

APA pro MaRS

Do 10. ročníku 24-hodinového maratonu pohybových aktivit na podporu jedinců s roztroušenou sklerózou se v letošním roce **zapojí i studenti oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami**.

V rámci letošního ročníku MaRS se zapojí 4 studijní skupiny programu ATVS OSP. Veškeré souhrnné informace jsou průběžně sdíleny ve FB v události na stránce APA FTVS: <https://fb.me/e/1ZAqq9E5M>

a tabulce:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/18vVX1JUjBsdgksNFT9npdV0VEIE3CCnPNHKI8lhStlY/edit?usp=sharing>

1) Videonahrávky pohybových lekcí na dvou YouTube kanálech

Studenti závěrečných ročníků mgr. studia si připravili videolekce, které se v den akce budou vysílat na samostatných kanálech na YouTube. Kdo získá více cvičenců? Bude to kanál "Mars et APA" nebo "Apači na Marsu - 24 hodin"? Nechte se inspirovat...:-)

Mars et APA: FB událost: <https://fb.me/e/1ZbZzXoDI>

Youtube: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLfxVpCLGfLyL33bICY4vdeIBRN6DekCgW>

Apači na Marsu - 24 hodin: FB: <https://fb.me/e/4pQHTjky6>

YouTube: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLwfgxK0NWfVAQ39dKzXY5fEMlire91H-4>

24 hodinový maraton cvičení pro podporu pacientů s roztroušenou sklerózou

Startujeme 19. března od 18.00

Zacvičte si v pohodlí domova se studenty Aplikované tělesné výchovy.

<http://bit.ly/mars-et-apa> YouTube

24 HODIN
19. - 20.3.2021

CVIČTE ODKUDKOLI SE STUDENTY FTVS ONLINE LEKCE ZDARMA PRO VŠECHNY

2) Orienták

Druhý ročník bakalářského studia připravuje 10 km dlouhou trasu "FTVS - Tyršův dům", kterou bude možné jít samostatně s využitím aplikace I-Orienteering. Trasa je naplánovaná krásnými místy Prahy 6 a 1 (FTVS - Libocký rybník - obora Hvězda, Ladronka, Strahov, Petřín). Je možné ji pojmout jako orientační běh, rodinnou procházku či celodenní výlet. Je možné běžet, jít či jet na kole či na vozíku. Je možné si naplánovat pouze část trasy. Pokud by měl někdo z účastníků zájem o asistenci (vozičkář, jedinec se zrakovým postižením), je možné se obrátit na studenty. Pokud to epidemiologická situace dovolí, budou studenti zajišťovat sportovní asistenci.

https://www.instagram.com/apa_c_r_e_w/

MARATON S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU
10. ROČNÍK CELOSTÁTNÍ BENEFIČNÍ AKCE

APA PRO MARS

19.3.2021 V PRAZE

Stáhněte si aplikaci I-orienteeering a pomocí QR kódů si projděte trasu, která je pro dobrou věc!

Start: Fakulta tělesné výchovy a sportu
Cíl: Tyršův dům
Vstupné: Dobrovolná dárcovská SMS
Pro účast je důležité si stáhnout aplikaci I-orienteeering

K použití aplikace I-orientering natočili studenti instruktážní video: [I-Orientering s APA FTVS - jak na to? - YouTube](#) Více informací na mailu: n.vicikova@seznam.cz

3) **Povídání o bezbariérovém posilování (nejen v Praze)**

Beseda s Mgr. Ondrou Novákem, absolventem UK FTVS v oboru Aplikované pohybové aktivity osob se specifickými potřebami a instruktorem v pražských tělocvičnách Železná Koule proběhne v pátek 19. 3., 20:00 – 21:00

Ondra se dlouhodobě věnuje všeobecné kondiční přípravě, cvičení pro zdraví a prevenci civilizačních onemocnění a to jak u aktivních, tak primárně méně aktivních osob. Pod jeho vedením prošly Železnou koulí již stovky lidí. Svou praxi sdílel i jakožto asistent v pražském Sportovním klubu vozíčkářů.

Povídání s Ondrou bude o tom, jaké alternativy k navštěvování indoor posilovny dnešní doba nabízí, podle jakých parametrů vybrat vhodné hřiště na cvičení, jak začít cvičit sám bez trenéra, jaké bariéry skýtají venkovní posilovny pro osoby pohybující se na vozíku a jak si s nimi poradit a také o tom, proč necvičit u zrcadla, proč si na cvičení nebrat přezůvky a podle jakých influencerů rozhodně necvičit.



Připojit se bude možné v pátek v 19:45 přes Google Meet:

<https://meet.google.com/guz-iufx-zkd>

4) **Jiné**

Drobnými doplňkovými akcemi (audiorelaxace, kratší trasy pro I-orientering na Praze 4 a v Příbrami, kratší online lekce) podpoří akci i studenti prvního ročníku ATVS OSP.

<https://fb.me/e/1bMuKwKL8>

V pátek v 11,00 proběhne rozcvička na maraton pro sedící (seniory, vozíčkáře) s Jitkou Vařekovou. Lekce je věnovaná účastníkům psychorehabilitačních pobytů pro jedince s neuromuskulárním onemocněním, které se několik desítek let 2x ročně konaly v rekreačním středisku Zámeček v Hodoníně u Kunštátu (dříve majetek Svazu invalidů). V současnosti je zavřeno, Zámeček se prodává, a budoucnost je nejistá. Držíme si palce, ať se zase někdy někde sejdem. :-)



Připojení přes Google Meet v 10,45 (nutné přihlášení na Google, možno spustit z PC i z mobilu):

<https://meet.google.com/tan-wpgd-omk>

Organizační informace

Účast na nabízených pohybových aktivitách je zdarma. Příspěvkem na účet či ve formě DMS je možné podpořit rehabilitační aktivity pro jedince s RS.

Koordinaci studentských projektů zajišťuje PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D. (varekova@ftvs.cuni.cz) ve spolupráci s dalšími kolegyněmi z katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství.

Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami

Obor ATVS OSP má na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze již bezmála třicetiletou tradici. Studenti se v rámci něj věnují pohybovým aktivitám pro podporu zdraví v biologickém, psychologickém a sociálním kontextu. Pohybové programy se učí modifikovat pro jedince s různými typy speciálních potřeb, tedy s postižením či znevýhodněním. V praxi se pak uplatňují jako lektori, trenéři či organizátoři pohybových aktivit, často ve spolupráci s pedagogickými, sociálními či zdravotnickými institucemi.



Tento obor je známý pod zkráceným názvem Aplikované pohybové aktivity (Adapted Physical Activity - APA) a je možné ho studovat na dvou fakultách v ČR a na řadě míst ve světě. Existuje jak Česká asociace aplikovaných pohybových aktivit (ČAAPA), tak evropská a mezinárodní federace (EUFAPA, IFAPA), které podporují mezinárodní spolupráci i vědecký výzkum v této oblasti.

Více o nás:

https://docs.google.com/document/d/1ZxmICU4zWCES7jWRZDb10txa-b8Q3HwJ_hm1rkmcTDg/edit?usp=sharing

YouTube kanál APA FTVS:

<https://www.youtube.com/channel/UCWD6AXP5VkA6rtsVuoEWKNQ/playlists>

FB stránka: [APA FTVS | Facebook](#)

Oficiální informace o oboru:

https://is.cuni.cz/studium/prijimacky/index.php?do=detail_obor&id_obor=24293

Podrobný program obou YouTube kanálů:

		APAči na MaRsu	YouTube: https://www.youtube.com/playlist?list=PLwfgxK0NWfVAQ39dKzXY5fEMlire91H-4
KS		24 hodin	FB: https://fb.me/e/4pQHTjky6
<u>Den,</u> <u>čas</u>		<u>Název lekce</u>	<u>Bližší popis</u>
pátek 19-20	Timur	Bechtěrev, cviky a prevence	M. Bechtěrev, cviky a prevence
pátek 20-21	Vojta a Dominik	Dechová a stabilizační abeceda	Dechová a stabilizační abeceda - Dech a stabilizace trupu jsou dvě strany téže mince. Správná dechová funkce ve spojení s funkční stabilizací trupu jsou nejlepší prevencí před bolestmi v oblasti trupu. Společně s Vojtou a Dominikem projdeme Základní stabilizační cviky a dechová cvičení, které by měl mít každý ve své osobní cvičební sadě. Osvojení si těchto cviků Vám poskytne jak krásný start do nového dne, tak i zklidnění těla pro zdravý spánek.
pátek 21-22	Kačka	Komplexní cvičení s overballem	Komplexní cvičení s Overballem - Overball je vynikající cvičební a rehabilitační pomůcka. Jedná se o měkký míček velikosti volejbalového míče, se kterým lze vykonávat posilovací, protahovací a koordinační cviky. V rámci této lekce si ukážeme pár jednoduchých i zajímavých cviků. Po úvodním zahřátí bude následovat protažení, dále posilování a na závěr relaxace.
pátek 22-23	Aneta	Jóga pro mobilitu páteře	Jóga pro mobilitu páteře - Během této jógové lekce se zaměříme zejména na protažení a uvolnění svalstva v oblasti páteře. Postupně se pokusíme jemně rozhýbat krční, hrudní i bederní páteř. Na lekci budete potřebovat pouze cvičební podložku a pohodlné oblečení.
pátek 23-24	Filip	Feldenkrais na dobrou noc.	Feldenkrais: na dobrou noc: Feldenkraisova metoda je systém, který rozvíjí porozumění a sebeuvědomění si sebe sama. Je to efektivní způsob, jak zlepšit vzpřímený postoj, držení těla, flexibilitu a koordinaci. Pravidelným cvičením podle Moshé Feldenkraise můžeme redukovat či plně eliminovat bolest, tenzi a chronické fyzické, psychické a emocionální stereotypy. Cvičení je určeno pro každého bez rozdílu věku či fyzických možností pro svou jednoduchost a nenáročnost. Bude vám proto na cvičení stačit pouze pohodlné oblečení a podložka.
sobota 0-1	Ondra	Řízená relaxace pro klidný spánek	řízená relaxace.
sobota 1-6		Spánek je důležitá součást dne, tělo i mysl musí regenerovat. Chceme, aby nikdo o	Spánek je nedílnou součástí lidského života, ve spánku strávíme téměř 1/3 života. Fyziologický spánek je důležitý nejen pro regeneraci fyzických a duševních sil, ale i pro celou řadu dalších pochodů, jako je paměť, koncentrace, učení, myšlení a také

		nic nepřišel, čili dodržujeme alespoň minimální noční pauzu.	pro mnoho dalších metabolických procesů. Dospělý člověk by měl spát přibližně 6 – 8 hodin denně.
sobota 6-7	Simča a Terka	Ranní jóga s protažením a relaxací	Ranní jóga s protažením a relaxací - Budeme se věnovat protažení těla a dýchání. Názorně ukážeme, jak se můžete lépe uvolnit a protáhnout v jednotlivých pozicích pomocí jógového partnera. Kdo se přidáte, připravte si jógamatku (nebo jinou podložku na cvičení), deky, popruh a destičky. Těšíme se na Vás. Simča a Terka.
sobota 7-8	Monika	Hip Hop na vozíku	Hip Hop na vozíku - 15 min
sobota 8-9	Marek	Posilování CORE a stabilita	Posilování CORE a stabilita („Tělesné jádro ve středu spojuje horní a dolní část těla. Primárně je tvořeno břišními svaly (m. rectus abdominis, m. obliquus internus a externus abdominis, ale především m. transversus abdominis), bránicí a pánevním dnem a některými zádovními svaly (především m. erector spinae). Je důležité trénovat všechny komponenty tělesného jádra, abychom udržovali správné držení těla, zlepšili balanci a koordinaci, sílu, explozivní sílu, ale především umožnili tělu plynulé pohyby.“) Zaměříme se na základní cviky, který zvládne opravdu každý. Na cvičební jednotku si připravte sportovní pohodlné oblečení, podložku a dobrou náladu.
sobota 9-10	Terezie	Aerobic	Aerobik: Aerobik je kondiční cvičení s využitím hudby, které je zaměřené na rozvoj kardiovaskulárního systému, zvýšení vytrvalosti a výkonnosti. Tato aktivita příznivě působí na funkci a strukturu pohybového aparátu. Zacvičíme si společně jednoduchou sestavičku a ke konci se lehce protáhneme. Na tuto část našeho programu si připravte pevnou obuv, sportovní oblečení a dobrou náladu :).
sobota 10-11	Eva	Aktivní protažení na lavičce v parku nebo Alpách.	Senioři - aktivní protažení na lavičce, ať už v parku, nebo v Alpách. Před obědem je potřeba si „vyvětrat hlavu“. Pojďme si společně vyzkoušet, jak by mohlo vypadat vaše příští aktivní odpočívání na lavičce. Pojďme se všichni pohodlně usadit a představit si tu svou, oblíbenou lavičku. Já jsem jednu pro Vás na tento den zarezervovala a budu se těšit, že se tam potkáme a společně si aktivně posedíme :) A víte co je super, že se tam na ni vejdeme „všichni“. Těším se na vás před obědem. Sraz v 10h – sluníčko zaručeno.
sobota 11-12	Míša	kardio TABATA	kardio TABATA + protažení- Tabata je druh intervalového tréninku, kde se střídá vysoká a nízká zátěž. Zátěž bude trvat vždy 20s a 10s bude pauza, cviky jsou základní, každý se s nimi již určitě setkal, celou dobu se bude jednat o střední až vysokou zátěž, kterou si ale bude moci každý z účastníků regulovat sám. Na závěr bude komplexní protažení celého těla.

sobota 12-13	Lucka	Arm toning workout	Arm toning workout - posilování svalů horních končetin s využitím činek a posilovacích gum. Cvičení je vhodné pro každého, kdo se nebojí si máknout se závažím. Váhu činek si volí každý sám dle libosti.
sobota 13-14	Vendy	Funkční cvičení se zaměřením na nohy.	Funkční cvičení se zaměřením na nohy. Myslíte si, že umíte stát na jedné noze? Uvidíme. Cvičení bude zaměřeno na klenbu nohy a na správné postavení kloubů dolní končetiny - kyčel, koleno, hlezenní kloub. Přitom si budeme hlídat postavení zbytku těla a cvičení tak dáme funkční charakter.
sobota 14-15	Anička a Saša	SM systém	SM system = Stabilizační a mobilizační systém: SM systém je rehabilitační metoda, která se skládá ze souboru cviků se speciálními lany, která kladou odpor proti prováděnému pohybu. Může ho cvičit kdokoli a jakékoli věkové kategorie ať už preventivně či za účelem odstranění svalových dysbalancí a jiných zdravotních problémů. Pár cviků si stačí zacvičit 10-15 minut denně. Na lekci bude potřeba pouze těchto lan, pokud je nemáte, můžete zvolit podobné, které kladou odpor, nebo cvičit úplně bez nich. Cvičí se bez bot v ponožkách (bosí) a doporučujeme mít kolem sebe dostatek prostoru. V průběhu lekce budou cviky předváděny jak jedincům, kteří jsou schopni samostatného stoje, tak jedincům sedícím.
sobota 15-16	Terka	Posilování v domácím prostředí.	Posilování v domácím prostředí s využitím pomůcek, který má doma každý. Zavřené fitness centra a venku nepříznivé počasí? Nevadí! Připravila jsem pro Vás komplexní cvičení na posílení celého těla, které můžete cvičit i v malém pokoji u vás doma. Nejprve se na začátku lekce příjemně zahřejeme. Posilování bude probíhat s vlastní vahou, ale využijeme i pomůcky, které doma určitě máte! Ke cvičení využijeme podložku, židli a polštář. Připravte si sportovní oblečení a obuv. Lekce je vhodná jak pro začátečníky, tak pro středně pokročilé. Lekci zakončíme protažením. Těším se na Vás!
sobota 16-17	Kája	HIIT	HIIT = high intensity interval training (vysoce intenzivní intervalový trénink). Na konec maratónu si dáme do těla, pojdte se zapotit i doma. Trénink je vhodný pro všechny, intenzitu si budete regulovat podle Vašich sil i možností. Rozcvičení a protažení je samozřejmostí.
sobota 17-18	Jana	Jemné cvičení s prvky jin jógy.	Jemné cvičení s prvky yin jógy, protažení, relaxace, pro všechny i úplné začátečníky.

		PS	FB událost studentů: https://bit.ly/2OnEN6h
	MaRS et APA	Youtube:	https://www.youtube.com/playlist?list=PLfxVpCLGfLyL33bICY4vdeIBRN6DekCqW
čas	Jméno	Název lekce	Popis lekce

18-19	Kačka	Kompenzační cvičení I	V naší lekci nabídneme ukázkou kompenzačního cvičebního programu zaměřeného na oblast krční páteře a pletence ramenního. Pro Vaše pohodlí si na cvičení připravte podložku. Těšíme se na Vás!
19-20	Jaro	Jóga - pozdrav slunci, dýchání, koncentrace	Zpočátku lekce společně pozdravíme slunce a následně přesuneme pozornost k dýchání. Představíme si různé typy dechu a základní dechová cvičení. Na lekci budeme potřebovat pouze podložku a pohodlné oblečení.
20-21	Lenka	Thajská masáž	V této hodině společně uvolníme, protáhneme a rozhýbeme tělo tentokrát ne své, ale někoho jiného a to pomocí tradiční thajské masáže. Ta využívá tlaku na akupresurní body, svaly a šlachy v kombinaci s nenásilným protahováním končetin a páteře. Na masáž budete potřebovat parťáka, pohodlné volné oblečení, podložku (karimatka, jogamatka, složená deka apod.) a prostor zhruba 2x2 m. Ideální je si místo zpříjemnit hudbou, voňavou svíčkou či čímkoli, co máte rádi.
21-22	Adél	Řízená relaxace	Věděli jste, že 45 minut vědomé relaxace se dá přirovnat svým účinkem ke 3 hodinám hlubokého kvalitního spánku? Pojdme si společně rozpustit svalové i psychické napětí a věnovat část dne jen sami sobě. Řízená relaxace vám dobije baterky (nejen) na další lekce ze MARS et APA série.
22-23	Dan	Kompenzační cvičení pro bolavá záda	V této cvičební lekci se zaměříme na nápravu bolavých zad, protažení ztuhlých kloubů a tím přispějeme k pozitivnímu naladění!! Ke cvičení budete potřebovat podložku, pohodlné oblečení, overball a posilovací gumu - theraband.
23-24	Vířa	Mobilizační a kompenzační cvičení pro vozíčkáře	Lekce se zaměří na konkrétní cvičební baterii mobilizační cviků cílených na kompenzaci celodenního sezení...
0-8	Noční pauza		
8-9	Chipó	Kompenzační cvičení II (ENG)	V naší lekci nabídneme ukázkou kompenzačního cvičebního programu zaměřeného na bederní páteř a kyčelní kloub. Pro Vaše pohodlí si na cvičení připravte podložku. Těšíme se na Vás! Tato lekce bude v AJ
9-10	Janča	Autogenní trénink	Pojďme si společně zrelaxovat a naučit se jednu z osvědčených relaxací - Autogenní trénink. Podložka a veselá nálada s sebou:)

10-11	Barča	Stabilizační systém páteře - prevence bolesti zad	Budeme se věnovat funkčnímu cvičení, které je zaměřeno na uvolnění, protažení a aktivaci celého těla ve fyziologických pohybových vzorech. Potřebovat budete jenom pohodlné sportovní oblečení a podložku.
11-12	Štěpánka	Fyzio jóga	S napřímením zvládnem hravě, zacvičit si jógu zdravě! Aneb v této jógové lekci nás čeká příjemné protažení i aktivace hlubokého stabilizačního systému. Na závěr nebude chybět relaxace. Budeme potřebovat podložku a deku.
12-13	Johana	Cvičení pro aktivaci plosky nohy	Pojďme si společně ukázat několik cviků, jak můžeme ulevit a podpořit dobré fungování nejvíce zanedbávané části našeho pohybového aparátu. Dejme svým chodidlům pevný základ pro unesení celé váhy našeho těla. Pro cvičení budou potřeba běžně dostupné pomůcky, které najdete v pohodlí domova – čisté bílé papíry; misku s vodou; fixy/pastelky; lanko/silnější provázek; ponožku; víčka od pet lahví/lego; tenisový míček či jiný pevný míček v podobné velikosti; pevnou židli a podložku.
13-14	Pauza		
14-15	Marťa a Žanet	Tabata I - posílení celého těla	TABATA- intervalový trénink zaměřený na celé tělo. Cvičit budeme od 12h, budeš potřebovat karimatku a své tělo 😊
15-16	Gabča	Aktivní protažení celého těla	Poslední dobou většina z nás sedí více než kdy dříve. Pojďme naše tělo malinko protáhnout a kompenzovat tak celodenní sezení. Na lekci budete potřebovat podložku na cvičení a overball.
16-17	Lenka	Kruhový trénink - cvičení s vlastní vahou (posílení CORE)	Prostřednictvím této lekce se v rámci několika stanovišť společně zaměříme na posílení středu těla. Kruhový trénink je intervalové cvičení, které obsahuje prvky aerobní i silové zátěže, přičemž záleží pouze na Vás jakou intenzitu cviků a tedy náročnost tréninku si zvolíte. Ke cvičení nebudete potřebovat žádné speciální náčiní. Vystačíte si pouze s vahou vlastního těla, podložkou pro větší pohodlí a dobrou náladou.
17-18	Marťa a Žanet	Tabata II - posílení celého těla	TABATA- intervalový trénink zaměřený na celé tělo. Cvičit budeme od 12 h, budeš potřebovat karimatku a své tělo