prvků v těle) atd.

Minerály můžeme podle množství potřebného pro člověka rozdělit do několika skupin:

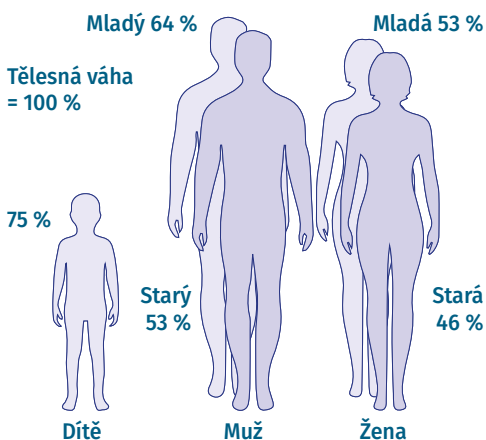
- makroelementy – jejich příjem se pohybuje v dávkách větších než 100 mg/den, např. vápník, fosfor, hořčík, draslík, sodík, chlor, síra
- mikroelementy – jejich příjem je nižší, v dávkách 1 - 100 mg/den, např. železo, jód, zinek, měď, mangan, chrom, selen
- stopové prvky - představují příjem v několika málo mg/den, např. křemík, vanad, nikl, bor

Nedostatečný obsah minerálu v organismu může být zapříčiněn nejen jeho nedostatečným příjmem a vstřebáváním, ale také jeho nadměrnou spotřebou (např. v období růstu, při úrazu či rekonvalescenci, při nadměrné fyzické námaze apod.). Nejčastěji se můžeme setkat např. s poruchami imunitního systému (při ne-

dostatku mědi, zinku, železa, selenu), poruchou krve tvorby (při nedostatku železa a mědi), poruchami kosterního systému (při nedostatku vápníku, hořčíku, fosforu), hormonálními poruchami (při nedostatku železa, manganu, zinku, hořčíku, draslíku) atd.

Voda

Voda je významným médiem pro všechny reakce v těle. Podílí se např. na udržování tělesné teploty, přenosu živin a odpadních látek mezi buňkami atd. U dospělého jedince tvoří voda okolo 60 - 70 % hmotnosti těla, je součástí řady tkání a orgánů (např. 83 % v krvi, 75 % ve svalch, 22 % v kostech). Nejen její doporučený příjem (u dospělého člověka denně okolo 2 l), ale i její množství v těle kolísá nejčastěji v závislosti na věku, pohlaví, hmotnosti, klimatických podmínkách, pohybové aktivitě, ale i stravovacích zvyklostech (především na příjmu soli).



Na tuto stručnou „biochemii“ jednotlivých složek stravy navážeme příště významem stravovacích zvyklostí.



Hvězdice

Text a foto: Jaroslav Sauer, Komise dospělých MR ČASPV

Velmi pěknou a zajímavou sportovní činností v přírodě i ve městě jsou orientační soutěže, ať už konané na značených trasách, či podle mapy, popřípadě plánu. Klasické orientační závody, při kterých závodníci startují v časových intervalech, mají nevýhodu v možnosti vytváření tzv. vláčků. Seběhnutí několika závodníků, kteří následně postupují pohromadě, do značné míry ovlivňuje pořadí v soutěži, neboť závodníkovi s nejvyšším číslem pak stačí držet se ostatních a aniž by se významně podílel na postupu, umístí se před závodníky, se kterými běží ve vláčku.



Tento problém řeší tzv. hvězdicový orientační závod. Při tomto druhu soutěže startují všichni závodníci nebo skupiny (dále jen závodníci) současně. Přitom každý běží ke své první kontrole a další jeho postup je dán pořadím číselovaných kontrol, které má každý jiné. Navíc si závodníci musejí každou kontrolu zaznamenat sami do své mapy podle předlohy. Organizace soutěže se zdá zpočátku náročná, nepřehledná a obtížně proveditelná. Ale všichni účastníci, jak závodníci, tak rozhodčí, systém soutěže velmi rychle pochopí. Soutěží buď jednotlivci, nebo skupiny v počtu 2, 3, 4, 5, 6... Skupina se však během celého závodu musí pohybovat společně, pouze při obkreslování mapy pro další postup jsou u stolku rozhodčího maximálně dva členové skupiny.

POPIS

Příprava soutěže:

Organizátor připraví označené mapy pro rozhodčí v počtu kontrol a „čistou“ mapu pro každého závodníka či skupinu. Dále umístí jednotlivé kontroly nejlépe ve vzdálenosti od startu a cíle do zhruba 500 metrů (tedy například při 9 kontrolách a 500 metrů vzdálenosti kontrol závodníci naběhnou vzdušnou čarou 9 km) a také kontroly umístí tak, aby na sebe pokud možno „neviděly“. Pro každého závodníka vytiskne kartu, na kterou závodníci průběžně zaznamenají plnění úkolů či označí kleštěmi absolvování kontroly. Na kartě mají stanovené pořadí kontrol, které přirozeně musejí dodržet. Každý závodník se vždy po absolvování dané kontroly vrací na místo startu, kde prokáže svojí kartou absolvování dané kontroly a zakreslí si do své mapy další místo kontroly. Vítězí závodník, který první absolvuje správně všechny kontroly a odevzdá svoji kartu hlavnímu rozhodčímu. Ten na ni zaznamená pořadí a čas doběhu. V případě, že jsou postavené kontroly, na kterých závodník může obdržet „trestné minuty“, je nutné na konec tyto tresty zaznamenat do karet a následně určit konečné pořadí. Kontroly mohou být nestejného charakteru. Např. klasický orientační lampion s kleštěmi, mohou tam být napsané úkoly (testy) a mohou být i tzv. živé s rozhodčím, kde plní závodník daný úkol (např. hod na cíl, plavba na lodi atp.)



Průběh soutěže:

Rozhodčí (nejlépe 3) mají před sebou na stole mapy s označením (červeným kroužkem) dané kontroly (při 9 kontrolách má každý 3 mapy). Dále mají zpracovaný postup jednotlivých závodníků po jednotlivých kontrolách, kde si zaznamenávají přeškrtnutím absolvování právě proběhnuté kontroly jednotlivých závodníků. Každý závodník si z mapy rozhodčího obkreslí do své mapy pouze místo další kontroly podle pořadí na své kartě. Rozhodčí, než umožní závodníkovi obkreslení místa další kontroly, zkontroluje z karty absolvování kontroly předchozí. Jak už bylo řečeno, závodník po absolvování všech kontrol předá svoji vyplněnou kartu hlavnímu rozhodčímu.

Závodníci (skupina):

Závodník před startem obdrží kartu a „sle-pou“ mapu, do které si postupně bude za-kreslovat místa kontrol. Před společným startem si zakreslí do mapy první svoji kontrolu. Pak teprve následuje start. Po absol-vování první kontroly se ihned vrátí zpět. U rozhodčího, který má mapu s označením další kontroly, předloží kartu a zapíše si dal-

ší místo kontroly. Stejným způsobem pokračuje až do poslední kontroly a po návratu ke stolku rozhodčích předá vyplněnou kartu hlavnímu rozhodčímu.

Hvězdice – pořadí kontrol pro jednotlivé závodníky při devíti stanovištích

pořadí	1	2	3	4	5	6	7	8	9
start	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	3	5	7	9	1	2	4	6	8
3	5	1	8	3	7	9	2	4	6
4	7	3	9	5	6	1	8	2	4
5	9	7	5	2	4	8	6	1	3
6	2	4	6	8	9	7	5	3	1
7	4	8	2	6	3	5	1	9	7
8	6	9	1	7	8	4	3	5	2
9	8	6	4	1	2	3	9	7	5
10	7	8	9	1	2	3	4	5	6
11	4	6	8	3	5	7	9	1	2
12	2	4	6	5	1	8	3	7	9
13	8	2	4	7	3	9	5	6	1
14	6	1	3	9	7	5	2	4	8
15	5	3	1	2	4	6	8	9	7
16	1	9	7	4	8	2	6	3	5
17	3	5	2	6	9	1	7	8	4
18	9	7	5	8	6	4	1	2	3
19	3	4	5	6	7	8	9	1	2
20	7	9	1	2	4	6	8	3	5
21	8	3	7	9	2	4	6	5	1
22	9	5	6	1	8	2	4	7	3
23	5	2	4	8	6	1	3	9	7
24	6	8	9	7	5	3	1	2	4
25	2	6	3	5	1	9	7	4	8
26	1	7	8	4	3	5	2	6	9
27	4	1	2	3	9	7	5	8	6
28	8	9	1	2	3	4	5	6	7
29	6	8	3	5	7	9	1	2	4
30	4	6	5	1	8	3	7	9	2

Vzor karty

Startovní číslo	1.	Jméno				Čas v cíli		
pořadí	otisk					Čas startu	0:00	
kontrol	OB	název a číslo kontroly	1.	2.	3.	Čas běhu		
1	OTISK	3. Květiny (a,b,c)				Trestné min.		
2	OTISK	4. Živočichové				Celkový čas		
3	OTISK	5. Stavby					POŘADÍ	
4	OTISK	7. Gymnaestrády						
5	OTISK	1. Diskgolf - počet zásahů						
6	OTISK	2. KUBB - počet zásahů						
7	OTISK	6. Tenisák - počet zásahů						
8	OTISK	8. Otisk kontroly OB						
9	OTISK	9. Indicie						



Jak si udržet rozumnou hmotnost

Ptal se Pavel Panenka, odpovídá Rudolf Šimek

Vánoce, ale třeba i nucený pobyt doma v době karantény mohou mít negativní následek ve zvýšení tělesné hmotnosti. Mnoho lidí pak tradičně řeší, co dělat, když se blíží sezóna plavek. Nejen na to jsem se zeptal Mgr. Rudolfa Šimka, iniciátora založení ČASPV v devadesátých letech. Na vysoké škole učil budoucí tělocvikáře a od svých třiceti let spolupracoval s Čedokem a Sportturistem na metodice redukčních kurzů. Těmi prošly během dalších let zejména v Poděbradech tisíce žen a stovky mužů. Mgr. Šimek ještě dnes, ve svých osmdesáti třech letech, pravidelně cvičí a v osmdesáti dostal od časopisu Muscle & Fitness pohár za výsledky v soutěži o zlepšení postavy za tři měsíce. Jeho rady a postřehy pro nás tedy budou nepochybně přínosné.



Tedy, pane Šimku, jak na ta přebytná kila?

Je to v podstatě velmi jednoduché. Epidemie obezity se šíří v celém moderním světě již desítky let, protože máme nadbytek potravy a nedostatek pohybu. Náš metabolismus je přitom nastaven na podmínky středověku, kdy tomu bylo naopak a cukr byl dostupný jen v medu a ovoci. Dnes se jím ochucuje i šunka. Základní fyzikální zákon je přitom krutý: energii nelze zničit ani z ničeho získat. Pokud tedy přijmeme potravou více energie, než vydáme, tloustneme, a pokud méně, hubneme. To už ví snad každý. A přesto hledá většina lidí s nadváhou řešení v zaručeně účinných pilulkách, redukčních čajích a masážích. Přípravky na hubnutí obsahují většinou výtažky ze zeleného čaje, kofein, guarany a další látky, které zrychlují metabolismus. V relativně nízkých dávkách, které obsahují volně prodejně preparáty, jsou málo účinné, a když doporučené dávkování překročíte, můžete si způsobit vážné zdravotní komplikace, včetně poškození srdce. Pokud pomohou, pak tím, že člověk poslechne návod, který doporučuje doplnit zázračný přípravek o racionální stravu a zvýšení pohybové aktivity. Samotný



přípravek pak má efekt především jako placebo. A masáž příjemně uvolní svaly, ale zhubne jen masér.

A co říkáte na nejrůznější diety? V posledních desetiletích se jich vyvíjela spousta.

To samozřejmě znamená, že řada z nich prostě nefunguje. Rozdělil bych je na **nesmyslné a racionální**. Mezi nesmyslné patří všechny diety, které ze stravy zcela vyloučí některé živiny. Mohou, ale nemusí mít krátkodobý efekt, a často vedou ke zdravotním komplikacím i k jojo efektu. Racionální diety jsou založené na snížení kalorického příjmu, především na sníženém příjmu sacharidů a tuků, při zachování optimálního množství bílkovin, vitamínů, minerálů, vlákniny a stopových prvků. To platilo už když jsem před padesáti lety s redukcí váhy klientů Čedoku začínal. Platí to dodnes s tím, že lékaři postupně zvýšili doporučené množství bílkovin a zeleniny především na úkor sacharidů. Říká se jim **proteinové** neboli **ketogenní diety**. Mají název od metabolického procesu (ketózy), při kterém jsou jako hlavní zdroj energie ketolátky. Ty vznikají v našem organismu při dlouhodobém nedostatku glukózy, především z tukových rezerv. Lze doporučit ty, které jsou certifikované jako plnohodnotná náhrada stravy. Zaručí i při sníženém příjmu kalorií potřebné množství živin, takže nemůže dojít k podvýživě. Při jejich důsledném dodržování se naopak zdravotní stav i subjektivní pocity člověka zlepší a většinou ani netrpí pocitem hladu. Podvyživený může být totiž paradoxně i člověk s nadváhou, pokud konzumuje převážně moučné výrobky a opomíjí zdroj vitamínů - zeleninu a ovoce.

Jaká dieta se osvědčila vám?

Ve spolupráci s MUDr. Šonkou jsem kdysi sestavil pro účastníky redukčních kurzů jídelníček podle schématu:

Snídaně:	žitný chléb se lžičkou másla a sýrem nebo ovesné vločky s neslazeným jogurtem nebo tvarohem
Přesnídávka:	ovoce, nejčastěji jablko
Oběd:	libové maso nebo ryba, dušená zelenina, minimum sacharidů (půl střední brambory nebo dvě až tři lžice rýže)
Svačina:	zelenina (mrkev, rajče, kedlubna, paprika)

Večeře: libové maso (nejlépe kuřecí prsa) nebo ryba, zelenina (nejlépe ledový salát s citrónem a kapkou oleje)

Po letech jsem to s úspěchem zopakoval u své současné partnerky, která při výšce 150 cm zhubla během půldruhého roku z 87,5 kg na 53,5 kg. Lékař, který ji kontroloval, konstatoval zlepšení krevních testů na optimální stav. U dalších blízkých osob (bratr, syn a sestřenice) se mi osvědčila i ketogenní dieta v sáčcích. Tři týdny jsem ji testoval i na sobě a dosáhl jsem stejného úbytku tuku při zachování svalové hmoty, jako při dvouměsíčním cvičení s racionální stravou, což praktikuji každé jaro. Ztratil jsem ale trochu sílu a trénink byl při minimálním příjmu sacharidů namáhavější.

Co tedy při dnešní nabídce na trhu můžete doporučit?

Nepodléhejte reklamě. Obezita je dnes obrovský byznys. Těm, kteří tomu jen trochu rozumějí, doporučuji trvalý přechod na racionální stravu a dostatečný, nejlépe každodenní pohyb, kterým je i chůze. Těm, kteří nemají dost času nebo možností pro přípravu čerstvé racionální stravy, nabízejí dnes komerční firmy buď detailní návody na přípravu racionální stravy, doplněné nějakým preparátem, za který ovšem zaplatíte, nebo vám dodají stravu již připravenou v krabičkách či v instantní formě. Držet instantní dietu déle než tři týdny nelze doporučit bez průběžné kontroly lékařem nebo jiným odborníkem, který umí pomoci speciálního přístroje zjistit, jestli ztrácíte především podkožní a útrobní tuk, nebo naopak svaly. Dnes jsou k dispozici i speciální osobní váhy, které to, byť méně přesně, zjistí při vašem domácím vážení. Ztrácet při redukcí váhy svalovou hmotu je totiž nežádoucí a vede to k jojo efektu. Nezdravé a neúčinné je i odvodňování organismu, ať už pomocí diuretik nebo pobytu v některých lázních. Ideální je, když vám odborný konzultant sestaví personalizovaný jídelníček „na míru“, přičemž vezme v úvahu nejen vaši výšku a hmotnost, ale i složení těla změřené na přístroji InBody, fyzickou náročnost vaší práce a případnou sportovní aktivitu. Důležité je, znát před zahájením ketogenní diety svůj zdravotní stav, včetně krevního obrazu. Je nevhodná pro osoby s onemocněním jater, ledvin nebo srdce.





Naopak pozitivní účinky byly zjištěny u dnes rozšířeného diabetu druhého typu, mimochodem nemoci v padesátých letech ještě málo známé.

Takže nic nového, co zásadně řeší problém nadváhy, se neobjevilo?

Když jsem kdysi klientům redukčních kurzů říkal: „Nemyslete břichem, ale hlavou!“, byl jsem intuitivně velmi blízko pravdě. V poslední době mluví obezitologové i psychiatři o „útrobním mozku“ (Gut Brain), který ovlivňuje naše myšlení a chuť. To může být fatální, pokud máme narušený mikrobiom, tedy složení bakterií, které žijí v našich střevech. A tím dnes trpí každý druhý člověk, zejména v souvislosti s nadužíváním antibiotik a cukrů.

Na vzniku obezity se může podílet i narušený mikrobiom. Můžete to blíže vysvětlit?

V lidském těle žije podle vědeckých výzkumů téměř 40 bilionů bakterií, což je asi o čtvrtinu více, než máme v těle vlastních buněk. Podstatná část z nich žije v našem trávicím traktu a významně se podílí na našem trávení, štěpení složek potravy, tvorbě a přeměně vitamínů a vlastně celém metabolismu.

Jaký je rozdíl mezi mikrobiomem a mikrofórou?

Mikrobiom je novější a přesnější výraz, protože se neskládá jen z rostlin. Všechny nutriční vědecké týmy pochopitelně zajímá, zda naše střevní bakterie mohou ovlivnit naši tělesnou hmotnost. A představte si, že mohou, a to velmi významně. Vědci již před více než deseti lety prokázali při pokusech na myších, že při

stejném žrádle a stejném pohybu myši buď hubnou, nebo tloustnou podle poměru dvou kmenů bakterií, které mají v trávicím traktu. Následně to ověřili i na lidských dobrovolnících.

Takže, za svou případnou nadváhu nemůžeme my, ale bakterie, které máme ve střevech?

Ano i ne. Bakterie z kmene Firmicutes, které podporují ukládání energie z potravy do zásobního tuku, bojují o převahu ve střevě s bakteriemi kmene Bacteroides, které podporují rychlejší spalování energie. Každý z kmenů potřebuje jinou výživu a bohužel dovede velmi silně ovlivnit naši chuť na sladké, tučné, slané, maso, zeleninu atd., bez ohledu na to, co prospívá našemu zdraví. Jde jim o jejich vlastní prospěch a dominanci, což je v přírodě celkem běžné. Takže ano, náš mikrobiom ovlivňuje významně naši hmotnost, ale my naopak můžeme prostřednictvím výběru stravy ovlivnit složení našeho mikrobiomu. Ten se vyvíjí postupně v průběhu celého našeho života. Velmi důležitou fází je porod, kdy bakterie z porodních cest matky začínají osídlovat do té doby sterilní střevo novorozence. Takže nás od počátku ovlivňují dobré i špatné návyky matky a pochopitelně i výživa v dětství. Matka mé tříleté vnučky je vegetariánka. Když před Rozárku položím čokoládu, piškot a mrkev, sáhne po mrkvi. Přimlouvám se, aby dostávala i maso, ale jinak se ji snažím nezakazit. Cukru má dost v ovoci, ve kterém jsou navíc vitamíny.

Takže za všechno může maminka...

A také všichni příbuzní, kteří od malička krmí děti sladkostmi. Ale v dospělosti už bychom se na maminku neměli vymlouvat. Mikrobiom



svého střeva můžeme totiž v průběhu svého života radikálně změnit. K lepšímu, ale i k horšímu. K horšímu to jde rychle, k lepšímu to bude každému trvat různě dlouhou dobu. Záleží na výchozím stavu a vůli každého jedince. Jako mladý a nepřilíživý majetný tělocvikář jsem měl hodně intenzivního pohybu a snědl jsem všechno, k čemu jsem se dostal. Byl jsem přirozeně štíhlý. Když jsem po čtyřicítce, už jako manažer, začal nabírat kila, zkusil jsem jíst stejnou stravu jako účastnice redukčního kurzu, který jsem vedl. Mělo to kromě jiného dobrý psychologický účinek. První týden jsem trpěl, za čtrnáct dní jsem si zvykl, shodil jsem čtyři kilogramy, a pak přišlo to nejdůležitější – nevrátit se ke starým návykům.

Nejsem žádný asketa, uvidíte mě v restauraci a občas i v cukrárně, ale také pravidelně ve fitku. Kromě toho cvičím doma nebo jdu na delší procházku prakticky každý den. Všechno spočívá v rovnováze – jídlo a pohyb, námaha a odpočinek, hlava a tělo. Snažme se ve svém životě o dosažení rovnováhy.

Dnes tedy víme, že složení našich střevních bakterií ovlivňuje významně naši chuť na různé druhy potravin. Některé z nich, především sacharidy v nadměrném množství, způsobují nadváhu. A nevhodným výběrem stravy si můžeme nevhodné složení mikrobiomu vypěstovat. Jak z toho ven?

Člověk má rozum a svobodnou vůli. Musíme problému porozumět a pak si můžeme vybrat – dát přednost přejídání nebo zdraví. Musíme pochopit, že střevní mikrobiom ovlivňuje významně i naši imunitu, že nadváha a tím spíše obezita je příčinou diabetu II. typu, kardiovaskulárních a dalších tzv. civilizačních nemocí. Proto nejde zdaleka jen o záležitost estetikou, ale především o zdraví. Řada civilizačních chorob snižuje kvalitu života a nezřídka vede k předčasné smrti.

Jak vlastně zjistíme, že máme nadváhu?

Můžeme si změřit tloušťku kožní řasy na břiše. Je-li to víc než 2,2 cm u muže nebo 2,7 cm u ženy, tak pozor. Ale tím bohužel nezjistíte nejnebezpečnější, tzv. viscerální tuk, který se hromadí za břišními svaly v útrobach našeho těla a ztěžuje práci vnitřním orgánům, včetně srdce. Proto si změřte i obvod pasu krejčovským

metrem. Máte-li víc než 94 cm (muži) nebo 80 cm (ženy), tak rychle přemýšlejte, co s tím udělat. Z toho také vyplývá, že ze zdravotního hlediska je lepší mít velký zadek než velké břicho. Existuje i řada tabulek sestavených lékaři, které doporučují minimální, optimální a maximální hmotnost těla vzhledem k pohlaví, výšce a případně somatotypu. Jednu z nich uvádím:

Dnes se nejčastěji užívá BMI (Body Mass Index), který má vzorec: tělesná hmotnost v kilogramech/výška v metrech². Podle tohoto vzorce má např. žena měřící 1,65 m a vážící 72 kg index 26,5, což je mírně zvýšená hmotnost. Počítat to nemusíte, tabulku naleznete v odborných publikacích, nebo to za vás vypočítá internet např. www.vypocet.cz nebo www.kaloricke-tabulky.cz.

Ale ani BMI nebere v úvahu důležitý poměr svalů a tuku ve vašem těle. Špičkový kulturista s minimem tuku tak může mít stejný index jako tlouštítko. Nejpřesněji lze tento poměr zjistit měřením na přístroji, který využívá bioelektrické impedance. Ta se zakládá na principu různé elektrické vodivosti jednotlivých složek těla, jako např. přístroj InBody či Bodystat, který vám změří, kolik máte svalů, podkožního a viscerálního tuku. Tělesná hmotnost totiž není jediný ukazatel, který nás musí zajímat. Bez průměrných svalů nebudeme mít pevné tělo, ani když se vejdemo do hmotnostních tabulek. A naopak přehnané množství svalové hmoty, které vidíme např. u profesionálních kulturistů, může být téměř stejně nebezpečné jako nadměrné tukové zásoby. Nadváha prostě zatěžuje srdce, cévy i kloubní aparát. Řada z ikon kulturistiky má dnes i vícenásobný koronární bypass. Vše co je přehnané, májí se účinkem.

To platí samozřejmě i o superštíhlých dívkách, že?

Nepochybně, také anorexie může být životu nebezpečná. Tady ovšem nestačí podívat se do zrcadla. I anorektičky přímo vyzábly si při této nemoci připadají nemožně tlusté. A hrozí to už i u děvčátek, která se chtějí podobat panence Barbie. Další problém přináší porucha příjmu potravy, zvaná bulimie, při níž se člověk přejí a pak si vyvolá zvracení. Staří Římané k tomu používali paví pero, ale stačí i prst. Ovšem doporučit to nelze. Můžeme si totiž poškodit žaludek, která brání návratu tráveniny ze žaludku do jícnu. A následuje v lepším případě reflex, v horším případě operace.



To nezní zrovna optimisticky.

Tak dobře, většině z nás to nehrozí, protože praktikujeme pouze poloviční bulimii.

A to je co?

To se přejíme, a prst do krku si pak nestrčíme. Záklasku jícnu ušetříme, náš pas to ovšem odnese.

Řekl jste: „Vše, co je přehnané, mívá se účinkem.“ Vzhledem k tomu, že jste si minulý rok při lyžování zlomil bederní obratel, musím se zeptat, zda to neplatí i ve sportu.

Samozřejmě platí. Lyžovat jsem sice nezapomněl, ale člověk by měl brát v úvahu změny, které v organizmu nastávají se stoupajícím věkem. Jedním s přirozených průvodních jevů stárnutí je osteoporóza. Řídnutí kostí začíná plíživě již po třicítce. Problém je, že nebolí ani nevyvolává zřetelné příznaky, dokud si, nejčastěji kolem sedmdesátky, něco nezlomíte. To jsem samozřejmě věděl, ale jakoby se mne to netýkalo. A pýcha předchází pád!

A co udělalo osm týdnů vleže téměř bez pohybu s vaší váhou?

Ubyla svalová hmota, takže váha mi o dva kilogramy klesla. Nevydával jsem energii, proto jsem vědomě jedl méně, ale kvalitněji. Žádné pečivo, ale především mléčné výrobky, ořechy, zeleninu, ovoce. Aby obratel dobře srostl, ale nenabral jsem zbytečně tuk. Prostě jsem si vyzkoušel v praxi to, o čem si spolu od začátku povídáme.

Povedlo se?

Zdá se, že ano. Snad neuškodí se o tu zkušenost podělit. Po osmi týdnech jsem začal s rehabilitací včetně jízdy na horizontálním rotopedu s oporou zad a v korzetu. Už postelí jsem začal s izometrickým posilováním (napínání svalů bez pohybu).

Co na to lékař?

Ten mi to přímo doporučil, protože ví, že klid na lůžku nutný pro srůst kostí rozhodně není ideální pro celkový stav organismu. Například dokud jsem jen ležel, stoupal mi krevní tlak, ale teď už je zase v normálu a chodím do fitka jako dřív.

Jako červená nit se našim rozhovorem vine myšlenka, že chceme-li si udržet váhu, musíme

me udržet v souladu příjem a výdej energie. Je to logické, a přesto se tím polovina české populace neřídí. Proč?

V sedmdesátých letech mě oslovila věta z knihy tehdejšího předního diabetologa MUDr. Vladimíra Pirocha, který se mnou konzultoval posilování diabetiků: „Obezita je do značné míry otázkou inteligence každého jedince.“ Dnes už bych s ní zcela nesouhlasil. Během života jsem poznal mnoho inteligentních lidí, kteří byli obézní, závislí na tabáku, alkoholu, nebo jiných drogách, ke kterým můžeme přiřadit i cukr. Vědět, rozumět a pochopit souvislosti jsou různé stupně poznání, kterému snad může trochu pomoci i náš rozhovor. Řídit se tím, co pochopíme, je ale často obtížné. Jídlo už dávno není pouhým prostředkem k přežití, ale i zdrojem příjemných pocitů. Nic proti tomu, potřebujeme prožívat příjemné pocity. Kromě jiného kompenzují stres, který všichni v různé míře prožíváme. Příjemné pocity jsou ovšem vyvolávány hormonálně, například serotoninem, hormonem štěstí. A ten dokáže náš mozek dočasně vypnout. Platí to v lásce i v jídle. Takže, jíme-li z potřeby dosáhnout příjemného pocitu, pěstujeme si závislost na jídle. A v boji se závislostí nám inteligence není moc platná. Paradoxně si pak může dát žena dort se šlehačkou, aby zahlnala ošklivou myšlenku, že se v sobotu určitě nevejde do plesových šatů.

A tím si zaděláváme i na zdravotní problémy. Jak z toho ven?

Bohužel, opravdu jsou jen dvě cesty. Snížit příjem energie nebo zvýšit její výdej. A nejlépe to zkombinovat. O důležitosti zdravého životního stylu se mluví už dlouho, zejména v kardiologii a diabetologii. Nově se studuje i vliv životního stylu na depresi nebo Alzheimerovu chorobu. Na psychiatrické klinice Všeobecné fakultní nemocnice v Praze připravují monografii Duševní zdraví a životní styl. Jsou známé studie ukazující, že rekreační sport, především aerobního charakteru, dokáže člověku v průměru přidat deset let života.

Jaké jsou hlavní příčiny stoupající nadváhy populace ve všech vyspělých zemích?

Především si musíme uvědomit, že od dob, kdy se naši prapředci živili lovem a sběrem, je náš organismus adaptován na nutnost přežít ob-



časné hladovění. Proto má schopnost ukládat si zásoby energie do tělesného tuku. Zároveň dokážeme nedostatku přizpůsobit svůj metabolismus, takže tělo pracuje úsporněji. To bylo prokázáno i za druhé světové války. Tato schopnost může být užitečná i dnes v případě nějaké katastrofy, ale jinak se obrací proti nám. Nedostatkem v běžném životě rozhodně netrpíme, a tak ukládáme přebytkovou energii den za dnem v dalších dekagramech tuku, až je z toho obezita. Pak se polekáme, nasadíme redukční dietu a chceme se za měsíc zbavit tuku, který jsme stírali celá léta. Pár kilo zhubneme, ale zároveň náš organizmus zpomalí metabolismus, a proto, když dietu porušíme nebo ukončíme a vrátíme se ke špatným návykům, ztracená kila se rychle vrátí zpátky.

Druhá část problému je v tom, že naši paleolitičtí předci denně nachodili a naběhali 20 až 30 kilometrů. Dnes se doporučuje ujít za den minimálně 7,5 km. Ale kdo to dodržuje?

Souhlasím s tím, že konzumujeme příliš energeticky bohatou stravu a současně máme většinou i nedostatek pochybu. Ale proč někdo při stejném příjmu potravy a stejné pohybové aktivitě tloustne a druhý zůstává štíhlý? Mohou za to geny?

Do jisté míry ano. Uvádí se, že až z padesáti procent. Dědíme rychlý nebo pomalý metabolismus i dispoziice k ukládání tuku v různých částech těla. Ale nejde jenom o geny. Dědíme i mikrobiom, který nám předala matka, způ-

sob stravování, na který jsme si zvykli v rodině, i počáteční vztah k pohybu. To můžeme ovšem úspěšně změnit. Každý, kdo si chce udržet rozumnou váhu, to nemá stejně snadné. Na druhou stranu nikdo netloustne „z vody“, bez nadbytečného příjmu kalorií. Proto se hovoří o přejídání absolutním (jím více než ostatní, a proto tloustnu) a relativním (jím stejně jako ostatní, ale na rozdíl od nich tloustnu, protože mám úsporný metabolismus).

Naši předci více hladověli. Co říkáte Vy hladovce jako prostředku ke snížení váhy?

Hladovka může mít někdy léčebný efekt, ale to je otázka spíše pro lékaře. Ke snížení váhy ji obecně nelze doporučit, protože

- způsobí zpomalení metabolismu, takže následně využijeme přijatou energii tím více,
- než k této adaptaci dojde, vyčerpáme po 12 až 24 hodinách zásoby glykogenu a začneme využívat k pokrytí potřebné energie především vlastní svaly.

To je velmi nežádoucí způsob hubnutí. Podobný efekt mají i různé drastické diety, jako „tukožroutská polévka“, dieta hollywoodských hvězd a další nesmysly.

Přesto se zdá, že hladovění a přerušované hladovění přichází opět do módy.

Módní diety přicházejí a odcházejí, ale počet obézních lidí roste. Při drastických dietách nedochází ani k proklamované detoxikaci organismu, ale bohužel jen ke změně složení těla v neprospěch svalů. A to způsobuje jojo efekt, protože po ukončení diety začneme naopak nabírat především tuk.

A co nám poradíte speciálně pro léto?

Využijte především dostatek čerstvé zeleniny a ovoce ke zvýšenému příjmu vitamínů, minerálů a vlákniny. Dostatečně pijte, ale pozor na smoothies, mošty, džusy a limonády, které obsahují velké množství cukru. A nezapomínejte na pohyb! V tabulce zjistíte, kolik energie orientačně vydáte za hodinu různými letními tělesnými aktivitami. Například když pojedete na jednu černou desítku (180 kcal) tam a zpátky hodinu na kole, budete na nule. Proto doporučuji alespoň na pivo chodit pěšky. Zvýšíte výdej energie a ušetříte na pokutách.

Děkujeme za rozhovor.



DOPORUČENÉ HMOTNOSTI PODLE TÝMU LÉKÁŘŮ*							
ŽENY				MUŽI			
výška (cm)	nejnižší	ideální	nejvyšší	výška (cm)	nejnižší	ideální	nejvyšší
150	42	48	54	150	45	51	56
155	45	51	57	155	48	54	60
160	48	54	61	160	51	58	64
165	51	58	65	165	55	61	68
170	54	61	69	170	58	65	72
175	57	65	73	175	62	69	77
180	61	69	77	180	65	73	81
185	64	73	81	185	69	77	86
190	68	77	86	190	73	81	90
				195	75	86	95
				200	80	90	100

*Bedřich Nejedlý – Prevence arteriosklerózy a zdravá výživa

Tabulka BMI					
Věk	Podváha	Optimální váha	Nadváha	Obezita	Silná obezita
18 – 24	< 19	19 – 24	24 – 29	29 – 39	> 39
25 – 34	< 20	20 – 25	25 – 30	30 – 40	> 40
35 – 44	< 21	21 – 26	26 – 31	31 – 41	> 41
45 – 54	< 22	22 – 27	27 – 32	32 – 42	> 42
55 – 64	< 23	23 – 28	28 – 33	33 – 43	> 43
65+	< 24	24 – 29	29 – 34	34 – 44	> 44

Zdroj: NRC, Diet and Health. Implications for Reducing Chronic Disease Risk (1989)

Tabulka energetického výdeje za jednu hodinu při letních aktivitách (platí pro dospělého vážícího 70 kg, při vyšší váze vydáte energie více, při obezitě raději vynechejte běh)	
Chůze po rovině rychlostí 4 km/h	300 kcal
Chůze po rovině rychlostí 6 km/h	360 kcal
Běh po rovině rychlostí 10 km/h	670 kcal
Běh po rovině rychlostí 18 km/h	1 180 kcal
Jízda na kole po rovině rychlostí 9 km/h	180 kcal
Jízda na kole po rovině rychlostí 21 km/h	570 kcal
Plavání rychlostí 1,5 km/h	230 kcal
Plavání rychlostí 3 km/h	950 kcal
Rekreační pádlování nebo veslování	200 kcal



Herní rozcvička s míčem na odbíjenou

Text: PaedDr. Karel Janda, Komise rekreačních sportů MR za ČASPV,
foto: Mgr. Jitka Sedláčková

Rozcvičení je zaměřeno na zahřátí organismu, seznámení se s pohybovými strukturami potřebnými k nácviku speciálních herních dovedností s míčem tradičních sportovních her a v neposlední řadě k mobilizaci jeho fyziologických funkcí před průpravnou a hlavní částí cvičební jednotky. Celková doba rozcvičky je 10 - 11 minut.

Zahřívací cvičení

1. Cvičení za pohybu

Cvičenci s míčem v rukou se volně pohybují lehkým poklusem po tělocvičně, na signál vyhodí míč 1,5 – 2 m nad hlavu, po jeho zachycení ve vzpažení provedou dřep s dotykem míče o zem, výskok se vzpažením a pokračují v poklusu. Počet opakování - 10x.

Zahřátí organismu, technika chytání míče, mobilizace svalstva DK

1a



1b



Zahřívací cvičení

2. Cvičení za pohybu

Cvičenci s míčem se volným poklusem pohybují po tělocvičně, na signál udeří míčem větší intenzitou kolmo o zem, provedou obrat o 360 stupňů a zachytí míč nad hlavou. Počet opakování - 10x. Cvičenci střídají pravidelně obraty vlevo a vpravo. *Zahřátí organismu, rozvoj orientace v prostoru, reakční rychlosti a techniky chytání*

2a



2b



2c



Zahřívací cvičení

3. Cvičení na místě

Stoj rozkročný, vzpažit s míčem, 2 čelné kruhy vlevo s hlubokým úklonem vlevo, 2 čelné kruhy vpravo s hlubokým úklonem vpravo. Nezapomeňte na napjaté paže. Při pohybu paží vzhůru intenzivní nádech, při pohybu paží dolů a do úklonu, mohutný výdech. Počet opakování – 12x.

Dechové cvičení, protažení a uvolnění svalstva pletence ramenního a trupu a zadní strany nohou

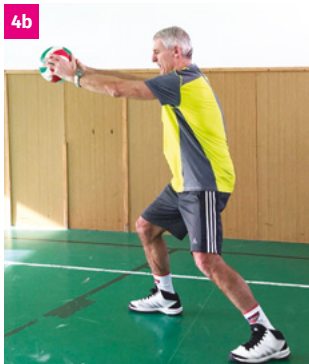
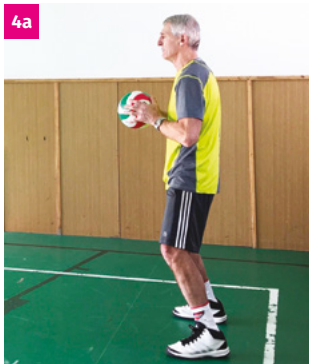


Speciální cvičení

4. Cvičení na místě, basketbal

Stoj rozkročný s mírným pokrčením kolen (DK v šíři ramen), míč držíme v pokrčených pažích před tělem v úrovni ramen. Výkrokem pravé vpřed a vytrčením paží naznačení přihrávky, návrat paží zpět do základního postavení, pokračovat stejnou technikou postupně vždy čtvrtobratem vlevo, až se dostaneme do základního postavení. Správné provedení - při výkroku přenést váhu těla na výkročnou nohu, obrátková - stojná noha je při rotaci vždy na špičce a je odlehčená, udržujeme stále dostatečnou vzdálenost mezi pokrčenými DK. Počet opakování - 6x vlevo, 6x vpravo.

Rozvoj speciální obratnosti, orientace v prostoru, průprava pro basketbalovou obrátku



Speciální cvičení

5. Cvičení na místě, basketbal

Stoj rozkročný s mírným pokrčením kolen (DK v šíři ramen), míč v obou rukou v úrovni pasu vpravo (vlevo), naznačení driblunku bez úderu míčem o zem s výrazným pohybem těžiště a pokrčených paží nahoru a dolů. Vystřídáme pravou a levou stranu. Poté přejdeme na driblink s míčem vlevo i vpravo. Správné provedení - vertikální pohyb těžiště a pokrčená driblující paže, která míč ztlumí při pohybu vzhůru a tlakem do míče ho uvádí do pohybu k podložce. Čas cvičení – 1 minuta. Mobilizace a posílení svalstva DK, seznámení s pohybovou strukturou driblunku



Speciální cvičení

6. Cvičení na místě, volejbal - průprava pro nácvik odbítí obouruč vrchem

Úzký stoj rozkročný, vzpažit pokrčmo s mírným záklonem hlavy (míč ve volejbalovém držení), mírným zhoupnutím v kolenou a dopnutím paží vyhodit míč kolmo nad hlavu do výšky 1,5 – 2 m, zachytit ho zpět nad hlavou do volejbalového držení a přejít do výchozího postavení. Počet opakování – 15x.

Rozvoj pohybové struktury vrchního odbítí, mobilizace svalstva HK a DK, průprava pro nácvik odbítí obouruč vrchem



Speciální cvičení

7. Cvičení na místě, volejbal – průprava pro odbítí míče obouruč spodem

Stoj rozkročný s mírným pokrčením v kolenou. Míč držíme před tělem v lehce pokrčených pažích. Výkrokem pravou (levou) vpřed s výrazným snížením těžiště a dopnutím paží se dotkneme míčem podlahy a vrátíme se do výchozího postavení. Pokračujeme podobně výkrokem stranou vpravo s vytočením napjatých paží tak, aby obě předloktí směřovala vpřed a vrátíme se do výchozí polohy. Stejně cvičení provedeme vlevo. Počet opakování celé série – 7x.

Protažení a posílení svalstva DK a trupu, seznámení s pohybovou strukturou spodního odbítí, průprava pro nácvik volejbalového střehu

Speciální cvičení

8. Cvičení na místě a za pohybu, fotbal

Stoj rozkročný s mírným pokrčením v kolenou. Míč je na zemi mezi DK. Odrazem z jedné nohy naznačení přihrávky prvním dotykem po zemi mezi vnitřními nártami bez dotyku míče. Cvičenec pracuje dynamicky odrazem střídavě z levé a pravé DK. Po zvládnutí pohybové struktury pokračovat ve cvičení s dotykem míče na místě a postupně v pomalém pohybu vpřed. Doba cvičení - 1 minuta.

Rozvoj vytrvalosti a speciální obratnosti bez míče a s míčem



Speciální cvičení

9. Cvičení za pohybu, fotbal

Cvičenec je ve stoji úzkém rozkrocném, míč na zemi před DK. Na znamení vede míč přímým nártem, na znamení provede zastavení míče špičkou pravé (levé) nohy, stáhne míč pod sebe do protisměru, otočí se vzad a pokračuje ve vedení míče. Správné provedení - váha těla zůstává na zadní stejné noze, noha na míči je odlehčená. Stažení míče se provádí pohybem nohy vzad. Doba cvičení - 1 minuta.

Rozvoj speciální obratnosti, vedení míče



Speciální cvičení

10. Cvičení na místě vleže s míčem

Leh na zádech, vzpažit s míčem. Sed s předklonem, míč umístit mezi kotníky nohou. Při pohybu trupu vzad a zpět do lehu pokrčit DK a jejich třením vyhodit míč nad hlavu, zachytit ho do rukou a přejít do ZP. Počet opakování - 12x.

Rozvoj speciální obratnosti, posílení břišního svalstva



Speciální cvičení

11. Cvičení na místě, protažení

Široký stoj rozkročný, cvičenec je v předklonu - míč na zemi. Střídavě levou a pravou rukou kouleme míč po zemi do osmičky kolem LDK a PDK. Dbáme na napjaté končetiny v kolenou. Počet opakování - 12x.

Protažení svalstva trupu a dolních končetin. Celkové zklidnění dýchání a srdeční činnosti



Hlavní město Praha

Karnevalové sportování

SPV Aritma Praha

Text a foto: Mgr. Helena Troupová

V únoru 2020 uspořádaly instruktorky odboru Sport pro všechny SK Aritma Praha tradiční karneval v tělocvičně. Karneval se sportovní náplní byl určen hlavně menším dětem a jejich rodičům či prarodičům.



Již v úvodu, při představování masek, musely děti prokázat, že jim chůze po kladině či lavičkách nečiní žádný velký problém. Poté následovaly tři disciplíny, kde se museli zapojit spolu s dětmi i jejich rodiče. Oblíbený překážkový běh

Hlavní město Praha

Dětský karneval v Chabrech

Text a foto: Ivana Rakovská

„Z pohádky do pohádky aneb Kočičí rejdní“ byl název 21. ročníku karnevalu pro děti, který v březnu 2020 uspořádala Tělovýchovná jednota Základní škola Chabry z.s., která je členem ČASPV. Zúčastnilo se jej mnoho dětí v nejrůznějších převlecích. V krásných maskách přišli děti i rodiče. Mohli jsme se potkat s princeznami, přišla Beruška, dinosaurus, loupežnice, Kocour v botách,

s dítětem v náručí vystřídal hod míčem do koše a dřepy na balančních podložkách. Za splnění úkolů dostávali soutěžící body a tři nejlepších páry byly následně odměněny diplomem.

Po rodinné soutěži následoval taneční blok – děti i jejich rodiče si mohli zatančit při známých a dětem oblíbených písničkách. Mezitím cvičitelky připravily v tělocvičně „opičí dráhu“ – prolézačky ze švédských beden, klouzačky z žebřin a laviček, závěsnou houpačku z lavičky či skok do „duchny“. Kromě těchto atrakcí děti hojně využívaly i další nářadí a náčiní – např. trampolínky, velké balóny, žebříčky, ti nejmenší také kostky a velké „lego“. Těm menším či váhavějším dětem ochotně pomohly zkušené cvičitelky. Potom, co si každý vyzkoušel své sportovní dovednosti, následoval „balónkový tanec“. Předtím si však rodiče museli otestovat svou dechovou kapacitu, když svému dítěti balónek nafukovali. Následovaly padáky s míčky, jejichž vyhazování, za doprovodu říkanek, se dětem moc líbilo.

Na závěr čekala na každého dětského účastníka sladká odměna.

Karneval byl koncipován jako veřejně přístupná akce, jejímž cílem bylo přivést nové cvičence do oddílů Rodiče a děti a Předškoláci, což se také částečně povedlo. Bohužel, sportovní nadšení nejen nových cvičenců zbrzdil koronavirus. Ale nezoufáme, věříme, že se nejspíše po prázdninách sejdeme v tělocvičně či na dalších veřejně přístupných sportovních akcích, které odbor SPV SK Aritma Praha tradičně pořádá – např. na akci pro děti „Cesta Šárkou“ – letos za zvířátky. ■

houba Vochomůrka, hojně bylo kočiček a jiných zvířátek. Každá maska byla originální a byla odměněna velkým potleskem a překvapením od hodných koček, které celým karnevalem prováděly. Bohatý program se všem líbil, tancovalo se, soutěžilo a dovádělo.

Karneval byl zachycen na fotkách, a ty jsou k vidění na adrese: <https://tjzschabry.raje.idnes.cz/Karneval> ■



V Nýřanech oslavili 120 let tělovýchovy

Text: Oldřiška Syrovátková, předsedkyně odboru
SPV TJ Nýřany, foto: Ing. Jiří Potůček

V této složité době, kdy bojujeme s neviditelným nepřítelem, jímž je COVID19, je dobré si připomenout, co jsme dokázali a co určitě dokážeme znovu.



Na konci loňského roku si v Nýřanech, sedmileté obci okresu Plzeň sever, při slavnostním večeru připomenuli bohatou historii dobrovolné tělovýchovy. Tělocvičná jednota Sokol tu byla ustavena 2. července 1899. Největší oddíl dnešní tělovýchovné jednoty DIOSS Nýřany, odbor Sportu pro všechny, svou činností navazuje na odkaz zakladatelů dobrovolné tělovýchovy.

Veškerá tělovýchovná činnost odboru se odehrává v prostorách Sokolovny, která byla postavena Sokolskou jednotou v roce 1936. Moderní stavbu navrhl plzeňský architekt ing. Ondráček a dnes zní neuvěřitelně, že byla dokončena za necelé dva roky. A slouží v podstatě beze změn dodnes. Činnost odboru, který v ní sídlí, je kromě pravidelného cvičení všech složek doložena také mnoha výbornými výsledky, vybojovanými na okresních, krajských i republikových soutěžích či přehlídkách pohybových skladeb. Nýřanští jsou pravidelnými účastníky téměř všech soutěží vyhlašovaných regionem či krajem.

Kromě účasti v soutěžích je odbor během roku pořadatelem mnoha veřejně přístupných akcí, jimiž se nýřanské veřejnosti připomíná; namátkou jmenuji Pohádkový les, mající pravidelně kolem pěti set příchozích; v roce 2020 proběhne už 27. ročník. Dále Maškarní reje pro nejmenší s řadou soutěží, veřejné cvičební hodiny všech složek, pravidelně odbor pořádá Tělovýchovné akademie, s autorskými pohybovými skladbami naši cvičenci vystupují na řadě přehlídek, uvedu „Česko se hýbe“, či velmi kladně hodnocené vystoupení na největší akci ČASPV v roce 2019, přehlídce v Litoměřicích, tam to bylo například cvičení s netradičním nářadím, velkou pneumatikou. Naše žákyně cvičily jako hosté i na všech obnovených sokolských sletech.

Odboru se daří získávat mladé nové cvičitele, kteří navazují na dosavadní dobrovolnou činnost těch dříve narozených. V současnosti tvoří cvičitelský sbor 19 instruktorek/cvičitelek a 3 instruktoři/cvičitelé, kteří zajišťují pestrou náplň cvičebních hodin. V Nýřanech cvičí rodiče a děti, předškoláci, mladší a starší žactvo, dorost i dospělí, podle specializace jsou to například oddíl sportovní gymnastiky, zdravotního cvičení, florbalu.

Při slavnostním večeru ke 120 letům trvání dobrovolné tělovýchovy byla řada našich instruktorů/cvičitelů oceněna, tato významná



poděkování se přiřadila k dalším, která během své dlouholeté cvičitelské kariéry naši cvičitelé obdrželi, ať jsou to odznaky Vzorný cvičitel, medaile Dr. Miroslava Tyrše, včetně tří zlatých, čtyři naše cvičitelky byly oceněny i komisí žen při Českém olympijském výboru. Momentálně bohužel necvičíme, naše Sokolovna je stejně jako ostatní sportovní areály uzavřena. Bojujeme se zákeřným nepřítelem. Všem se po cvičení stýská, ale všichni věříme, že se zase do party stejných nadšenců vrátíme a budeme moci bojovat znovu, ale jen na poli sportovním a tělovýchovném. ■



Ústecký kraj

Pohyb při ohrožení koronavirem

Text a foto: Stanislav Šolc, Ústecká KASPV

S příchodem koronavirové epidemie ustala celá naše cvičební činnost. Zrušilo se cvičení s dětmi a ustalo pochopitelně i cvičení seniorů. Nyní tedy využíváme k pohybovým aktivitám mimo jiné i návody na Cvičení s Mírou. Nebo s mírou? Obojí je správně. Díky za nápad to uveřejňovat.

Nejprve jsme cvičili v bytě. Abychom na cvičení měli dostatek místa, zaposilovali jsme při přemisťování nábytku. Pak jsme praktikovali a dodnes praktikujeme dechová cvičení v přírodě. Když vyrážíme na vycházky do blízkosti našeho bydliště, trénujeme nádechy a výdechy, protože většina našich cest začíná do kopce. Zároveň posilujeme ruce přitahováním se o stromy podél cesty, nohy

posilujeme vystupováním na kameny a podobně. Potíme se a roníme slzy, někdy i krev, když nás šlehne nějaký proutek ostružiny. Okolí Ústí nad Labem je moc hezké, pestré a rozmanité. Máme nyní dost času vyjít si i tam, kde jsme zatím nebyli. Podle starých map se snažíme objevit již ztracené prameny, projít po nepatrných stezkách a najít nová výhledová místa na město nebo do údolí řeky Labe. Naštěstí je v našem okolí takových míst víc než dost. Samozřejmě dbáme na to, abychom se vyhnuli osídleným místům. Při tomto pohybu spíš potkáme zvěř než turisty. Nejednou jsme měli možnost pozorovat obyvatele lesů v jejich přirozeném prostředí. Je také zajímavé sledovat, jak se každým dnem mění příroda okolo nás. Při návratu domů nás čeká cesta z kopce, kdy se ozývají kolena od přílišného posilování a ruce, které třímají hůlky na nordic walking, už také mají dost. Po návratu domů relaxujeme, stejně jako při ukončení cvičební hodiny, tedy vleže.

S úsměvem a s pohybem to zvládneme. ■





Středočeský kraj

Gymnastky z Dobříše a pandemie Covid 19

Text: Karolína Plasová a Lucie Sedláková, RCSPV
Příbram, foto: Jitka Holcová a rodiče

Zdravíme vás všechny v době, kdy nechodíme na tréninky, ani do školy. Jsme závodní družstvo C. Většina z nás se věnuje gymnastice již šestým či sedmým rokem. Začali jsme tedy jako předškoláci (14 dívek a 1 chlapec). Šest z nás chodí již do 6. třídy, jedna do primy gymnázia, pět do 5. třídy, tři do 4. třídy, jedna do 3. třídy. Naše trenérka Jitka Holcová má tedy co dělat, aby nás naučila vše, co potřebujeme do sestav, protože cvičíme ve čtyřech kategoriích. Každá věková kategorie má totiž jiné požadavky. Trénink máme 3x týdně po dvou hodinách.

Jezdíme hodně na závody. To nás baví ze všeho nejvíce. Zúčastňujeme se závodů Středočeské KASPV, kde probíhá nominace na republikové finále ČASPV, i závodů, na které nás zvou individuálně spřátelená RCSPV. A sami pořádáme pro zájemce z řad ČASPV závod - letos to byl již 12. ročník Dobříšského čtyřboje, kam si přijelo zasoutěžit 140 závodnic a závodníků. Výsledky najdete na <https://www.gymnastika-dobris.cz/>.

Ale předtím, než vystoupíme jako jednotlivci či družstva před rozhodčí, se musíme v tréninku na závody připravit. Trénink začínáme hrou, nejvíce nás baví švédská vybíjená a opičí dráha, potom se střídáme ve vedení rozcvičky. Někdy si ji připraví

jedna z nás, jindy vede rozcvičku naše trenérka, záleží, na jaké prvky se zaměříme. Pak následují posilovací, zpevňovací a technické průpravy. A jsme také v projektu DNS (dynamická neuromuskulární stabilizace podle prof. Pavla Koláře) se studentkou fyzioterapie Romanou, která s vybranými dívkami cvičí správné držení těla a upevnění stabilizačního systému. Romča nás sleduje a opravuje 1x týdně, pak musíme cvičit doma pod kontrolou rodičů každý den. Pomáhá nám, i když nás něco bolí - zatepuje, promasíruje. Bude nás takto sledovat tři roky, než dostuduje vysokou školu. Druhá skupina procvičuje DNS sama, 1x za půl roku přijde na kontrolu fyzioterapeutka Blanka. A pak se porovnají výsledky. To vše trvá čistou hodinu z našeho tréninku.

V druhé hodině jsme rozděleni do skupin na nářadí (přeskok, prostná, akrobacie, hrazda, kladina, lavička) podle toho, co nám paní trenérka naplánuje, kdo a co bude nacvičovat a procvičovat a v jaké tělocvičně trénink zrovna probíhá. Od letošního školního roku máme tu výhodu, že již dvakrát týdně nemusíme některé nářadí stavět a bourat, je stabilně postavené v tělocvičně v poště. Většinou máme všechna čtyři nářadí, na kterých se během hodiny vystřídáme. Sestavy a prvky již pilujeme sami. Ty, které potřebují pomoci, cvičí s trenérkou, která je opravuje a chytá - třeba u salt a fliků. A na závěr tréninku se musí protáhnout (strečink) všechny svaly, které jsme během tréninku zatížili.

Během roku jezdíme na soustředění, většinou velikonoční, letní a podzimní, kde nás velmi baví skákat do molitanových jam, kterou u nás ve městě nemáme, a tak si ji přejeme. I vy všichni byste

mohli bez problémů skákat do těchto jam. Ani když nemáte průpravy, tak jako my, nic by se vám nestalo. Je to velmi bezpečné. Na soustředění, kam jezdí všechny skupiny, hrajeme celotáborovou hru, jezdíme na bruslích, koupeme se, podnikáme výlety a samozřejmě procvičujeme těžší prvky, které v našich tréninkových tělocvičnách z bezpečnostních důvodů dělat nemůžeme.

Celoročně v našem klubu probíhá soutěž o nejlepší gymnastku roku. Počítají se do ní výsledky všech závodů, kterých jsme se zúčastnili. A měli jsme to štěstí, že za rok 2019 již potřetí obhájila první tři místa děvčata z naší skupiny C. Je to proto, že nás naši rodiče moc podporují a vozí nás někdy i dvakrát o víkendů na závody. Někteří nám domů pořídili trampolíny, airtrack, kladiny, hrazdy. Moc jim za to děkujeme, protože tento sport je sice náročný na naši tělesnou zdatnost a čas, ale my si bez sportování nedokážeme svůj volný čas představit. Žijeme to teď v době Covid 19, jsme plné energie. Když se dopoledne učíme, odpoledne si musíme kdekoli zacvičit. Podívejte se na náš [https://www.facebook.com/gymnastikadob-](https://www.facebook.com/gymnastikadobris)



[ris](#), kde jsme nafotili a natočili naše cvičení, a na facebook ČASPV, kde cvičíme s Mírou. Snad v brzké době přijde kladné rozhodnutí naší vlády o zrušení výjimečného stavu. Moc a moc se na naše tréninky a oddílové kamarádky těšíme. A hlavně ať jsme všichni zdraví a brzy nás pustí z karantény do tělocvičen. ■

Plzeňský kraj

Karneval v Sušici

Text: Hana Habartová, SPV TJ Sušice, foto: Jiří Blahout

V úterý 18. února se konal karneval pro mrňousky a jejich dospěláky na cvičení „Rodiče s dětmi“ ve sportovní hale vedle gymnázia. Děti si přivedly své maminky, babičky, tatínky, ale i nové kamarádky. A tak cvičitelka - letos jako Disney myška Minnie - měla opravdu plný sál pobíhajících zvířátek, skřítků a princezen, který musela „zkrotit“. Děti přišly v nádherných maskách a po celou dobu byl pro ně i dospělé připravený sportovně zaměřený program za doprovodu dětských písniček, v němž si všichni mezi jednotlivými tanečky zahráli různé hry. Nejprve děti proháněly balónek „Nezbeda“, který už podle jména vůbec neposlouchal a děti jej musely honit. Za doprovodu hudby pak tancovaly společně s Minnie pač tanec a nebo v páru spojené s balónkem, či si zahrály židličkovanou, jen bez židliček. Dospělí po celou dobu nadšeně soutěžili společně s dětmi, zahráli si pohybové pexeso se zvířátky či pohybové domino. Podle zvuku zvířátek se mu-



seli vzájemně poslepu hledat do skupinek nebo zachránit zvířátka před zlými vlky.

Dětičky si karneval náramně užily a jejich dospěláci s nimi, protože děti je svou bezprostředností a čistotou dokázaly na chvíli vtáhnout do svého krásného světa a užít si báječné odpoledne. ■





Zlínský kraj

Sportovní den pro seniory v Otrokovicích

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

Záměr věnovat se seniorům, ukázat jim cestu ke zdravému pohybu a vytvořit přitom příjemnou a přátelskou atmosféru se ukázal jako správný. Do naší tělocvičny nachází cestu stále více zájemců o pohyb v kategorii 60+. Vedou je k tomu např. bolesti pohybového aparátu, hrozící operace, ale také doporučení přátel i lékařů. Velmi nás těší, že na cvičební lekce chodí rádi, berou je jako společenskou událost, kde udělají něco pro své zdraví, ale také si popovídají. Vybavení naší tělocvičny je velmi bohaté, najdete u nás širokou škálu náčiní i nářadí, které patří k nejnovějším trendům v pohybových aktivitách – trampolíny, woudie, smovey, lana pro SM systém, koloběžky...

Třetím rokem úspěšně probíhá cvičení na židlích, které navštěvují ženy i muži, kteří už si netroufnou na náročnější formy cvičení, ale spíše vyhledávají pravidelnou rehabilitaci ve skupině. Dva ze cvičenců letos oslaví 90 let. Cvičíme i ve stoji – židle slouží jako pohotovostní opora. Zaměřujeme se i na přiměřené silové cvičení, kterým předcházíme osteoporóze.

13. února 2020 dopoledne jsme již počtvrté uspořádali „Sportovní den pro seniory“. Nabídlí jsme

bohatý program, nechybělo malé občerstvení s posezením a samozřejmě vstup zdarma. Zahájili jsme společným tancováním – line dance. To je velmi příjemný taneční směr pro každého v každém věku, ke kterému nepotřebujete partnera. Tančí se v řadách, každý tanec se skládá z přesně stanovených kroků, které se za sebou opakují v určitých sekvencích. Tyto „choreografie“ se vzta-hují vždy k určité skladbě. Při tanci zapomenete na starosti a také si velmi účinně procvičíte pohybovou paměť, která je nenahraditelná pro rozvoj nových synapsí (spojů) mezi neurony v mozku. Je to tedy velmi významná prevence např. Alzheimerovy choroby.

Na další cvičení se účastníci rozdělili. Menší část cvičila v sálku na houpacích prknech – woudie – a ostatní v sále vyrovnávací cvičení s bloky. Cvičení se postupně podle zájmu vystřídal. Cvičení na woudie je zábavné, rozvíjí koordinaci pohybu, zlepšuje rovnováhu, má bohaté využití jako step, na náčiní se dá také ležet „v kolébce“ nebo „na kopečku“ a účinně posilovat např. břišní svaly. Bloky z tuhé pěny slouží k posilování a také určují postavení kolen a chodidel.

Další hodina byla opět společná pro všechny. Zaplněný sál čekaly „kocourí cviky“, tedy oscilačně-antigravitační metoda PaedDr. Olgy Chválové. Máme totiž u paní Olgy vyškolenou instruktorku. Populární název - kocourí cviky – má připomínat pružnost, uvolněnost a plynulost, které vnímáme z pohybu kočkovitých šelem, což jim nijak nebrání pohybovat se též velmi energicky a podávat mimořádné fyzické výkony. Získáme přirozenou



uvolněnost držení těla a pohybu, zdokonalíme si pohyb, který potřebujeme v každodenním životě. Závěr patřil čínskému zdravotnímu cvičení čchi-kung. Toto cvičení procvičuje svaly, šlachy, klouby, krevní oběh – vnější působení, ovlivňuje mysl, vyžaduje její klid, uvolnění celého těla, vědomé vedení pohybu – vnitřní úsilí a je cvičením zajišťujícím přísun a akumulaci energie včetně pročistění energetických drah (známé z akupunktury). Je tedy nejen fyzickým cvičením, ale i vědomým tréninkem CNS.

Sportovní den pro seniory se vydařil a setkal se s velkým ohlasem. Účastníků se sešlo sedmdesát – zúčastnilo se i několik mužů, akci navštívila starostka města Otrokovice Bc. Hana Večerková, DiS., záznam pořídila televize Slovácko, a tak jsme měli možnost zhlédnout průběh akce ve vysílání pro Zlín a Otrokovice.

Při cvičebních hodinách se vystřídaly naše instruktorky Ing. Zdenka Kymlová, Magda Vaclová a Bc. Věra Hotařová. Organizačně se na akci podílela Alena Ježová. Rozhodně opět cvičení podob-



ného charakteru pro naše seniory zopakujeme. O našem oddíle se více dozvíte na: <https://www.facebook.com/sokolovnaotrokovice/>, <https://www.facebook.com/groups/senioriotrokovice/> nebo na webu: www.sokolovnaotrokovice.cz. ■



Zlínský kraj

Víkend na lyžích i bez lyží nejen pro seniory

Text: Lydie Staroveská, foto: Pavla Bartoňková

Víkendová akce pořádaná ASPV Slušovice proběhla v rekreačním středisku Trnava u Zlína. Zúčastnilo se jí 23 dospělých a 11 dětí.

Počasí nám přálo, sluníčko vysvitlo každý den. Lyžovalo se v pátek, sobotu i neděli. Páteční večerní deštík rozhodl, že karneval plánovaný na večer byl uvnitř ve společenské místnosti. Rozjel se opravdu velmi rychle, tancovali velcí i malí a do toho se hrály hry, soutěžilo se i zpívalo. Zapojili se také rodiče, babičky i dědové. Prostě večer plný poho-



dy. Diskotéka Petra Staroveského pro velké i malé měla velký úspěch.

Druhý den se šlo lyžovat, někteří si udělali výšlap na Grůň a odpoledne byla exkurze do pivovaru Vraník. Přes den účastníci této akce mohli relaxovat ve wellness, zaplavat si v bazénu, ohřát se ve vířivce nebo si zahrát stolní tenis. Nechyběly ani masáže a kadeřnice. O cvičení na probuzení se postarala Hana Polášková.

Velké poděkování patří rodině Tomšů, majitelům RS Trnava, která se o nás skvěle starala. Víkend byl prostě úžasný. ■



Regionální kolo ČASPV

v gymnastice

Text a foto: Stanislava Sojková, předsedkyně oddílu ASPV Neratovice

Již tradičně uspořádal oddíl ASPV Neratovice pro děti svého oddílu a oddílu TJ Záryby čtyř/pětiboj ve sportovní gymnastice. Děti byly rozděleny podle věkových kategorií, a soutěžily ve šplhu, skoku na bednu, přeskočení přes kozu, prostných, cvičení na lavičce a kladině, starší chlapci a dívky v sestavě na kruzích. Body za jednotlivé výkony se jim sčítaly a na konci soutěže došlo k vyhodnocení výsledků.

Dívky nar. 2014 a mladší: 1. Ulrychová Kateřina (TJ Záryby), 2. Hyková Adéla, 3. Filípková Kristýna. **Chlapci nar. 2014 a mladší:** 1. Pham Patrik, 2. Zajíček Martin, 3. Jonáš Jáchym. **ML. žákyně 2012-2013:** 1. Horáková Sabina, 2. Loukotková Martina, 3. Navarová Kateřina. **ML. žáci 2012-2013:** 1. Pham Martin, 2. Lechner Lukáš. **ML. žákyně 2009-2011:** 1. Šloserová Tereza, 2. Karlíková Julie, 3. Černá Karolína. **ML. žáci 2009-2011:** 1. Pospíšil Josef, 2. Mu-



žík Vojtěch, 3. Zajíček Jiří. **St. žákyně 2005-2008:** 1. Fidlerová Petra, 2. Nusková Zuzana, 3. Říhová Kateřina. **St. žák 2005-2008:** Kružík Daniel.

Vítězové byli odměněni medailemi, diplomy a drobnými dárky. Všechny děti pak obdržely diplom za účast a malou odměnu za sportovní výkon. Závodům přihlíželo mnoho rodičů i prarodičů. Cvičitelky ASPV Neratovice opět ocenily jejich pomoc při závodech. Jsme rádi za jejich velký zájem, vždyť závodů se v letošním roce zúčastnilo 40 malých sportovních nadějí. Současně také děkujeme za fotografie, které rodiče pořídili a zaslali do našeho alba.

Vše o těchto závodech a dalších činnostech je možné zjistit na aspvnera.webnode.cz/, kde je i odkaz na fotografie z veškeré činnosti oddílu. ■

Družstvo ASPV Neratovice

opět zvítězilo v zimní

volejbalové lize

Text a foto: Stanislava Sojková, předsedkyně ASPV Neratovice

Zimní volejbalová liga neregistrovaných hráčů je pod hlavičkou OVS Mělník pořádána již několik let. Pravidelně se jí účastní 7-8 družstev z okresu Mělník. Od října do února vždy v daný termín se družstva vzájemně utkávají v tělocvičně 3. ZŠ Neratovice. Jedná se o smíšená družstva – tři muži a tři ženy. Výsledky ze všech čtyř turnajů se sčítají do tabulky, která na konci stanoví vítěze celého ročníku „Zimní volejbalové ligy“. Družstvo ASPV Neratovice „Zbytek“ se stalo již potřetí vítězem této soutěže.



Pořadí: 1. ASPV Zbytek Neratovice, 2. Sokol Mělník, 3. Neratovice „Nevytuhni“, 4. Sokol Mšeno, 5. Slovan Kostelec, 6. Zdravý duch Mělník, 7. GORO. Gratulujeme vítězům a přejeme všem, aby jim elán do dalších turnajů ZVL vydržel. ■

Narozeniny

metodika

Mirka Koláře

Text a foto: Alena Peerová, Ing. Karel Vondruš, RCSPV České Budějovice

Cvičitel SPV II. třídy Miroslav Kolář, metodik regionálního centra České Budějovice, se v únoru dožil krásných devadesátin. V plné svěžesti a aktivní činnosti stále vede naše měsíční regionální schůze a podílí se na přípravách soutěží a seminářů, které pořádáme pro naše instruktory. Společně jsme oslavili jeho narozeniny, ke kterým mimo jiných dárků obdržel dort s tělocvičným náradím, který přikládáme. Touto cestou mu chceme popřát do dalších aktivních let mnoho zdraví a ať nám nadále velí. ■



Úmrtí Vlasty Bočkové z Třeboně

Text: Marie Jedličková, RCSPV Jindřichohradecko

Ve věku 89 let zemřela paní Vlasta Bočková, cvičitelka PDRD III. třídy z odboru SPV při TJ Jiskra Třeboň. Vlastička, jak jsme ji všichni oslovovali nejen pro její drobnou postavu, ale především pro její obětavost a laskavé srdce, nás opustila 7. února 2020.

V TJ Jiskra Třeboň vedla od roku 1951 do roku 2008 cvičení rodičů a dětí a předškolní mládeže. Vedla nácviky spartakiádních skladeb nejmenších cvičenců. Pravidelná docházka do cvičebních hodin byla pro ni samozřejmostí a stejně přistupovala i k jakékoli dobrovolné práci pro tělovýchovu.

Po skončení aktivní cvičitelské práce vedla evidenci členské SPV v TJ, vybírala členské pří-

spěvky, pomáhala s dozorem haly a na akcích odboru. Zlatou medaili Dr. Tyrše obdržela za dlouholetou dobrovolnou práci v roce 2011.

Zdraví ji sice zradilo, ale duchem zůstávala doposled svěží. Budeme na ni vždy s láskou vzpomínat. Jediné, co vždy odmítala, bylo fotografování. Takže nám její obraz zůstává jen v myslích.

Čest její památce.



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: Pavel Panenka, vedoucí redakční rady: Mgr. Vít Hanáček, členové redakční rady: Zdeňka Horčíčková, Viléma Novotná, 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.



POHYB JE ŽIVOT časopis
České asociace Sport pro všechny
24. ročník | číslo 2 | červen 2020

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,
- ČASP, KASPV, RCPV 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, s. r. o.)
- 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 nezačínáte žádnými mezerami ani tabelátory, rovnou píšete text,
- číslovky píšete 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 redaktora a grafika),
- pokud zasíláte svůj první článek do časopisu, připojte k němu svou adresu a číslo účtu kvůli zaslání autorského výtisku a honoráře; tyto údaje samozřejmě nikomu nesdělujeme a chráníme je podle zákona.

ZÍSKEJ ODMĚNU 20%

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

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

*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](https://www.facebook.com/Ceska-asociace-Sport-pro-vsechny)

INZERUJTE V ČASOPISE POHYB JE ŽIVOT A OSLOVTE NADŠENCE SPORTU PRO VŠECHNY

**OD DĚTÍ AŽ PO SENIORY
A TAKÉ LEKTORY,
INSTRUKTORY,
CVIČITELE
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

**NEPŘEHLEDNĚTE!
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

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