

Pravidelným posilováním svalů se vyhnete bolestem zad

20.03.2025

V tělocvičně Gymnázia Na Pražačce se schází skupina příznivců kondičního cvičení. Lekce jsou otevřené všem bez ohledu na věk a fyzickou formu.



Michaela Kholová nastoupila po absolvování Fakulty tělesné výchovy a sportu v roce 1989 na Gymnázium Na Pražačce jako učitelka matematiky a tělesné výchovy. Brzy ale začala vést i mimoškolní cvičení — nejdřív pro studentky, pak i pro jejich maminky a nakonec se začaly přidávat další zájemkyně z okolí. „Teď k nám chodí i ženy, kterým je přes sedmdesát,“ říká Michaela.

Cvičení se postupně stalo oblíbenou součástí života mnoha místních. Koná se pravidelně v pondělí od 18.00 do 19.15 a ve středu od 17.50 do 19.05 a vedou ho dvě vyškolené instruktorky — zdravotní sestry Katka Kaabi (na snímku) a Blanka Motyčková. Lekce jsou určené všem, kdo chtějí posílit tělo, protáhnout svaly a zlepšit si kondici. Přijít můžou ženy i muži bez ohledu na věk a fyzickou zdatnost.

Cílem prováděných cviků je celkové zpevnění postavy. Zvláštní pozornost pak na každé hodině patří zádovým a hýždovým svalům, pánevnímu dnu a posílení břišního svalstva. „Povolené břišní svaly vedou k tomu, že přetěžujeme povrchové zádové svaly, což často způsobuje bolesti zad. Pravidelným cvičením tomu lze předejít,“ vysvětluje Michaela. Součástí lekcí je i využívání různých cvičebních pomůcek, které pomáhají správně vyvážit zátěž. Žádné vlastní vybavení není třeba — stačí, když si s sebou vezmete pohodlné oblečení, vhodnou obuv a podložku. Pokud žádnou nemáte, můžete si ji půjčit na místě.

Všichni noví zájemci mají v březnu možnost vyzkoušet si trénink na Pražačce za zvýhodněnou cenu. Pokud na lekci přinesou aktuální vydání Radničních novin Prahy 3, zaplatí jen 100 korun místo běžných 170. Navíc můžou bezplatně otestovat všechny dostupné fitness pomůcky. Ti, kdo se rozhodnou chodit pravidelně, si pak díky členské legitimaci sníží cenu vstupu přibližně o 20 korun.