

Maraton cvičení 24 hodin cvičení v Praze

Organizátor Nadační fond Impuls ve spolupráci s rehabilitačním týmem RS centra Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN v Praze

Místo konání: Fitnessaction, Štúrova 1284/20, Praha 4 Krč

Kdy: Pátek 3.března-sobota 4.března 2017

O co se jedná?

Maraton cvičení s RS je charitativní akce, jejímž cílem je upozornit na význam pravidelného pohybu a cvičení pro osoby s roztroušenou sklerózou. Na akci jsou představeny různé formy cvičení pohybových aktivit, ale i možnosti tréninku mozku, relaxace a další aktivity, kterými mohou pacienti zlepšit svůj zdravotní stav. Maraton má také posloužit jako osvěta pro širokou veřejnost o onemocnění RS. Výtěžek z této akce je následně využit na podporu rehabilitace pro pacienty s RS.

Akce je určena nejen pro osoby s RS, ale i pro jejich blízké, přátele, podporovatele, lékaře, sestry a další terapeutky. Zúčastnit se však mohou i lidé, kteří mají rádi pohyb a chtějí svým dobrovolným vstupným podpořit dobrou věc.

V Praze máme pro účastníky připraveno 24 hodin nepřetržitého kruhového tréninku v posilovně. Jde o stejný trénink, který cvičí pacienti navštěvující rehabilitaci RS centra Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN. Kruhový trénink spočívá ve střídání několika minut cvičení na posilovacích strojích se cvičením na aerobním strojích (jako je rotoped, pás, veslo, orbitrek). Každou hodinu si přijde tento trénink zacvičit další skupina osob. Cvičení se mohou zúčastnit osoby s RS se svými přáteli, lékaři a dalšími. Lekce je vedena zkušenými fyzioterapeuty, kteří každému cvik vysvětlí a případně individuálně upraví. Zúčastnit se tak mohou i osoby bez předchozích zkušeností s tímto typem tréninku. O kruhový trénink je velký zájem, proto je vhodné se přihlásit předem.

Dále je pak možné zapojit se do doprovodných cvičebních hodin jógy, taichi, pilates, cvičení s míči a relaxace. Připravena je také osvětová přednáška, ukázky možností domácího tréninku, hraní her pro trénink paměti, relaxační malování mandal a další zajímavý program. (viz dále)

Cílem akce je, aby se zde lidé nejen vyzkoušeli různé cvičení, ale také i možnosti vhodných aktivit a mohli strávit příjemný čas se svými blízkými.

Ze známých osobností přijdou akci podpořit herečka Dana Kolářová, herec Jan Čenský (aktivně se účastnil i předchozích 5 ročníků), golfistka Šideri Váňová, basketbalistky USK (Ilona Burgerová a další), tým hráčů amerického fotbalu Prague Panthers, tým hráček amerického fotbalu Black Cats. (další v jednání)

Do Maratonu cvičení se zapojují i další místa pro ČR: Brno, České Budějovice, Plzeň, Karlovy Vary, Teplice, Poděbrady, Hradec Králové, Ústí nad Orlicí, Liberec, Česká Lípa, Žďár nad Sázavou, Kyjov, Uherské Hradiště, Olomouc, Ostrava, Žíreč (Domov sv. Josefa pro osoby s RS), lázně Velké Losiny.

Aktuální informace mohou zájmcí najít na webu NF IMPULS nebo na facebookové stránce Maratonu:

<https://www.facebook.com/MaratonCviceniRoztrousenaSkleroza/>

Ze zahraničních partnerů se do akce zapojí Slovensko: Piešťany, Švýcarsko: rehabilitační klinika ve Valens, Polsko: terapeutické lezení pro osoby s RS na více místech, Francie: Neurologická klinika v Rennes, Turecko: Univerzitní nemocnice v Izmiru.

Informace o zahraničním cvičení jsou na mezinárodní facebookové stránce:

<https://www.facebook.com/MS24h.exercise/>

Podrobný program Praha

Pátek 3.března

17 hod Slavnostní zahájení

-Zdraví mozku aneb co mohu pro sebe udělat (krátká osvětová přednáška doc. Horákové z RS centra Neurologické kliniky 1.LF UK a VFN v Praze, přednáška ku příležitosti vydání české verze mezinárodních doporučení Zdraví mozku pro pacienty s RS)

-přivítání a poděkování partnerům

-představení nové české verze aplikace Symtrac pro mobilní telefony, kam si mohou pacienti zaznamenávat své symptomy pro lepší komunikaci s lékařem

-krátké vystoupení mladých nadějí sportovního aerobicku: Tomáš Absolon, Klára Absolonová, Lucie Absolonová, Lucie Pasztorová

18 hod zahájení 24 hodin kruhového tréninku, začíná cvičit první skupina cvičenců od 18 do 19 hod a pak každou hodinu pokračuje další skupina

18,15 hod cvičení pilates (ve vedlejším sále)

18-21 hod relaxační malování mandal s malířkou Jankou Frýdlovou

Od 18 hod také možnost vyzkoušet si počítačový program pro trénink mozku (Happy Neuron), hry pro trénink paměti (Albi),

20 hod cvičení taichi (ve vedlejším sále)

20-21 hod možnost konzultace psychoterapeuta

21 hod relaxace

Sobota 4.března

Celou noc bez přerušení pokračuje kruhový trénink v posilovně pod vedením fyzioterapeutů, až do 18 hodin

9 hod –ranní protažení (ve vedlejším sále)

10 hod-cvičení s malými míči (ve vedlejším sále)

11 hod-cvičení jógy (ve vedlejším sále)

11-12 hod možnost konzultace psychoterapeuta

12 hod-relaxace (ve vedlejším sále)

12-14 hod možnost konzultace fyzioterapeuta

12-15 hod možnost vyzkoušení plošiny Homebalance pro domácí trénink rovnováhy

13 hod-cvičení jógy (ve vedlejším sále)

14 hod-cvičení pilates (ve vedlejším sále)

15 hod-relaxace (ve vedlejším sále)

15.30 hod-cestovatelská přednáška o Barmě (cestovatel a pacient s RS Aleš Zajíček)

17-18 hod poslední hodina kruhového tréninku

Po 18 hod, slavnostní zakončení, opět krátké vystoupení sportovního aerobicku

Krátký koncert Maranatha Gospel Choir

Kontaktní osoba NF IMPULS paní Kateřina Bémová

Kontaktní osoba pro cvičební program: Mgr.Klára Novotná (fyzioterapeut RS centra)

novotna.klara.k@gmail.com