
Na matfyzu mají wellness poradnu. Studenti chtějí být sexy

Na matfyzu mají wellness poradnu. Studenti chtějí být sexy

Rozhodli se změnit svoji postavu a tak putují do pražské Hostivaře za [docentkou Evou Blahušovou](#) z Katedry tělesné výchovy. Bezplatnou [wellness poradnu](#) využívají desítky studentů a zaměstnanců Matematicko-fyzikální fakulty Univerzity Karlovy.



Tomáš docvičil v posilovně a dnes ho čeká už jen hodina pilates. S matematickou přesností dodržuje individuální program na proměnu tvaru postavy, který mu sestavila docentka Blahušová. „Muži chtějí vypadat dobře. Tomáš chtěl mít vytvarované svaly a být štíhlejší v pase,“ vysvětluje docentka studentovu motivaci.

I když třetinu posluchačů MFF UK tvoří studentky, do wellness poradny míří většinou studenti. Matfyzáci kromě estetických problémů řeší především důsledky špatného držení těla nebo chybějící fyzické kondice.

Individuální cvičební program, sestavený na základě osobní konzultace, umožňuje studentům vybrat si druh sportu a typ cvičení, který jim nejvíce vyhovuje. Servis poradny je komplexní a tak kromě měření podkožního tuku se zde konzultuje a doporučuje i úprava stravování.

Zatímco na pilates chodí většinou ženy, v Hostivaři cvičí muži. Hodiny pilates, které docentka vede, navštěvují horolezci, volejbalisté, ale i bývalí gymnasté. „Mám tu matfyzáky, kteří začali chodit v druháku a teď sem chodí jako zaměstnanci MFF,“ dodává docentka Blahušová, která ke každé hodině pilates vytváří studentům soupis cviků pro domácí cvičení.



Pro odbourání tuku a vytvarování postavy si na aerobní cvičení třikrát týdně najde zpočátku čas každý. Ve wellness poradně sledují, jak se v důsledku cvičení postupně proměňujete, a doporučí vám případně další pohybovou aktivitu, kterou se ještě vylepšíte. „Když mluvíme o wellness, tak doporučuji zimní kurzy na [Patejdlově boudě](#) . Studenty učíme lyžovat, snowboardovat, půjčujeme jim běžky a mají k dispozici saunu a vířivku,“ dodává Blahušová. Do hostivařského sportovního komplexu UK, obdobně jako v amerických a evropských univerzitách, míří studenti zvyklí pravidelně cvičit. „Bylo by ovšem potřeba, aby univerzita více informovala studenty o benefitech, které jim pohyb přináší,“ komentuje Blahušová současný nevyhovující stav. Třeba při stavbě nového komplexu na Albertově architekt zakomponuje do areálu sportovní prostor pro studenty všech tří fakult, kteří ho doposud postrádají.