



PROJEKT „FITNESS FIRST“ NA TRUTNOVSKÉM GYMNÁZIU UKONČEN

Je to právě dva roky, co studenti trutnovského gymnázia pod vedením svých učitelů začali pracovat na projektu „FITNESS FIRST“. V červnu 2013, konkrétně 21. 6., se potom uskutečnila závěrečná akce, která celý projekt zakončila.

„FITNESS FIRST“ byl dvoustranný projekt, na kterém studenti spolupracovali s naší partnerskou školou v Liverpoolu. Jeho hlavní náplní bylo téma „zdravý životní styl“. O jednotlivých akcích pořádaných v rámci tohoto projektu jsme průběžně informovali veřejnost během minulých dvou let.

V červnu 2012 jsme přinesli zprávu o velmi zajímavé přednášce, na kterou jsme pozvali pana MUDr. Pavla Balinta, odborníka na sportovní lékařství, a pana Filipa Tomáše, profesionálního trenéra ve sportovním centru Olymp. Jejich přednáška byla pro studenty natolik zajímavá, že měla pokračování v letošní červnové akci. Tentokrát však studenti neseděli ve školních lavicích, ale přijali pozvání do Institutu sportovního lékařství a zdravého životního stylu, který patří společnosti SUMMUS VITA s.r.o. a kterou pánové MUDr. Balint a Tomáš vlastní.

Že jdeme do moderního diagnostického centra, jsme tušili, ale to, co jsme viděli, předčilo všechna naše očekávání. Pro laika je obtížné popsat ve stručnosti, jaké přístroje centrum využívá, a hlavně, co všechno zjištěná měření mohou odhalit. Dva z našich studentů mohli podstoupit měření na některých z nejmodernějších diagnostických přístrojů, které se v České republice vyskytují. Markéta například byla vyšetřena přístrojem IPN Back Check, který je určen pro rehabilitaci a preventivní vyšetření funkčního stavu svalstva. Díky jemu se například dají odhalit různé svalové dysbalance. Adam měl zase možnost „zapotit se“ na ergometru Ergoline, který byl propojen s MetaLyzere, což je systém určený pro kardiopulmonární zátěžové testy. Umožňuje kompletní lékařské vyšetření plic, srdce a metabolismu v klidu i při zátěži. Adam, ač nesporevec, předvedl výkon, za který by se nemusel stydět trénovaný vrstevník, a bylo mu doporučeno začít se sportem. Že témata studenty skutečně zaujala, potvrdila i velmi živá diskuze, která se rozproučila v samotném závěru návštěvy centra.

Zmíněná dvě testování jsou však jen zlomkem toho, co společnost SUMMUS VITA s.r.o. svým klientům nabízí. Byla však natolik inspirující pro většinu studentů, že jsme se dohodli na pokračování naší spolupráce. Studenti si uvědomili, že není důležité pro naše zdraví pouze věnovat se nějakému sportu, ale zároveň se obeznámit se svým zdravotním stavem, dbát na zdravotní prevenci a minimalizovat tak zdravotní rizika, abychom skutečně mohli sportovat pro radost. V samotném závěru projektu si tak studenti velmi silně, a s podporou vědeckých i odborných argumentů, uvědomili nejpodstatnější zásady zdravého životního stylu. Tím beze zbytku naplnili smysl celého projektu, který byl finančně podpořen z programu Comenius. Dvouletý projekt byl ukončen, avšak nekončí spolupráce s naší partnerskou školou Litherland High School. Hned koncem září uvítáme na naší škole novou skupinu studentů, která se již těší na příští společné akce a zážitky.