
V karanténě chybí pohyb. Jak se hýbat, ukazují i sportovci z UK

V karanténě nám schází pohyb. Sportovci z UK ukazují, jak se hýbat doma

Sportovní centra jsou v některých případech stále uzavřená, jiná díky postupnému uvolňování zájemce dovnitř pouští jen omezeně. Sportovci z Univerzity Karlovy se podílejí na projektech, které nabízejí lekce on-line, a pomáhají tak přenést cvičení a pohyb k lidem do obývacích pokojů.

Český atletický svaz (ČAS) pro projekt **Hýbeme se s atlety** oslovil okolo dvou desítek reprezentantů a chtěl tímto způsobem mimo jiné poděkovat lidem a fanouškům, kteří je za normálních okolností podporují a fandí jim. Díky společnému cvičení tak mohou pomoci lidem překonat náročné chvíle. Do projektu se zapojili například medailista ze světových akcí ve skoku o tyči Jan Kudlička, český rekordman v běhu na 100 metrů Jan Velryba, nebo oštěpařka Irena Gillarová, jež je zároveň studentkou magisterského oboru Mezinárodní a teritoriální studia na Fakultě sociálních věd UK (FSV UK).



„Velice nás potěšil zájem sportovců o zapojení se do projektu. Vznikla moc hezká videa, podle kterých mohou cvičit nejen mladí atleti, ale také veřejnost,“ říká pro iForum **Karolína Farská** z tiskového oddělení ČAS. „Kromě posilovacích cviků na jednotlivé partie si lidé mohou vyzkoušet i lehčí specifické cviky pro jednotlivé atletické disciplíny. Každé video obsahuje také metodický návod, jak cviky správně a bezpečně provádět v pohodlí domova,“ dodává. Kromě nahraných lekcí rovněž pravidelně probíhají live streamy se sportovci na facebookovém účtu ČAS.

Každému sportovci byl přidělen specifický motiv videa, aby se cviky neopakovaly, a na výběr byla pestrá škála možností. „Spousta cviků byla spíše na tzv. údržbu než na posunutí fyzicky a zlepšování se. Pro své video jsem volila cviky, kde můžeme pracovat se závažím, které má každý doma po ruce. Když cviky zkombinujeme, budeme mít pocit, jako když jdeme z kruhového tréninku v posilovně,“ vysvětluje oštěpařka **Irena Gillarová**. Obecně doporučuje cviky, které člověka dostanou do vyšší tepové frekvence, například střídát čtyři cviky na ruce, trup a nohy a ty opakovat za sebou. Dobře poslouží například švihadlo, kliky, výstupy na židli a sedy lehy.

Podle vlastních slov byla nejdříve k projektu skeptická, protože si nebyla jistá, zda o něj bude u fanoušků zájem. Nakonec ale měla radost z příležitosti podílet se na zlepšení nálady a dodání motivace lidem. „Myslím si, že díky koronaviru v naší společnosti narostl pocit sounáležitosti, což vnímám velmi pozitivně,“ dodává Irena, která se kromě projektu ČAS zapojila i do dalších aktivit. V televizním programu UčíTelka dětem předváděla, jak házet papírovými vlašťovkami jako oštěpem. Dále pomáhá s dodáváním dezinfekcí a ochranných pomůcek pro dětské domovy.

Stejně jako ostatních sportovců, také Ireny Gillarové se dotklo zrušení Olympijských her a Mistrovství Evropy v atletice. Jak ale tvrdí, pokles motivace nezaznamenala a ujistila se tak, že atletiku dělá ze správných důvodů. Trénuje dál a těší se na malé závody, jako je například mistrovství republiky. V povinné karanténě se snažila udržet ve formě i díky jízdě na kole po brdských kopcích či tréninkům v prostředí lesa.

Cvič a pomáhej

Dalším projektem je **Cvič a pomáhej**, za kterým stojí absolvent UK FTVS (obor Tělesná výchova a sport se zaměřením na aktivity podporující zdraví) **Ondřej Regál**. Projekt funguje tak, že si lidé koupí on-line lekci přes webové stránky [WellBe](#), čímž podpoří trenéry a zároveň část peněz z ceny tréninku poputuje na pomoc těm, kteří to nejvíce potřebují.

Trenéry Ondřejův tým vybíral v různých facebookových skupinách, později se zaměřili na konkrétní lektory, aby vytvořili pestrou nabídku on-line lekcí.



„Líbí se mi vlna solidarity, jakou korona krize vyvolala. Nemyslím si, že by nám šlo šití roušek úplně od ruky, a proto jsem se snažil vymyslet, jakou specifickou pomoc bychom mohli nabídnout,“ vysvětluje Ondřej. „Napadlo nás využít již fungující systém rezervací v naší webové aplikaci WellBe a použít ho pro rezervaci on-line lekcí. Lidé tak mohou díky svému cvičení přispět na dobrou věc a zároveň zůstat v kontaktu se svými trenéry a podpořit je.“ Z pestré nabídky tréninků si vybere opravdu každý; kromě variant posilovacích a dynamických cvičení stránka nabízí i jógu, aerobik nebo cvičení pro seniory.

Sám Ondřej preferuje tréninkový minimalismus a vystačí si s hrazdou a gymnastickými kruhy. Snaží se pravidelně posilovat, kdy využívá převážně cvičení s vlastní vahou. Za normálních podmínek má nejradši venkovní workoutová

hřiště. Jak sám říká, v časech karantény mu jako hrazda postačí i klepač na koberce, který má před domem. Z lekci Cvič a pomáhej si pouští především ty relaxační a protahovací.



cvič online
a pomáhej
#cvicapomahej



Konkrétní cíl, kam peníze poputují, zatím určený není. Původně chtěl Ondřej podpořit některou z existujících sbírek, jako například #darujmasku nebo #energiilekarum. Jelikož se situace rychle vyvíjí každým dnem, vybere Ondřej podle aktuální potřeby možnost, kde peníze pomohou nejlépe, po dosažení prvního cíle, který činí 10 tisíc Kč. Zatím jsou přibližně v polovině cesty. Jednou z možností je o využití peněz nechat hlasovat komunitu cvičících a přispěvatelů. Jisté je, že chce Ondřej podpořit lékaře. Dalším z nápadů je založení sbírky #darujmasaz, kde by se lidé složili na masáže pro lékaře, kteří by si je následně mohli zdarma zarezervovat u masérů.