

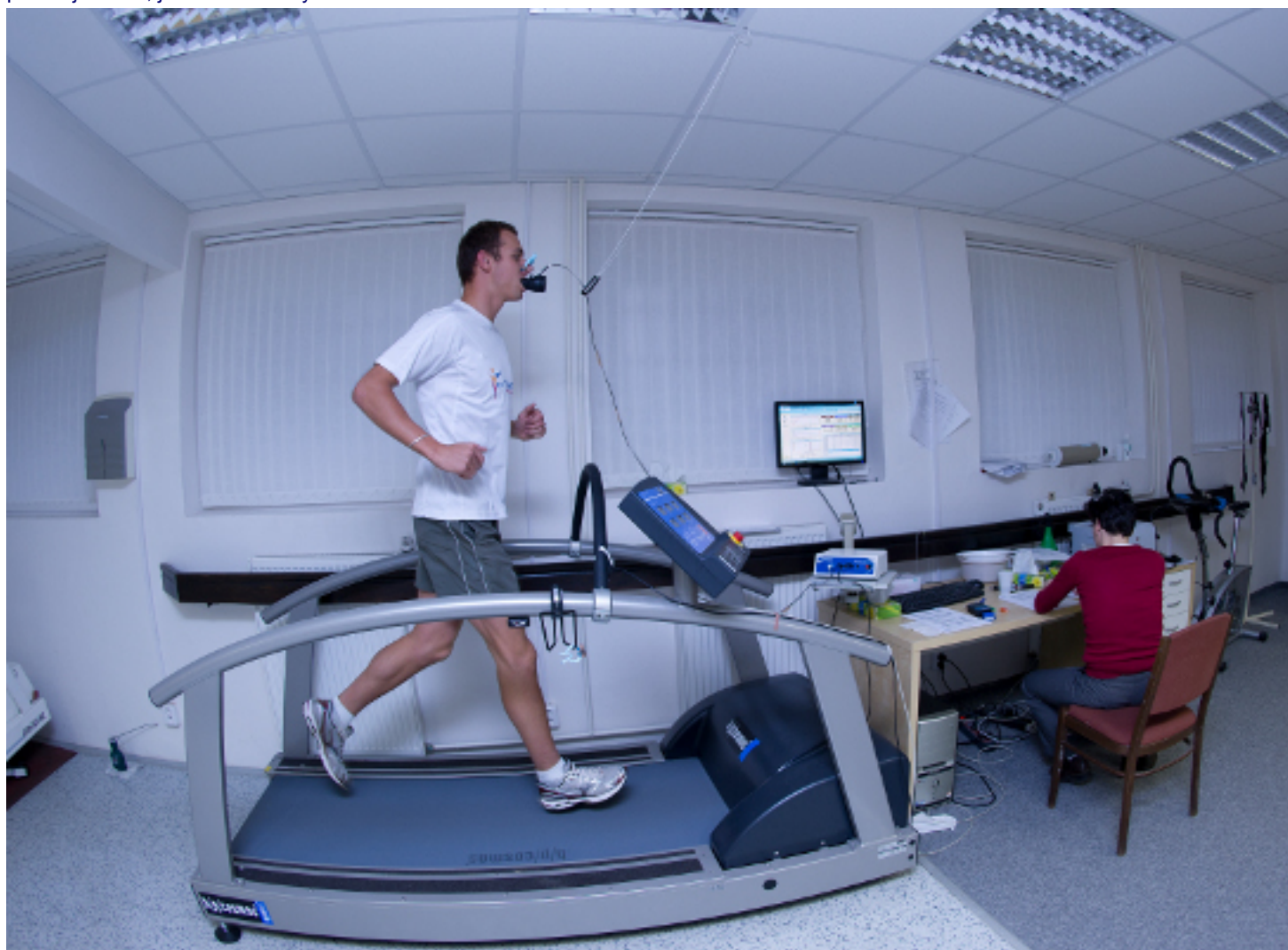
---

# V laboratoři FTVS vám poradí, jak zhubnout nebo získat kondici. Chodí tam i olympionici

---

## V laboratoři FTVS vám poradí, jak zhubnout nebo získat kondici. Chodí tam i olympionici

Co má vrcholový sportovec trénovat především, aby dosáhl nejlepších výkonů? Zjistit to je zásadní součástí jeho přípravy. Právě proto se většina profesionálů nechává testovat v [Laboratoři sportovní motoriky Fakulty tělesné výchovy a sportu UK](#), která jim sestaví tréninkový plán na míru. Středisko je však otevřené všem, kdo se chtějí dozvědět, jak se ke svému tělu mají chovat co nejlépe. Pracovníci laboratoře zájemcům pomohou nejen se zlepšením kondice, ale poradí jim také, jak shodit nadbytečná kila.



„Snažíme se vždy najít ucelený obraz toho, jak člověk vypadá. Podle toho vytvoříme plán, co by měl dělat dál, aby si zlepšil kondici nebo zmenšil nadváhu,“ vysvětlil prof. ing. Václav Bunc, CSc. „Dělali jsme kanoisty, jachtaře, plavce nebo triatlonisty. Všichni ti, kteří byli potencionálními kandidáty na olympijské hry, vyšetřením prošli,“ podotkl. Služeb fakultního střediska v pražských Vokovicích využívají nejen profesionální sportovci, ale i široká veřejnost. Výsledky testování zájemci obdrží hned do druhého dne. Kromě číselných hodnot však dostanou především přesné

pokyny, co a jak trénovat, aby si zvýšili výkon či zhubli. „Chceme, aby byl u testování přítomný i trenér, se kterým výsledky jeho svěřence projdeme a doporučíme mu, jak pokračovat v tréninku,“ zdůraznil profesor Bunc. „Důležité je nabídnout výsledky v takovém tvaru, ve kterém se dají dále využívat. Vyšetření dokáže udělat kdekdo, najít určité parametry a normy, podle kterých se dají výsledky měření vysvětlit, je už ale složitější. Umožňuje nám to zásoba dat, kterými naše pracoviště disponuje a podle kterých můžeme dané normy stanovit. V tom tkví výjimečnost naší laboratoře,“ shrnul profesor Bunc, proč by měli zájemci o testování přijít právě do Vokovic.

Laboratoř navíc umí pomoci i lidem po zranění. „Funguje tu tým fyzioterapeutů, kteří jsou schopni přesně stanovit, jak má daný člověk rehabilitovat, aby se co nejlépe a co nejrychleji vrátil do formy po zranění,“ upozornil profesor Bunc.

Tím, jak sílí kult těla a touha lidí mít dokonalou postavu bez jediného faldíku, stoupá i zájem o služby testovacího střediska mezi nesportovci. Tým pracovníků laboratoře je schopný pro lidi, kteří nemohou sportu věnovat veškerý svůj čas, sestavit tréninkový program přizpůsobený přesně jejich časovým možnostem.

Testování probíhá v laboratoři plně vybavené nejmodernějšími přístroji. „Máme tady běžecké pásy, rotopedy, ale také třeba tenzometrické desky, díky kterým můžeme zjišťovat například to, jak dobře probíhá rehabilitace lidí s umělým kyčelním kloubem. Máme tady také unikátní zařízení, kterým jsme schopni měřit kontrakci a extenzi jednotlivých svalových skupin na nohou nebo rukou. Toto zařízení byste jinde po republice jen těžko hledali,“ ukazuje profesor Bunc to nejcennější z fakultní laboratoře.

Zájem o testování je obrovský. Největší poptávka je v lednu, kdy začíná tréninková sezona mladých fotbalistů, které jejich trenéři nechávají pravidelně ve Vokovicích kontrolovat. Ti, kdo by chtěli služeb fakultního pracoviště využít, by si to měli proto raději naplánovat na jiný měsíc, aby na své výsledky nemuseli dlouho čekat.



[Přečtěte si další články o olympijských hrách v Londýně, které pro vás připravila redakce i-Fora.](#)