



# Radostná Olomouc

„Lidský duch je od přirozenosti čilý a chtivý pohybu.“

Seneca



**V** mládí provozoval závodně silniční cyklistiku, následně propagoval novou sportovní disciplínu – triatlon, vedl triatlonová družstva reprezentující Olomoucký kraj na Olympiádách mládeže. Je zakladatelem spolku Středomoravské sdružení vytrvalostních sportů se zaměřením především na organizování a pořádání celoročních běžeckých a cyklistických seriálů, např. Hanácký běžecký pohár, Olomoucká běžecká liga, Olomoucké cyklistické časovky, každoročně organizuje v Olomouci Běh Terryho Foxe. I po sedmdesátce mu to vytrvale běhá. Vedle LIGY stovkařů Olomouc a AK Olomouc patří k dalším nadšeným organizátorům běžeckých akcí ve městě. Karel Pikal. Díky!

## Úvodník

Letní měsíce i uvolnění ve všech oblastech nás přímo vybízí k pohybu. Stačí se jen projít v parku a zažijete tu pestrost a barevnost – předjíždí vás lidé na kolech či na bruslích, všude spousta běžců, někdo chodí s hůlkami, někdo se psem, ve skupince si hází frisbeečkem nebo trénují žonglování, jednotlivci se soustředí na slackline, na hřišti dovádí malé děti a vedle se potí na workoutových stanovištích mládež.

Stačí jen začít. A vytrvat.

Stydlivější sportují ve tmě, někoho motivuje vzájemné potkávání se, já si ráda dopřávám sama vycházko-běh při východu slunce.

Nechť si i Vy najdete to svoje.

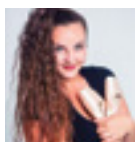
Pohyb, z kterého máte radost, aniž byste museli podávat super výkony. S těmi totiž do stáří rozhodně nevydržíme.

Pavlaína Zadorožná

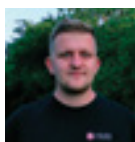
## ANKETA: Co pro Vás znamená pohyb?



**Michal:** Pohyb nebo jakákoliv fyzická činnost pro mě vždy nebyla samozřejmostí. Tedy ne v takové míře jako teď. Je to pro mě především součástí být samostatný. Od pouhého přezení z postele na vozík až po trénink tance na vozíku. Pohyb je pro mě také součástí mé sportovní aktivity, které se mohu věnovat naplno a skoro profesionálně. A tím je boccia. Sport podobný pétanque, který i přes svůj hendikep zvládám s menšími či většími úspěchy. Poslední rok je to hlavně také tanec na vozíku zvaný linedance. Prostě pohyb je pro mne malým úspěchem sám o sobě, že mohu být součástí života takového, jaký chci já.



**Eliška:** Pohybu se věnuji celý svůj život a vždy pro mě byla velká výzva spojit kvalitní výkon s psychickou pohodou, a to jak mou, tak mých svěřenců. V rámci svého Pohybového studia LeVitare se snažím dětem zprostředkovat rozvoj v mnoha oblastech, nejen je naučit tančit nebo cvičit. Svou práci učitelky tance a choreografky považuji za možnost, jak vstupovat do dětských životů nejen jako trenér, ale i jako mentor. Je to velká čest a současně velká zodpovědnost, protože pohyb, a obzvláště tanec, přináší mnoho skrytých životních lekcí, kterými je nutné děti provést tak, aby jim porozuměly. V každém zdravém těle může sídlit zdravý duch, je ale důležité nezapomínat mu naslouchat a obecně se snažit, aby každý den byl šťastný. Odpočívat, bavit se a zaměstnávat rovným dílem jak svaly, tak mysl.



**Daniel:** Jako koordinátor REKOLA se starám o udržení provozu a další organizační a servisní věci. První růžová kola vyjela v Olomouci už před 6 lety. Za tu dobu došlo k mnoha změnám, vylepšením, a především pak k navýšení počtu kol z důvodů velké poptávky. Rekola vnímám jako projekt, díky kterému mohu pomoci městu k plynulejší, a hlavně ekologičtější dopravě. Dále také ke smysluplnému využití financí na infrastrukturu v místech, kde se lidé opravdu pohybují. Pravidelný pohyb na kole, ať už do práce či za zábavou, pak přispívá k větší produktivitě a snížení počtu „sick days“. Navíc jako bonus do sebe s každou jízdou dostáváme pořádnou dávku endorfinů, která zaručeně zlepší den.

# Olomoucké příběhy, které inspirují.

## Co pro Vás znamená pohyb?

## Jak se udržovat svěží a fit fyzicky i psychicky?



### Dalibor Pastucha

Pohyb provází nejen můj profesní, ale také soukromý život a vztah k němu se během let mění a vyvíjí. Jako obézní dítě jsem příliš vřelý vztah k pohybu neměl a své úsilí jsem zaměřoval především na sháňení omluvenek z tělesné výchovy.

Později na střední škole jsem se rozhodl problém obezity řešit a začal se stýkat s aktivními a sportovně založenými kamarády a původní nutná součást terapie obezity se stala mým koníčkem a nedílnou součástí mého života. Dnes se snažím sportovat pravidelně, mezi mé oblíbené sporty patří cyklistika, funkční trénink - především TRX, fitness, lyžování a v poslední době se snažíme k sobě najít cestu s během, ale to se zatím příliš nedaří.

Pro můj profesní život je pohyb naprosto zásadním tématem. Naše klinika ReFit Clinic se věnuje všem aspektům pohybu v širších souvislostech. Jako tělovýchovný lékař se již 20 let denně setkávám nejen s vrcholovými sportovci, ale také s osobami s různým hendikepem či onemocněním, kteří se snaží zařadit pohyb do svého života. V rámci péče o obézní pacienty, kterým se věnuji, je pak pohyb naprosto nezbytnou součástí jejich terapie a změny životního stylu.



### Lucie Fabíková

Házená byla až do narození dětí celý můj život. Byla jsem doslova a do písmene fanatik. Sportu jsem podřídila úplně vše, prostě jsem neviděla, neslyšela. Kromě vyplavených endorfinů (což jsem byla schopna definovat samozřejmě až později),

jsem tam měla velký socializační aspekt, kolektiv, kde bylo vše sdílené, radost i bolest. Patřila jsem ještě k té šťastnější generaci, kdy nám šlo více o zážitek než o věcné materiální ocenění. Náramně jsem si užívala soustředění, turnaje i dlouhé cesty autobusem, tenkrát ještě v žákovském věku. V tom dorosteneckém už to pro mě byla obrovská seberealizace a nutno říci, že i kompenzace neúspěchů třeba v jiných oblastech. V dospělém období pro mě byla házená v podstatě smyslem života, díky ní jsem si splnila svůj velký sen a dostala se do zahraničí. Tam jsem nejen hrála, ale i pracovala, učila se cizí jazyky a celkově zocelovala tělo i duši. Rozhodně nebyly všechny okamžiky růžové, ale jistě vím, že jsem jedinkrát nelitovala a stále si opakovala: Co tě nezabije, to tě posílí..."

Jinak je pro mě sport obecně nutnou psychoterapií - vypotím se, vybiju se, zapomenu na většinu věcí, které mě trápí a na chvíli je mi zase dobře ;-). A to nepočítám tu přidanou hodnotu, že se můžu díky sportu pořádně najíst! ;-)

A jaký smysl mi dává trénování? Obrovský. Je to pro mě velký pocit zadostiučinění, že má někdo zájem, abych ho naučila to, co jsem sama dělala, velmi mě to baví, ráda vymyslím nové cesty a v neposlední řadě je pro mě velmi osvěžující být stále mezi mladými lidmi.

Pro to, abychom byli stále fyzicky i psychicky svěží, je podle mě nejdůležitější duševní rovnováha a to, aby byl člověk sám se sebou vnitřně srovnaný. Neznamená to samozřejmě, že se budu každý den vznášet na obláčku štěstí, ale znamená to, že jsem vnitřně vyrovnaná, že vím, co je pro mě důležité, že se mám ráda a s tímto pocitem pak můžu čelit problémům všedního života.



### Olga Skulová

Od roku 2003 cvičím v Sokole na Tř. 17. listopadu ty nejmenší děti. Nejprve jsem do cvičení přivedla svou dceru a bývalá cvičitelka mne zlákala na tuto úžasnou práci. Absolvovala jsem spoustu školení, seminářů a úspěšně složila zkoušky

II. třídy na cvičitele "rodičů a dětí + dětí předškolního věku". V Sokole je nás spousta dobrovolných cvičitelů a činovníků. Pocházejí buď ze sokolských rodin nebo jsou bývalí sportovci, a já jsem jedním z rodičů. Naším úkolem je přivést děti k radosti z pohybu, zdokonalovat u nich přirozené pohyby, lezení, plazení, chůzi, běh a házení, překonávat překážky, dát dětem základy hudebně pohybové činnosti. Rozvíjíme vztahy mezi dětmi, spolupráci, vzájemnou pomoc, ohleduplnost a respektování pravidel.

V dětech se snažíme pěstovat zdravé sebevědomí a dáváme v našich hodinách příležitost i těm méně zdatným dětem. Důležité je chválit a chválit. Nakonec i dospělý je potěšen, pokud jej někdo pochválí. A pro mne je to ta největší odměna, když rodiče ocení mou práci.

Jako školení cvičitelé víme o nedoporučených a zakázaných činnostech v předškolním věku, např. kotoul vzad, houpání v kruzích ve visu, dlouhé stání a pochody, skákání z velkých výšek, točení dětí s uchopení za končetiny atd. a rodiče průběžně informujeme. Ideální je začít s našim cvičením již od dvou let dítěte, záleží na rodičích, aby své děti přivedli.

Každých 6 let se pořádá v Praze Všesokolský slet, skupinová cvičení všech věkových kategorií. V roce 2018 jsme se zúčastnili s dětmi oblastního sletu ve Chválkovicích a krajského sletu v Přerově se skladbou Medvědi. Bylo to něco neskutečného, maminky brečely, tatínci filmovali, pro rodiče to byl zážitek na

celý život. Než děti dospějí, je třeba si jich užít co nejvíce.

V letošním školním roce jsme my cvičitelé začali 1-2 x za měsíc hrát v závěru cvičení loutkové divadlo, děti jsou nadšené. Abych získala zkušenosti, přihlásila jsem se coby dobrovolný loutkoherec do "Kašpárkovy říše" a moc mě to baví. Do našeho cvičení v Sokole Vás srdečně zvou, přijďte se podívat. Začínáme po prázdninách v září.



## Jaroslav Polák

s Emilem Zátokem, Waldenbuch, 1991

Při procházkách kolem řeky Moravy pod Hradiskem se pokaždé potkáváme s běžci všeho druhu bez ohledu na počasí – zimu i parno. Jedni běží lehce s cílem plnění tréninkových plánů, jiní se zase po ko-

ronové krizi a práce z domu snaží pohybem ubrat nějaká ta kila. Společným znakem všech běžců, starých i mladých, mužů i žen, jsou propocené trička, únava a u některých i lehký úsměv.

Mnohdy mě napadá myšlenka, proč to všichni dělají. Moje úvahy mne vracejí o více než 70 let zpět, kdy jsem dělal totéž. Můj vstup do atletiky začal plněním TOZ (Tyršův odznak zdatnosti). Část disciplín jsem plnil ve škole, část v atletickém oddíle TJ SOKOL Olomouc, poslední disciplínu jsem splnil až na vojně, to byl pochod na 20 km s 10 kg zátěží. Po vojně jsem závodil za atletický klub, v 70. letech jsem působil jako předseda oddílu, organizoval veteránské hnutí na severní Moravě. Souběžně jsem aktivně pracoval v neobvyklé soutěžní disciplíně – ve sportovní chůzi, po dobu 43. ročníků jsem vedl závod „Olomoucká dvacítká“. Sám jsem se také zúčastňoval závodů veteránů jak na dráze, tak mimo dráhu. Tato činnost si vyžadovala značného úsilí, odpovědnosti, času na úkor osobního volna a odepření všech radovánek. Ale také jsem získal velké zkušenosti a zejména jsem se mohl podívat do světa, což bylo mnoha lidem v minulém režimu odepřeno. Jako atlet a pracovník v tělovýchově jsem mohl odjet jako divák na LOH v Římě (1960), jako veterán jsem startoval na MS a ME v Hannoveru, Helsinkách, Brightonu a na 1. MS v běhu na 10 km v Birminghamu v roce 1992.

Atletika mne velmi obohatila. Cíl něčeho dosáhnout a uspět byl založen na tréninku v každém ročním období, nutná byla životospráva, kouření a alkohol byly tabu, rovněž tak návštěvy hospod, barů a ponocování. Možná se to odrazilo na mém věku, kdy jsem ještě ve svých 90 letech aktivně činný v atletice, i když jenom jako rozhodčí a fotograf. Dá se říci, že všechna odříkání a odepírání světských radovánek nebyla marná.



## Jana Kvapilová

Když jsme Centrum vitality s manželem Dušanem zakládali, netušíc, co vše přinese, bylo naším prvotním úmyslem najít pro své vlastní cvičení prostor, ve kterém bychom se cítili dobře a tělocvičny tomu příliš

nenasvědčovali. Následným záměrem bylo vytvořit místo, které i ostatním poskytne cestu k vitálnímu a spokojenému životu. V té době jsme vnímali, jak důležité je, se v těle cítit dobře. Přirozeně z toho vyplynul i název „Centrum vitality“. Postupem času jsme zjistili, že lidé navštěvují toto místo nejen pro to, aby se protáhli, posílili své tělo, zrelaxovali, něco nového naučili a rozvíjeli, ale aby se vzájemně potkali, poznali nové přátele a necítili se osaměle. A právě účel setkávání se vnímáme za natolik významný, že je přinejmenším na stejné úrovni jako potřeba se cítit v dobré fyzické kondici. Je pro mě radostí se už několik let potkávat s mnoha přáteli právě tady, nacházet nové obohacující vztahy a velkou oporu v mnohých, kteří sem přichází a je až dojemné vidět, jak tu vznikají nová přátelství a zároven i nový životní zájem, který nepečuje jen o tělo, ale i duši. Právě předešlé období mi bylo jasným důkazem nesmírné vzájemné pomoci a jsem vděčná, že víze, kterou jsme měli na začátku se rozvíjí ještě v něco důležitějšího. A to mi dává odpověď ke spokojenému a zdravému způsobu žití. Nelze přehlédnout, že jde o sdílení stejného zájmu, přátelství a vzájemné pomoci. Třeba postačí úsměv, vlídné slovo, dobrý recept, doporučení na hezký film nebo knihu, zajímavé místo či sdílení zážitků, to vše a víc v kuloárech chodby a šatny občas slýchávám a těší mě to stejně, jako ty, kterým právě tato chvíle mohla rozehnat nějaký momentální mrak na duši.

## Ve zdravém těle...

Nabízí se přidat Tyršovo „zdravý duch“, ale nemělo by tam spíše být „zdravá duše“? Duch je přece něco většího, něco, co nás přesahuje a u čeho je nesmysl mluvit o zdraví. S duší je to jiné, básník John Keats kdysi napsal, že „svět je údolí utváření duše“, takže tady je spíš vhodné uvažovat o tom, zda jsme při putování životem a světem svoji duši utvářeli zdravě. Ale stejně, jestliže jsme intenzivně pracovali na tom, abychom měli zdravé tělo, zaručí to zdraví duše?

Zažil jsem v životě mnohem více setkání s aktivními sportovci, kteří kypěli zdravím, ale jejich duše byly plné pýchy, arogance a pocitu nadřazenosti, který se z nich ale mnohem později vytratil, když jsem je potkával na hodinách jógy, kde se pokoušeli svá sportem invalidizovaná těla přimět alespoň k náznaku soběstačnosti. Ale abych byl poctivý, i mnoho těch, kteří se věnovali půl života józe a měli by tedy díky meditaci mít duše plné vděčnosti, pokory a soucitu, zdaleka nepřipomínali někoho, kdo „ví, že ví“. Tělesná cvičení a pružnost nejsou zárukou kvality člověka.

Co tedy dělat, jak se postavit ke cvičení, zvláště když je tělo už věkem opotřebované a jakékoliv tělesné (a mnohdy zbytečné) aktivity se vyhýbá, či dokonce brání?

Vlastně to tak moc nechce, jen si své tělo uvědomovat, spřátelit se s ním a hrát si. Třeba tak, že vím o tom, že stojím, přenesu váhu na jednu nohu a vím o tom, vědomě se napřímím, jdu a vím o tom, především ale dýchám a vím, že dýchám. Vietnamský zenový mistr Tchich Hanh Nath napsal krásnou knihu „Umění žít“ a v ní doporučuje jednoduchou metodu dýchání: Nadechnu se a raduji se ze svého nádechu. Vydechnu a raduji se ze svého výdechu. Co můžeme chtít víc?

J.

# Letní téma: POHYB

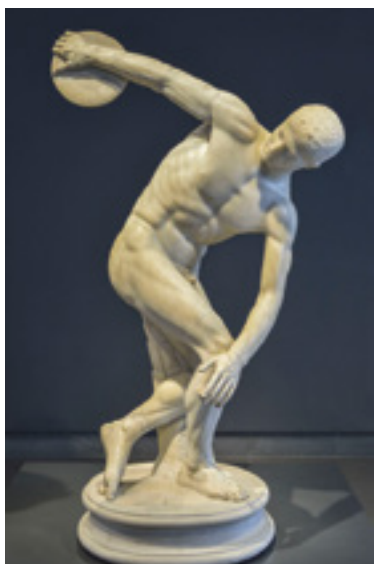
Život je mnohorozměrný, jako bytosti obýváme tělo. Každý, kdo někde bydlí a má to tam rád, ví, kolik energie je potřeba dát na údržbu a zkrášlování zahrady, střechy, ložnice, dětských pokojů a koupelny... Z dlouhodobé zkušenosti vím, že pro mnoho lidí je přijatelnější investovat do všeho možného, jen ne do toho, co je opravdu důležité. Tisíce, milióny let jsme byli bytosti, které se hýbaly, fyzicky pracovaly, po práci naplno lenošily. Psychická aktivita asi nikdy nehrála dominantnější roli. Naše těla byla tomuto statu quo přizpůsobena - od klenby nohy, přes postavení kyčlí, páteře a držení hlavy. Představuji si člověka jako běžce-chodce, jehož náplní práce je pohyb po teritoriu, sběr, lov, dřina a následné polehávání s plným břichem. Takto jsme nastaveni, chemie našeho těla, hormony, zažívání, pohybový aparát. Jenže... dnes už to tak neděláme. Velmi rychle se změnily okolnosti, naše těla nedokáží tak rychle zareagovat. Bude trvat mnoho generací, než dojde ke změně nastavení kostí a svalů, než nám naše páteř a kyčle umožní bez bolesti sedět celý den na židli, naše ramena a předloktí umožní svírat bez problémů volant, joystick nebo myš.

Tolik času ale nemáme, potřebujeme se cítit dobře už teď. Co s tím?

Nemá smysl moc dlouho přemýšlet. Je dobré něco udělat, pokud možno hned. Nic překotně velkého, ale to, na co má člověk chuť. Pro začátek první krok. Tělo, pokud není úplně zahlušené, ví, co chce. Takže basket?, volejbal?, lezení?, běhání?, chůze v přírodě?, procházka se psem?, pohrát si s dětmi, lézt s nimi po stromech a po prolézáčkách? Ze začátku se nechce, ale pak už to nejde zastavit, nádrž kreativity a energie je provalena.

S dětmi teď máme oblíbenou hru. Na výletech a túrách uvidíme hromadu klád, zapínáme stopky na mobilu a už běží první dobrovolník, třeba tam a zpátky, takový rodinný parkour. Naposledy jsme vyběhali suťové pole v Jeseníkách. Náramná zábava a dřina. Výlet děti sice moc nebavil, šlapaly protože jsem jim vyprávěl celou dobu pohádku, ale běhání po sutí si pamatují oni i já. Tak nějak si představuji pohyb. Nic světoborného, ale děláni všeho, ochutnávání, jaké to je přejít po kamenech říčku, přeskočit zábradlí, podlézt pod stromem, na kole se naučit vyskočit na obrubník nebo cokoliv jiného, co se zdá být alespoň trochu výzva. Hlavně něco dělat, neumírat za živa.

Vít Urbánek



## Diskobolos

Diskobolos starořeckého sochaře Myrona je jedno z nejznámějších antických děl. Původní bronzová socha z let asi 460 - 450 př.n.l. se nedochovala, mramorová kopie o výšce 1,55m je k vidění v Národním muzeu v Římě. Stala se symbolem sportovního soutěžení a fyzické zdatnosti. Diskaře najdete i na olomouckém orloji.

**Zahod' ten disk a narovnej si záda,  
koukni se na svět, není až tak strašný.  
Trápíš-li se, že už tě nemá ráda,  
vhod' smutek svůj do Caesarovy kašny.**

## Představujeme: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Spolek Trend vozíčkářů Olomouc patří k největším poskytovatelům osobní asistence v rámci celé České republiky a byl jednou z prvních organizací, která u nás tuto službu začala poskytovat. Za svou existenci od roku 1994 poskytla organizace služby řádově stovkám osob se zdravotním postižením, a to i lidem za hranicemi Olomoucka. Kromě stěžejní služby osobní asistence poskytujeme všem zájemcům také odborné poradenství, půjčovnu kompenzačních pomůcek, sociální rehabilitaci, pomoc při hledání pracovního uplatnění zdravotně postižených, pořádáme volnočasové aktivity, nabízíme i psychologické poradenství. Spolu s Magistrátem města

Olomouce jsme spoluzakladateli projektu „Bezbariérová Olomouc,“ který se zaměřuje na odbourávání architektonických i mezilidských bariér. Každoročně pořádáme několik tradičních akcí pro veřejnost, jejichž účelem je přiblížení běžného života handicapovaných spoluobčanů veřejnosti (sbírka Zasukované tkaničky, Olomoucká štafeta na vozíku, Běž pro dobrou věc ve spolupráci s RunCzech nebo Vánoční benefiční koncert).

