

Rozhýbejme Česko! MaRS 2025 přináší týden pohybu pro lidi s RS

Praha, 17. března – MaRS je opět tady – nabitější a bohatší než kdy dřív. V rámci 14. ročníku unikátní osvětové akce, tentokrát s podtitulem **Týden pohybu pro roztroušenou sklerózu (RS)**, opět ožijí tělocvičny, fitness centra i venkovní prostory ve třech desítkách měst po celé republice. Od **24. do 29. března** se budou lidé s RS, jejich rodiny, přátelé, lékaři, sestry, terapeuti i široká veřejnost hýbat pro dobrou věc.

Letos cvičení nebudou probíhat jen během 24 hodin od pátku do soboty, ale rovnou celý týden. Ať už jste nadšenci do jógy, pilates, taichi, zumbi, kruhového tréninku, běhu nebo třeba jen rádi chodíte na procházky do přírody, MaRS 2025 vám ukáže, že pohyb má smysl. Akce si klade za cíl podpořit pacienty s roztroušenou sklerózou a zvýšit povědomí o tomto léčitelném, ale nevléčitelném onemocnění. Letošní program opět nabízí pestrou škálu lekcí vhodných pro všechny věkové kategorie i různé úrovně fyzické kondice. Na řadě míst je připraven také bohatý doprovodný program v podobě konzultací ohledně životního stylu, správné životosprávy či vhodných cvičebních pomůcek. Řada lekcí je vhodná i pro děti.

“MaRS je místem, kde se setkávají světy, kde začíná spolupráce, porozumění, pomoc druhému i pomoc sobě,” vysvětluje Kateřina Bémová z Nadačního fondu IMPULS (NFI), který každoroční celorepublikovou akci zaštiťuje. Smyslem je zapojit lidi s RS do aktivního života, motivovat k pohybu, k pravidelnému cvičení. Ptáte se, jak? “Otec maratonské myšlenky Roman Kvapil, který sám eresku má, odpovídá takto: Obout si dobré boty a jít cvičit také,” dodává Kateřina Bémová.

Desítky měst, stovky lekcí, tisíce zapojených

V regionech se do MaRSu zapojí místní pacientské organizace Unie ROSKA, sportovní centra i jednotliví lektori napříč republikou od Teplic přes Karlovy Vary, Hradec Králové, České Budějovice, Brno až po Ostravu. Účastnit se bude opět i Slovensko. Ať už si přijdete zacvičit kamkoli, podpoříte pacienty s roztroušenou sklerózou a jejich přístup k rehabilitaci, která jim pomáhá zvládat každodenní výzvy.

“Bez pohybu není život – pohyb je nezbytný pro zachování života. Toto platí pro zdravé lidi a pro lidi s roztroušenou sklerózou ještě víc,” zdůrazňuje lektorka jógy Iveta Wollerová, která spoluorganizuje MaRS už druhým rokem v Černošicích za Prahou. Letos se k ní v rámci Týdne pohybu pro RS připojilo dalších sedm lektorek se svými hodinami Feldenkraisovy metody, kondičního nebo kompenzačního cvičení. Wollerová připomíná, že pohyb má navíc i příznivý vliv na psychiku. “Zlepšuje náladu a při pravidelném cvičení působí jako mírné antidepresivum,” podotýká. Právě péče o duši je pro lidi s ereskou rovněž důležitou a nedílnou součástí léčby.

Praha: Srdce MaRSu bude bít v Modřanech nebo v Centru tance

V Praze se letos bude cvičit hned na několika místech. Během celého týdne se budete moci k akci MaRS připojit ve Všeobecné fakultní nemocnici (VFN) Praha na Karlově náměstí nebo v prostorách patientské organizace ROSKA Praha v Tusarově ulici v Holešovicích. Fyzioterapeuti VFN Praha chystají lekce jógy, pilates nebo třeba cvičení na vozíku či na židli a také řadu konzultací a běh. V Holešovicích si můžete vybrat třeba hned z několika termínů rehabilitačních cvičení.

Hlavní dění pak vypukne tradičně v pátek 28. března odpoledne, a to v nových prostorách Fitness Action v Modřanech. Těšit se můžete na oblíbené kruhové tréninky, chybět nebude také třeba lekce sebeobrany, speciální cvičení s pomůckami nebo zábavné "Hlavohrátky" na procvičení mozku. V sobotu 29. března se pak MaRS přesune do Centra tance na Praze 1, kde si užijete kundalini jógu, cvičení pro zdravá záda, posilování, protažení, DNS trénink, pilates a další aktivity, které vám ukážou, že pohyb léčí nejen tělo, ale i duši.

Řadu aktivit připravují stejně jako v uplynulých letech studenti APA FTVS, Aplikované tělesné výchovy a sportu osob se specifickými potřebami, kteří se k MaRS připojují jako dobrovolníci. "Propojení studentů s akcí MaRS má hluboký smysl, protože oboje spojuje klíčová myšlenka – pohyb jako nástroj prevence i zmírnění příznaků nemoci," říká studentka APA FTVS a dobrovolnice NFI Petra Petrášková.

V letošním roce se studenti zapojují opět přípravou online lekcí nebo kruhových tréninků a běhů, chystají také lakros, lekce pro seniory, hipoterapii a neurovizuální trénink. Se spoustou studentů se budete moci potkat osobně ve Fitness Action. "Skupina studentek pak ve spolupráci s celou fakultou připravila rovněž běh v prostorách atletického stadionu FTVS UK," uzavírá Petrášková. Kompletní program najdete na webu www.maratonmars.cz.

Jak se zapojit?

- ✓ **Přijďte si zacvičit** – najděte si svou lekci na www.maratonmars.cz.
- ✓ **Zacvičte si doma** podle některé z našich online lekcí a pošlete nám fotografii.
- ✓ **Podpořte MaRS příspěvkem na fyzioterapii pro pacienty** – stačí poslat jakoukoli částku na transparentní účet FIO banky 8888999000/2010 nebo DMS (DMS TRV IMPULS 190 NA ČÍSLO 87 777)
- ✓ **Pomozte sdílením** – řekněte o MaRSu svým přátelům a pojdte společně s námi rozhybat Česko!

Připojte se k MaRS 2025 a podpořte pohybem ty, kteří to potřebují. Rozhýbejte společně s námi svět roztroušené sklerózy. Každý pohyb se počítá.

O roztroušené skleróze

Roztroušená skleróza (RS) je chronické zánětlivé onemocnění centrálního nervového systému, jehož příčina není doposud známa. Toto onemocnění propuká většinou v mladším věku, častěji postihuje ženy. Pro RS je typické střídání období záchvatů (atak) a období zdánlivého klidu. Tento proces je nepředvídatelný, a proto i léčba či prevence jsou těžké. Na celém světě trpí RS 2,5 milionu nemocných, v Česku se odhaduje počet pacientů na 20 tisíc. Nemoc se vyskytuje především ve středních a chladnějších zeměpisných šířkách. Rizikovými faktory nemoci jsou kromě genetické dispozice EB virus (Epstein-Barrové virus), kouření a nedostatek vitamínu D.

O Nadačním fondu IMPULS

Nadační fond IMPULS (NFI) vznikl v roce 2000. Jeho cílem je podporovat projekty v oblasti vědy, výzkumu a terapie pacientů s roztroušenou sklerózou (RS) mozkomíšní v ČR. Přispívá zejména na fyzioterapii a psychoterapii, které nejsou plně hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, věnuje se podpoře vzdělávání a osvětové činnosti. Jako jediná nestátní nezisková organizace v EU je zřizovatelem celostátního registru pacientů s RS ReMuS a jeho financování zajišťuje z vlastních zdrojů. Více informací na www.nfimpuls.cz.


MaRS – maraton s roztroušenou sklerózou

MaRS, původně 24hodinový maraton cvičení pro pacienty s roztroušenou sklerózou i jejich zdravé okolí, vznikl v roce 2012 z podnětu pacientů a terapeutů. Od 1. ročníku jej zajišťuje nezisková organizace Nadační fond IMPULS. Myšlenkou projektu je idea pospolitosti a týmového ducha, organizátoři vyzývají pacienty a veřejnost k pravidelnému pohybu, aktivnímu přístupu k sobě samému a zdravému životnímu stylu. Chtějí zároveň informovat o tomto nevyčísitelném onemocnění a získat prostředky na cvičební aktivity a pomůcky, které nejsou hrazeny zdravotními pojišťovnami. Akce ukazuje, že život s RS nekončí, že jsou tu lidé, kteří jsou stateční nemoci navzdory. Osvěta směrem k široké veřejnosti je klíčem k přiblížení života s RS, upozornění na úskalí této nemoci, sociální bariéry, stigma, tabu a stále přetrvávající mýty.

Kontakt pro média:

Ing. Kateřina Bémová

Nadační fond IMPULS

 604 352 486

 katerina.bem@seznam.cz