číslo 1 / 2019 Oficiální magazín Sport Parku Liberec, neprodejné

SPORT PARK MAG

VOJTĚCH FIALA

Jak vypadá trénink 21. století?
Vyvíjel se i ve Sport Parku

SVIJANSKÁ MÁ SVÉ DNY SLÁVY ZA SEBOU

Chce to udělat další krok!

OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE

Motivace k lepším sportovním výkonům

FILIP IVANKA:

Z Evropy chci přivést medaili

HOME CREDIT ARENA

SPORT PARK LIBEREC

AKTUÁLNÍ

PROGRAM AKCÍ

ALEXANDROVCI EUROPEAN TOUR 2019
20. 5. | 19.00

Hry IX. letní olympiády dětí a mládeže 2019
23. 6. — 28. 6.

SPORT LIVE 2019
7. 9. | 9.00 — 17.00

EDUCA MYJOB LIBEREC 2019
10. 10. — 12. 10.

LUCIE: EVOLUCIE TOUR 2019
9. 11. | 20.00

www.**sportpark**liberec.cz

ticketmaster®

Vstupenky v síti ticketmaster
Volejte zdarma 800 800 007

OBSAH

06
SVIJANSKÁ MÁ SVÉ DNY SLÁVY ZA SEBOU
Chce to udělat další krok!

10
VOJTĚCH FIALA
Jak vypadá trénink 21. století?
Vyvíjel se i ve Sport Parku

16
SPORT PARK MEDICAL
Záda máme jenom jedna aneb s neurology ze Sport Park Medical

20
OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE
Jako motivace k lepším sportovním výkonům

25
OPĚT SPOLU!
Lucie ověnčená cenami Anděl míří do Liberce

26
SKIN CARE LIBEREC
Jako se ze snu dvou kamarádek stane úspěšná firma?

28
FILIP IVANKA
Z Evropy chci přivést medaili

KRÁTKÉ ZPRÁVY

AUSTRALSKÝ HOKEJ

V březnu se v Home Credit Areně konalo týdenní soustředění australské ženské hokejové reprezentace. Australanky se v Liberci připravovaly na Mistrovství světa skupiny A II. divize a sbíraly u nás cenné zkušenosti. Během soustředění proběhly také dva přípravné zápasy mezi australskou reprezentací a českou ženskou reprezentací do 18 let.

REKORDNÍ HOKEJOVÁ NÁVŠTĚVNOST

Letos si Home Credit Arena připsala další hokejový rekord. Na zápasy základní části extraligy dorazilo průměrně 6 264 návštěvníků, celkem pak na domácí zápasy přišlo 162 876 fanoušků. Aréna tak byla v průměru naplněná na 83,5 % své maximální kapacity.

JARNÍ MANAŽERSKÁ KONFERENCE

Letos na jaře jsme připravili novou manažerskou konferenci, která se uskuteční v úterý 14. května. Téma konference je „Máme moc řídit budoucnost?" a zazní témata z oblasti HR, leadershipu a dalších. Akce je určena především pro personalisty, CEO a manažery.

VEŘEJNÉ BRUSLENÍ

Ani letošní zimní sezóna se ve Sport Parku neobešla bez bruslení. Celkem proběhlo 99 klasických veřejných bruslení a 2 speciální – Vánoční a Valentýnské. Během běžných termínů si přišlo zabruslit celkem 13 949 návštěvníků, 29. prosince jsme dokonce dosáhli maximální kapacity s 502 bruslaři.

NÁVRAT TITANS

V této sezóně jsme ve Sport Parku Liberec opět uvítali tým amerického fotbalu Titans Liberec, kteří znovu naskočili do 3. ligy jedenáctkové formy fotbalu. Jejich domácím hřištěm se stane Amerika ve Sport Parku, kde na jaře uvítají týmy z Šumperku, Mladé Boleslavi a Zlína.

Vydavatel: S group SPORT FACILITY MANAGEMENT, s.r.o., Jeronýmova 570/22, Liberec 7 | **Grafický návrh a sazba:** Minion Interactive s.r.o., Jiráskova 751/16, Jablonec nad Nisou | **Autoři textů:** Dominika Plíšková, Kateřina Maršálová, Kateřina Kloučková | **Grafika titulní strany:** Minion Interactive s.r.o., Jiráskova 751/16, Jablonec nad Nisou | **Použité fotografie:** Archiv Sport Park Liberec, Vladimír Labaj, Jiří Částka, Archiv Skin Care, Archiv BrainZone, s.r.o, | **Tisk:** Geoprint s.r.o., Krajinská 1110/2a, Liberec I – Staré Město | **Ev. číslo MK ČR:** E21469

Veškeré texty v této publikaci jsou chráněny autorským zákonem a jejich další šíření je možné pouze se souhlasem vydavatele a autora.

Vydáno v dubnu 2019 v nákladu 2000 ks.

BOWLING BAR BOWLING

10
NEJLEPŠÍCH DRAH VE MĚSTĚ

3 SPECIÁLNÍ DRÁHY PRO DĚTI

DRÁHA PRO HENDIKEPOVANÉ

NOVÝ REZERVAČNÍ SYSTÉM

KAŽDÉ PONDĚLÍ
50% SLEVA NA HRU

VYHLÁŠENÉ BUFFALO WING

SVIJANSKÁ MÁ SVÉ DNY SLÁVY ZA SEBOU. CHCE TO UDĚLAT DALŠÍ KROK!

FUNKČNÍ A ORIGINÁLNÍ. TAKOVÁ BYLA SVIJANSKÁ ARÉNA DLOUHÁ LÉTA OD SVÉHO ZPROVOZNĚNÍ V ROCE 1967, KDY BYLA DOSTAVĚNA. ORIGINÁLNÍ JE STÁLE, ALE FUNKČNÍ, TO UŽ ZDALEKA NE. JEJÍ TECHNICKÝ STAV SE DOSTAL NA HRANU SCHOPNOSTI PROVOZU. A TAK SE HLEDÁ CESTA, JAK VYTÍŽENÉ SPORTOVIŠTĚ DOSTAT DO LEPŠÍ KONDICE.

Svijany ARÉNA

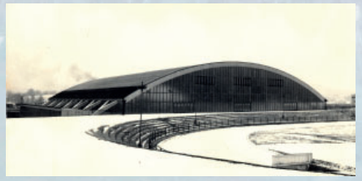
„Udržovat a opravovat technickou stavbu z roku 1967 můžete sebelépe, ale v určitý moment už to prostě nejde a není to udržitelné. Proto se několik posledních let snažíme o prosazení její kompletní rekonstrukce," řekl hned na úvod Lukáš Přinda, ředitel Sport Parku Liberec.

Svijanská aréna a její zázemí je nejvyužívanější sportoviště v celém Sport Parku Liberec. Denně se zde vystřídá kolem 800 lidí, a to od šesti ráno do jedenácté večerní. Její provoz je takřka nepřetržitý, a to se samozřejmě podepsalo i na její kondici. Ledové plochy využívají mládežnické kategorie klubu Bílých Tygrů Liberec a také krasobruslaři z BK Variace Liberec, veřejnost pro veřejné bruslení a poté ve večerních hodinách tzv. hobíci pro rekreační hokej.

„Naprosto nevyhovující a dnešní době neodpovídající je zejména zázemí Svijanské arény, jako šatny, toalety a sprchy. Je potřeba změnit jejich rozměry, zavést fungující ventilaci. Co ale není vidět a je ve zcela dezolátním stavu, jsou rozvody kanalizace a střecha," popisuje současný stav Lukáš Přinda.

Kanalizace a svody pod arénou jsou zcela původní, a tak není výjimkou, že dvakrát v týdnu dojde k přerušení dodávky vody do šaten. „Jediné, co je v relativně dobré kondici, jsou samotné ledové plochy, které prošly obnovou v roce 2005," dodal Přinda.

O rekonstrukci Svijanské arény se v Liberci mluví již několik posledních let. Důvodů, proč stařičkou halu rekonstruovat, je hned několik a jsou zcela nezpochybnitelné. „Jako provozovatel areálu předkládáme představitelům města naši představu a podněty k tomu, jak by bylo nejlepší Svijanskou arénu rekonstruovat zejména po provozní stránce. Tak aby kapacita šaten odpovídala současným požadavkům. Aby na sebe navazovaly jednotlivé provozy, které dnes recepce Svijanské arény obsluhuje," nastínil Přinda.



Za poslední roky se velmi změnila i provozní náplň této haly. Zatímco kdysi šlo jen o pronájem a užívání ledových ploch, dnes k tomu patří i obsluha Haly míčových sportů nejen pro kluby, ale i pro veřejnost. Najdete zde rozcvičovnu, posilovnu nebo hokejovou střelnici. Na recepci máte možnost si zapůjčit i sportovní potřeby nebo zakoupit sportovní výživu. „Recepce je dnes obsazena dvěma pracovníky a ještě máme v provozu technickou četu. Kluby nebo veřejnost očekávají kompletní servis, čistotu a adekvátní prostředí a tyto nároky se na nás provozovatele stále zvyšují," upozorňuje Přinda.

V letošním roce by měla vzniknout základní studie, do jaké podoby by bylo možné Svijanskou arénu rekonstruovat. Následně se budou hledat finanční prostředky.

„Je dobré mít kompletní vizi a ne tuto arénu opravovat salámovou metodou. V tomto duchu uvažuje i majitel areálu, městská společnost Sportovní areál Liberec. Realizace by pak musela pravděpodobně probíhat na etapy, tak aby nemusela být zastavena činnost některých sportovních klubů," nastínil Přinda budoucnost arény.

3 000 000 Kč
Modernizace zařízení systémů řízení vzduchotechniky budovy Krčku a Arény

200 000 Kč
Nový bojler na hale Kort

750 000 Kč
Modernizace kamerového systému

Oprava Bowlingového centra
150 000 Kč

110 000 Kč
Oprava venkovní fasády Svijanské Arény

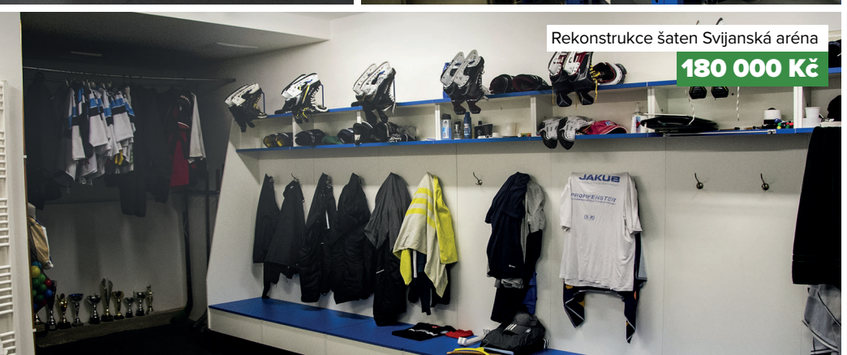
OPRAVUJEME, INVESTUJEME

100 000 Kč
Oprava vzduchotechniky v prostorách Krčku
- výměny termo ventilů, klapek, frekvenční měniče

320 000 Kč
Nový koberec v prostorách Home Credit Areny

430 000 Kč
Modernizace zařízení systémů řízení vzduchotechniky budovy Krčku a Arény

Nový odbavovací systém návštěvníků
1 500 000 Kč



Rekonstrukce šaten Svijanská aréna
180 000 Kč

SPORT PARK LIBEREC

SAZKA OLYMPIJSKÝ VÍCEBOJ

Liberec

HRAVÉ PRÁZDNINY

PŘÍMĚSTSKÝ TÁBOR 2019

PRO DĚTI VE VĚKU 6 - 15 LET

- vyzkoušej si areál **SPORT PARKU LIBEREC** (35 sportovišť)
- atletika, softball, judo, šerm, střelnice, gymnastika, bruslení, míčové hry i bowling
- bezva tým lektorů a profi trenérů
- zdravé jídlo včetně svačin a pitný režim po celý den
- sportovní dárky
- testování sportovních dovedností

TERMÍNY
8. - 12. 7.
15. - 19. 7.
22. - 26. 7.
12. - 16. 8.
19. - 23. 8.
26. - 30. 8.

CENA ZA TÁBOR:
2 950 Kč / dítě
pro majitele BONUS KARTY:
2 750 Kč / dítě

REGISTRACE SPUŠTĚNY
sportparkliberec.cz

SENSE ARENA

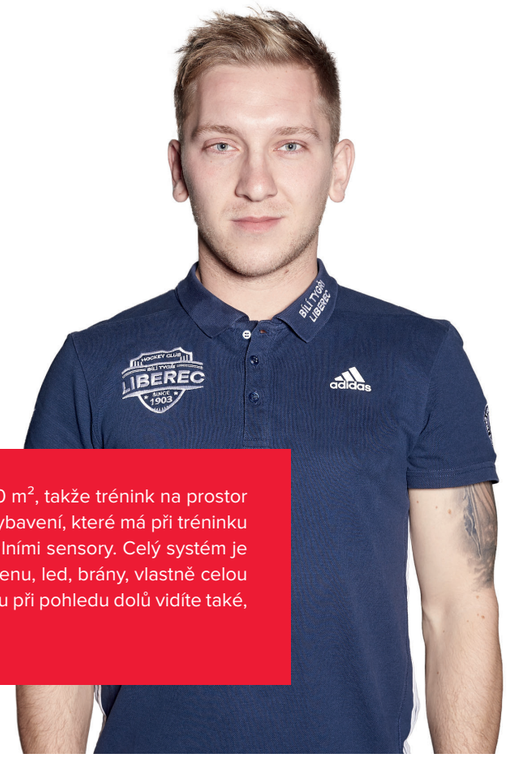
JAK VYPADÁ TRÉNINK 21. STOLETÍ? VYVÍJEL SE I VE SPORT PARKU

HOKEJ VE VIRTUÁLNÍ REALITĚ NENÍ SCI-FI NEBO JEN „HRA PRO DĚTI“, JAK BY SI NĚKDO MOHL MYSLET. V SENSE ARENĚ SE MOHOU PRÁVĚ DÍKY VIRTUÁLNÍ REALITĚ MLADÍ LIBEREČTÍ HOKEJISTÉ ZLEPŠOVAT V HERNÍCH DOVEDNOSTECH, A TO JAKO JEDNI Z MÁLA NA SVĚTĚ. POJĎME SE NA TENTO UNIKÁT PODÍVAT ZBLÍZKA.

Sense Arena je speciální tréninkový počítač napojený na virtuální realitu. Trénink je díky počítači intenzivnější, trénuje ale i mozek. Sense Arena je unikátní zejména ve své podobnosti se skutečným hokejem. Částečně na liberecké půdě i vznikala – s vývojem, a hlavně testováním pomáhali během loňského roku právě naši hráči a trenéři v prostorách Sport Parku Liberec. Od ledna už je celý systém plně v provozu a střídají se na něm při tréncích týmy akademických kategorií, tedy dorost a junioři, nechybí ale ani A tým a jeho farma Benátky nad Jizerou. Další Sense Arenu mají k dispozici v Jihlavě a Bratislavě, v zámoří se pak díky ní zdokonalují dokonce i juniorky týmů NHL – například Washington Little Capitals v USA.

Tréninkem 21. století nás provázel trenér mládeže Bílých Tygrů Vojtěch Fiala, který má kromě vedení sportovních tříd na starosti právě organizaci tréninků v Sense Areně.

VÍTEJTE VE VIRTUÁLNÍ ARÉNĚ!



K virtuálnímu tréninku se Sense Arenou potřebujete plochu asi tak o 20 m², takže trénink na prostor náročný není. Co je ale důležité, je počítač, obrazovka, senzory a pak vybavení, které má při tréninku na sobě hráč – helmu s brýlemi na virtuální realitu a hokejku se speciálními sensory. Celý systém je tak lehčí než klasická hokejová výbava. „V brýlích vidíte obrazovku s menu, led, brány, vlastně celou virtuální hokejovou arénu, sensory ale snímají jen hokejku a její pohyb, tu při pohledu dolů vidíte také, zážitek je to velmi přesný," popisuje Fiala.

JAK TRÉNINK VYPADÁ? ZN. BRUSLE S SEBOU!

Jakmile si hráč vezme „výstroj", virtuální realita ho pohltí a vtáhne do děje, dokonce i se zvukovým doprovodem. Pohyb puku po ledě nejen že hráč slyší, ale díky vibracím v hokejce při zpětné vazbě ho i cítí, i přestože tam žádný není. V prostoru se hráč pohybuje s brýlemi na očích, ale že by narazil do stěny, nehrozí – při pohledu dolů se mu na virtuálním ledu zobrazí čára, kterou když překročí, je už v blízkosti opravdové zdi v prostoru vymezeném sensory.

A co ještě mají hráči na sobě? „Většinou dorazí ve sportovním oblečení, když totiž jdou do tréninku naplno, rozhodně se zapotí. Také si nosí vlastní brusle. Máme tu umělý led, takže je to trénink se vším všudy," popisuje Fiala. Trénovat se ale dá i v klasické sportovní obuvi.

„Nechceme napodobit celou hru, ale prohloubit trénink a trénovat hlavně hlavu,"

upřesňuje Fiala

Sense Arena je první svého druhu, která hokejové podmínky simuluje velmi přesně. Pohyb hokejky, její odezva a herní situace jsou opravdu věrohodné. Při virtuálním hokeji nejde ale o to napodobit celou hru od začátku do konce, Sense Arena slouží hlavně k tréninku hlavy a rychlosti hokejového myšlení. Systém pak nabízí dvě možnosti – trénink mozku a trénink hokejových dovedností. Pro kognitivní neboli mozkové funkce jsou tu různá cvičení třeba na postřeh a prostorovou orientaci, z hokejových cvičení se pak trénují 3 hlavní kategorie – střelba, přihrávání a herní situace z různých pozic například 3 na 1 nebo 4 na 2. „Sense Arena vás primárně nenaučí skvěle střílet, ale naučíte se díky ní rozhodovat rychleji a pod tlakem," dodává Vojtěch Fiala.

VÍCE TRÉNINKU A OPAKOVÁNÍ NA JEDEN ZÁTAH

Obrovskou výhodou Sense Areny je, že se díky ní dají prohloubit věci, na které při klasickém tréninku jednoduše není čas, někdy až na stovky opakování. Například cvičení se střelbou – hráč si zapne daný režim a imaginární spoluhráči mu od brány posílají puky, které pak hráč střílí na brankáře. Dá se nastavit také obtížnost – jak u přesnosti nahrávky, její rychlosti nebo i frekvence toho, jak nahrávky na hráče chodí rychle za sebou. To je pak při 90 vteřinovém kole opravdu rychlé tempo. „Ano, hráči se tu dost často zapotí, jedou na 100 %. Je to v jejich vlastním zájmu, a hlavně je to baví. Každý tu trénuje pod svým jménem a systém zaznamenává pokroky, hráči ale často soutěží i mezi sebou, to je vždy vyhecuje," popisuje Fiala, kterému se během týdne v Sense Areně vystřídá několik desítek hráčů z týmů Bílých Tygrů včetně farmy.

Co na to hráči? Systém Sense Areny se neustále vyvíjí a zlepšuje, díky tomu se můžou zlepšovat i hráči a trénink je opravdu baví. Podobné situace poté zažívají na ledě, s tím rozdílem, že díky četnému opakování jsou připraveni je co nejlépe vyřešit.

JAK TO VŠECHNO ZAČALO?

Sense Arenu vymyslel a založil Bob Tetiva s vizí posunout sportovní trénink do oblasti herního myšlení a rozvoje mozku. Nešlo mu ale jen o hru, jako známe z počítačových her, chtěl díky technologii zlepšit trénink. A to se právě úspěšně daří. Na vývoji spolupracoval tým Sense Areny, Karlova Univerzita a právě i Bílý Tygři Liberec u nás ve Sport Parku. V současné době mají Sense Arenu také v Jihlavě, Bratislavě a v zámoří to jsou týmy – Colorado Springs Tigers, Washington Little Capitals, East Coast Wizards. S osvětou pomáhají hráči jako David Pastrňák z NHL klubu Boston Bruins nebo bývalý hráč NHL Patrik Eliáš. Nejnovější Sense Arena právě vzniká v Massachusetts. A kdo ví, třeba už brzy bude mít každý hráč svou Sense Arenu doma.

5× CO BYSTE O SENSE ARENĚ MĚLI JEŠTĚ VĚDĚT?

JE REÁLNÉ, ŽE V BUDOUCNU SI BUDOU HRÁČI POŘIZOVAT ARENU BĚŽNĚ DOMŮ?

Určitě, systém se pohodlně vejde do jedné místnosti a s tím, jak se vyvíjí, by to možné být mohlo.

1/5

JAK DLOUHO VĚTŠINOU TRVÁ TRÉNINK?

2/5

Můžeme trénink připravit i tak, že po 15 minutách hráč odchází úplně vyšťavený a zpocený, v určitém nastavení je to opravdu hodně intenzivní. Každopádně nastavili jsme režim, že hráči se tu střídají po půlhodinových intervalech.

JAK RYCHLE SE DÁ SE SENSE ARENOU NAUČIT?

U šikovných hráčů stačí klidně jen jeden trénink a už se s virtuální realitou sžijí, průměrně jsou to asi tak 3 tréninky, kdy hráč přijde, už ví co dělat a klidně můžeme začít zkoušet obtížnější nastavení a přidávat intenzitu.

3/5

DÁVÁ SYSTÉM I ZPĚTNOU VAZBU?

4/5

Tu dostává hráč hlavně od trenéra. Od systému přichází zpětná vazba v podobě vyhodnocení, kde jsou napsány detailní výsledky třeba procentuální úspěšnost toho, kolikrát se hráč v dané situaci rozhodl správně. Údaje se zároveň průběžně ukládají na hráčův profil.

CO HRÁČE NEJVÍCE PŘEKVAPILO?

Každý, kdo Sense Arenu zatím zkoušel, odcházel s dojmy, že to bylo daleko lepší, než čekal. Líbí se jim přesnost a celý systém toho, že si mohou pracovat s pukem, který vlastně neexistuje, přitom je to věrohodné.

5/5

Liberec

Procházka vilovou čtvrtí Lidové sady

2,5 h
délka trasy

Komentované prohlídky
města Liberce
květen – září
každý čtvrtek od 16 hodin

Součástí prohlídky městské čtvrti je výstup na věž KC Lidové sady Liberec, ze které je nezaměnitelný výhled na město Liberec.

Sraz účastníků v Lidových sadech na tramvajové zastávce č. 3
Vstupenku je třeba vyzvednout předem v Městském informačním centru Liberec
Průvodci z Dobrovolnického centra AMIKUS

Dospělí 50 Kč
Děti, studenti, senioři 25 Kč
Rodiny 100 Kč
Výtěžek ze vstupného bude věnován KC Lidové sady

Nutná rezervace předem vždy do středy 14 hodin:
Městské informační centrum Liberec
info@visitliberec.eu, 485 101 709
www.visitliberec.eu

AMIKUS 115 let Visit^Liberec

FARMÁŘSKÉ trhy

Vaše oblíbené trhy na stejném místě v OC FORUM

6 dní v týdnu

www.forumliberec.cz

#nakupyvsrdciliberce

Po - So
od 7.00 hod

FORUM LIBEREC

Nákupy v srdci Liberce

ZÁDA MÁME JENOM JEDNA ANEB S NEUROSPECIALISTY ZE SPORT PARK MEDICAL

SPORT PARK MEDICAL

BOLÍ VÁS ČASTO, NEBO DOKONCE NEUSTÁLE ZÁDA? KOHO Z LÉKAŘŮ JE NEJLEPŠÍ NAVŠTÍVIT? IDEÁLNÍ POSTUP JE OBJEDNAT SE K NEUROLOGOVI, TEN VÁS VYŠETŘÍ, NAŘÍDÍ DALŠÍ POTŘEBNÁ VYŠETŘENÍ, A POTÉ VÁS POŠLE ZA SVÝMI KOLEGY FYZIOTERAPEUTY. VE SPORT PARK MEDICAL JSOU DOKONCE HNED VE VEDLEJŠÍ ORDINACI. KDY PŘICHÁZÍ NA ŘADU NEUROCHIRURG NEBO JAKÁ JE PREVENCE BOLESTI ZAD? NA TO JSME SE PTALI NEUROLOŽKY SPORT PARK MEDICAL MUDR. ZUZANY EICHLOVÉ A NEUROLOGA MUDR. PAVLA BUCHVALDA, PH.D. ŘEČ BYLA MIMO JINÉ I O MALÝCH SPORTOVCÍCH.

MUDr. Zuzana Eichlová

MUDr. Pavel Buchvald, Ph.D.

CO VŠECHNO NEUROLOGIE LÉČÍ?

MUDr. Zuzana Eichlová: Neurologie se věnuje periferním a centrálnímu nervovému systému, což je mozek, mícha a všechny nervy v těle. Co se týče nemocí, které léčí, tak jsou to hlavně nemoci pohybového systému, takže bolesti zad, včetně různých bolestí směřujících do končetin, bolesti hlavy nebo stavy spojené s motáním hlavy.

A CO TEDY ŘEŠÍ NEUROCHIRURGIE?

MUDr. Pavel Buchvald, Ph.D.: Neurochirurgie řeší onemocnění mozku, páteře, míchy a periferních nervů. Jak z názvu vyplývá, jedná se o onemocnění řešitelná chirurgickým, tedy operačním způsobem. Nejčastěji se setkáváme s pacienty, kteří mají bolesti zad vyzařující do rukou nebo nohou, kde důvodem může být například karpální tunel. Kolegy z neurologie jsme často kontaktováni ohledně pacientů s nejrůznějšími onemocněními mozku a míchy, ať už se jedná o nádory, cévní problémy, bolestivé stavy, záněty a podobně.

S JAKÝMI OBORY SPOLUPRACUJETE NEJVÍCE?

MUDr. Zuzana Eichlová: Určitě to jsou veškeré zobrazovací metody – rentgen, CT, magnetická rezonance, ultrazvuk – takže rentgenové oddělení. Pak samozřejmě neurochirurgie, pokud nejsme konzervativními metodami (léky, fyzioterapií) schopni pomoct. Poté rehabilitační oddělení – fyzioterapeuté, fyzikální terapie, lasery, ultrazvukové masáže.

MUDr. Pavel Buchvald, Ph.D.: Ano, našimi důležitými partnery jsou především fyzioterapeuti a rehabilitační pracovníci, kteří s námi spolupracují na konzervativní léčbě bolestí a poruch hybnosti páteře a končetin prostřednictvím cíleného cvičení. Někdy využíváme i služeb psychologů, nutričních poradců a masérů.

SPORT PARK MEDICAL JE SOUKROMÉ ZAŘÍZENÍ – MOHU SE ALE I TAK SKRZE VÁS OBJEDNAT NA POTŘEBNÁ VYŠETŘENÍ?

MUDr. Zuzana Eichlová: Ano, tato vyšetření nám poskytuje například Krajská nemocnice Liberec. Magnetickou rezonanci jsme schopni zařídit v Protonovém centru v Praze, snažíme se, aby se tak stalo maximálně do týdne.

MUDr. Pavel Buchvald, Ph.D.: Pokud by se jednalo o neurochirurgický operační zákrok, zařídíme i další náležitosti včetně domluvení termínu výkonu v nemocnici.

JAK VYPADÁ TYPICKÉ NEUROLOGICKÉ VYŠETŘENÍ?

MUDr. Zuzana Eichlová: Nejdříve si pacient s lékařem povídá. Pokud pacienta například brní ruka, lékař se bude vyptávat, jak dlouho potíže trvají, kde všude se šíří nebo zda to bývá spojeno s nějakou konkrétní aktivitou. Zajímá nás i anamnéza. Pak následuje klasické vyšetření kladívkem, což je mimochodem stále náš hlavní nástroj. Lékař pacienta prohlédne od hlavy až k patě, zjistí, jak nervy reagují, jestli je svalstvo dobře vybavené. To celé trvá asi tak 15 minut, potom si oba opět sednou a společně se domluví na dalším postupu.

JAKÁ JE PREVENCE VZNIKU BOLESTI ZAD A S TÍM SPOJENÝCH KOMPLIKACÍ?

MUDr. Pavel Buchvald, Ph.D.: O tom by se dala napsat celá kniha a jednoduchý návod v podstatě neexistuje, každý z nás má různé dispozice dané geneticky, různou zátěž, různou anatomii těla. Obecně ale platí, že dlouhodobé přetěžování zad bez dostatečného správného procvičování nikdy nedopadne dobře. Důraz proto klademe především na prevenci, řešit následky je vždy obtížnější. Ve Sport Park Medical jsme připraveni poskytnout potřebné informace a rady „ušít na míru“ každému zájemci.

S OBTÍŽEMI, JAKO JSOU BOLESTI ZAD, TEDY MŮŽE PACIENT PŘIJÍT ZA VÁMI NEUROLOGY?

MUDr. Zuzana Eichlová: Ano, přesně tak. Pacientovi provedeme diagnostiku a pošleme ho ke kolegům na fyzioterapii. Pokud je to něco vážnějšího, ujme se toho právě kolega MUDr. Buchvald. Spousta nemocí navíc souvisí i s ortopedií, kterou tu máme také, takže pacient nemusí na vlastní pěst hledat další lékaře. Výhodou je, že jsme tu propojení, vídáme se denně, máme jednu recepci, takže o společných pacientech máme přehled.

JAKÁ JE PODLE VÁS IDEÁLNÍ PREVENCE PŘI SEDAVÉM ZAMĚSTNÁNÍ?

MUDr. Zuzana Eichlová: Rozhodně je dobré poradit se s odborníkem a nechat si vyměřit například, jak vysoko má být monitor, jak daleko myš nebo na jaké židli sedět, každý ty potřeby máme jiné. V tom pomůže fyzioterapeut. Také je fajn to nějak vykompenzovat, ideálně sportem a pohybem – k tomu je ideální jóga, plavání, běh a tak dále.

MÁTE DOPORUČENÍ PRO DĚTI, CO SPORTUJÍ? CO MŮŽE OVLIVNIT RODIČ, POKUD TO NEOBSÁHNE TRENÉR?

MUDr. Zuzana Eichlová: Když hodně sportujete, je potřeba k tomu přidat nějaké klidové cvičení. Zkuste s dětmi plavání, jógu, pilates, tak aby tělo mělo dostatek času na rekonvalescenci. Důležitý je samozřejmě strečink, ale ten by měl být součástí tréninku. A pokud se jedná o jednostranný sport jako je třeba hokej nebo tenis, je dobré vykompenzovat cviky i druhou stranu těla, a to aktivitou, kde se zapojuje celé tělo, takže opět jóga nebo plavání.

MUDr. Pavel Buchvald, Ph.D.: Dnešní sportovní aktivity dětí a dorostu jsou poměrně náročné, zvláště pokud je dítě směřováno k vrcholovému sportu. Prevencí nejrůznějších obtíží je včasné vyšetření dítěte odborníkem na fyzioterapii, tam se odhalí případné rizikové oblasti, na které je třeba se zaměřit. Poté by nemělo docházet k nežádoucímu přetěžování právě těchto partií, což do značné míry snižuje případné zdravotní komplikace v budoucnu. Někdy je třeba pracovat na změně celého pohybového stereotypu dítěte specifickým cvičením a dlouhodobým sledováním.

PODÍLÍTE SE SÁM NA OPERACÍCH VÁMI DOPORUČENÝCH PACIENTŮ?

MUDr. Pavel Buchvald, Ph.D.: Jsem zaměstnancem neurochirurgického oddělení liberecké nemocnice, a pokud to je časově možné, podílím se na operacích mnou indikovaných pacientů.

Z PRAXE

JAK VYPADÁ LÉČBA PO CÉVNÍ MOZKOVÉ PŘÍHODĚ?

Léčba cévní mozkové příhody je akutní a vyžaduje rychlé jednání. V tu chvíli musí pacient co nejdříve do nemocnice k zahájení léčby. Existují i časové limity na jednotlivé příznaky, do kdy jsou lékaři schopni pacienta léčit, než je poškození nevratné. Primární léčba tedy probíhá v nemocnici. Co se týče následků, řeší je neurolog, obvodní lékař a rehabilitace, v některých případech i logoped nebo kardiolog.

JAK SE LÉČÍ VYHŘEZLÁ PLOTÉNKA?

Vyhřezlá ploténka nemusí být vždy důvodem k operaci. Pokud nezpůsobuje velké bolesti do končetiny nebo oslabení funkce končetiny, pak je možné začít léčbu klidovým režimem, aplikací léků na bolest a rehabilitací. Velká část pacientů se takto operaci vyhne, situace se zklidní a ploténka časem změní svůj tvar a přestane tlačit na nervový kořen. Pokud tomu tak není, měl by na řadu přijít chirurgický zákrok. Je to ale opět vždy individuální záležitost.

Pro každou svalovou horečku, která přejde

☎ 957 105 105
www.koop.cz

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

Pro život jaký je

OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE JAKO MOTIVACE K LEPŠÍM SPORTOVNÍM VÝKONŮM

OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE

VELKOLEPÉ SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ, ZAPÁLENÍ OHNĚ, MEDAILOVÉ CEREMONIÁLY, BOHATÝ DOPROVODNÝ PROGRAM V OLYMPIJSKÉ VESNICI A PŘEDEVŠÍM PRAVÁ OLYMPIJSKÁ ATMOSFÉRA. TAKOVÁ BUDE OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE (ODM), JEJÍŽ DEVÁTÝ ROČNÍK HOSTÍ V TERMÍNU 23.—28. ČERVNA LIBERECKÝ KRAJ.

„Dospělé olympijské hry jsou pro stovku elitních sportovců jednou za dva roky, tady přibližujeme olympijskou atmosféru tisícům dětí každý rok. Díky velikosti Olympiády dětí a mládeže má dnes každý, komu je okolo dvanácti let a věnuje se sportu, šanci zažít její atmosféru na vlastní kůži," říká Filip Šuman, místopředseda Českého olympijského výboru, který má projekt za ČOV na starost.

Olympiáda dětí a mládeže je republiková soutěž krajských reprezentací v různých sportovních disciplínách. Účastníkům i divákům navozuje atmosféru opravdových olympijských her, včetně zapálení olympijského ohně, slavnostních ceremoniálů nebo soužití v olympijské vesnici. Poslední dva ročníky zimní a letní dětské olympiády bylo možné sledovat živě na stanici ČT sport.

„Jde o nejdůležitější mládežnický projekt Českého olympijského výboru. Je první možností dětí na vlastní kůži poznat jedinečnou multisportovní akci, která vychází z konceptu olympijských her. Ta skvělá atmosféra, kterou zažijí, je pro ně motivací do další práce a zároveň i k lepším sportovním výkonům," líčí Jiří Kejval, předseda ČOV. „Pro nejlepší je i prvním krokem k účasti na skutečné olympiádě."

Projekt Českého olympijského výboru se do Libereckého kraje vrací po devíti letech. V roce 2010 vzešlo z tehdejší zimní varianty Olympiády dětí a mládeže mnoho výjimečných talentů. „Jsem hrdý na to, jak důležitou mládežnickou soutěží se tato akce stala. V celé její šestnáctileté historii jsme měli možnost vidět mnoho sportovních talentů. Například Ester Ledecká, Nikola Zdráhalová nebo Markéta Davidová sbíraly své první úspěchy právě před devíti lety v Libereckém kraji. A loni už jsme jim všichni fandili na olympijských hrách v Koreji," vzpomíná Šuman.

Přijďte i vy fandit a podpořit mladé talentované sportovce! Více informací najdete na webu **odm.olympic.cz**

OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE V LIBERECKÉM KRAJI

Liberecký kraj ve spolupráci s Českým olympijským výborem, městy Jablonec nad Nisou a Liberec, obcí Bedřichov a Jizerskou o.p.s. připravuje Hry IX. letní olympiády dětí a mládeže 2019 (LODM), která se uskuteční od 23. 6. 2019 do 28. 6. 2019. Že půjde o jednu z největších sportovních událostí roku dokazuje i fakt, že se Her zúčastní téměř 3 500 sportujících dětí.

Sportovní klání o 344 sad medailí proběhnou v 18 olympijských i neolympijských disciplínách jako je letní biatlon, basketbal, plavání, atletika, cyklistika a v mnoha dalších. Součástí je také jedna umělecká soutěž zvaná street art. Využito bude celkem 24 sportovišť v Liberci konkrétně Sport Park Liberec, Bazén Liberec, ZŠ Dobiášova, Rekreační a sportovní areál Vesec, Lesní koupaliště. V Jablonci nad Nisou Areál Střelnice, Městská hala, Jablonecká přehrada a v neposlední řadě Bedřichov, kde se odehraje závod horských kol. V samotném Sport Parku se pak diváci mohou těšit na basketbal, florbal, fotbal, judo a sportovní gymnastiku.

Během celé akce čeká na sportovce a návštěvníky bohatý doprovodný program, který se uskuteční jak v Liberci na náměstí Dr. E. Beneše, kde proběhne několik hudebních koncertů a vybrané medailové ceremoniály, tak v Jablonci nad Nisou na přehradě na poloostrově Tajvan. Kromě výše zmíněných kulturních zážitků, můžou zájemci navštívit také odborné přednášky zaměřené na sportovní psychologii, trénink, pohyb a výživu.

Již od ledna započal v rámci příprav na dětskou olympiádu doprovodný program pro děti v základních školách Libereckého kraje. Přihlášené školy navštíví až do konce května mnoho známých sportovců a trenérů, kteří odučí hodinu tělesné výchovy a představí jim tak i svůj sport. Žáci si tak již mohli zacvičit a ROZHÝBAT TO po boku Nikoly Sudové, Marka Lejska, Zuzany Kocumové a florbalistů. To však ještě není vše a spousty dalších známých sportovců na školy teprve dorazí.

„Čeho chceme dosáhnout? Aby si Hry užily všechny děti, a to jak ti sportující, tak i ti, co jim přišli fandit. Proto bude po dobu konání olympiády pro všechny návštěvníky připraven bohatý doprovodný program, včetně dvou olympijských domů – ve Sport parku Liberec a na Technické Univerzitě, kde bude možné vyzkoušet si nejrůznější sporty, setkat se se známými sportovci a nasát tak pravou olympijskou atmosféru. O celodenní zábavu tak bude pro všechny návštěvníky postaráno," doplňuje Petr Tulpa, náměstek hejtmana, řízení rezortu školství, mládeže, tělovýchovy, sportu a zaměstnanosti.

Zahájovací ceremoniál olympijského klání proběhne v neděli 23. 6. 2019 v liberecké Home Credit Areně a k jeho slavnostnímu zakončení dojde na stejném místě 27. 6. 2019, kam již bude volný vstup.

Vzhledem k velikosti akce se tým organizátorů neobejde bez pomoci dobrovolníků. Chcete být u toho a pomoci i Vy? Staňte se dobrovolníky a pomozte uspořádat akci, která zůstane pro všechny děti v celém kraji nezapomenutelná. Pokud se chcete zapojit, navštivte na webu: odm.olympic.cz/2019 sekci dobrovolníci a zaregistrujte se.

ROZHÝBEJ TO A PŘIJĎ ZAFANDIT!

OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE

Liberecký kraj

ROZHÝBEJ TO

NA OLYMPIÁDĚ DĚTÍ A MLÁDEŽE

23.–28. 6. 2019

LIBERECKÝ KRAJ

PARTNEŘI OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE

PARTNEŘI CZECH TEAM

GENERÁLNÍ PARTNEŘI

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

PARTNEŘI Liberecký kraj

ODM.OLYMPIC.CZ

HEJTMAN PŮTA: SPORT PARK MÁ JEDNO Z NEJLEPŠÍCH ZÁZEMÍ PRO SPORT V KRAJI

JAK PRESTIŽNÍ JSOU HRY IX. LETNÍ OLYMPIÁDY DĚTÍ A MLÁDEŽE 2019 PRO LIBERECKÝ KRAJ?

Olympiádu dětí a mládeže můžete směle srovnávat s jakoukoli jinou velkou sportovní akcí. A to co do objemu její přípravy, tak co do rozmanitosti zážitků s ní spojených. Je to letošní největší celorepubliková sportovní akce a významná událost nejen pro závodníky, ale také pro jejich fanoušky a vůbec všechny, které sport zajímá. Navíc Hry také přitáhnou spoustu návštěvníků z jiných krajů, kterým můžeme ukázat, že jsme nejen region se silnou sportovní tradicí, ale že máme nádhernou přírodu, cenné kulturní památky a mnoho dalších zajímavých věcí.

CO OČEKÁVÁTE, ŽE OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE 2019 MŮŽE KRAJI PŘINÉST?

Myslím, že se k nám budou chtít lidé znovu vrátit jako turisté, budou chtít vidět víc z našeho kraje, než pouze to, co stihnou během týdne, kdy se Hry konají. Věřím, že si návštěvníci alespoň stačí užít něco málo ze tří měst, která olympiádu hostí, tedy atmosféru statutárních měst Liberec a Jablonec nad Nisou a obce Bedřichov.

CO CHYSTÁ KRAJ PRO ÚČASTNÍKY ODM?

Připravili jsme na celý týden bohatý doprovodný program, zaměřili jsme se na nabídku pro celou rodinu. Známí muzikanti budou vystupovat v Liberci na náměstí Dr. E. Beneše a v Jablonci nad Nisou na přehradě na poloostrově Tajvan. Po celou dobu trvání dětské ODM budou k dispozici dva olympijské domy, kde si bude moci každý návštěvník vyzkoušet různé zajímavé sportovní disciplíny. Samozřejmě chystáme slavnostní ceremoniály. Pro závodníky je připraveno 344 sad medailí, jejichž podobu navrhli žáci Střední uměleckoprůmyslové školy sklářské z Kamenického Šenova.

CO VEDLO K TOMU, ŽE JE OLYMPIÁDA SITUOVÁNA DO AREÁLU SPORT PARKU LIBEREC?

Sport Park Liberec nabízí jedno z nejlepších sportovních zázemí v našem kraji pro mnoho letních disciplín. Vlastníkem je statutární město Liberec, bylo logické, že jsme sportovní klání umístili právě sem. Vedle kvalitních sportovišť je zde i dobré zázemí.

MÁTE SE SPORT PARKEM OSOBNÍ ZKUŠENOSTI? CHODÍTE DO AREÁLU SPORTOVAT?

Teď už znám areál spíš jako divák. Je to totiž už hodně dávno, co jsem na tamním fotbalovém hřišti hrával kopanou, to na něm ještě byla škvára. Taky jsme na původních antukových kurtech hráli volejbal a na antukovém ovále běhali.

V JAKÉ DISCIPLÍNĚ MYSLÍTE, ŽE BY MOHLI MLADÍ LIBEREČTÍ SPORTOVCI BODOVAT?

Obecně mohu říct, že v předchozích olympiádách dětí a mládeže jsme vždy patřili k těm, kterým se medailově vedlo. Tento ročník bych si tipnul na střelbu, plavání, běh, volejbal, ale i cyklistiku nebo karate. Nicméně stále platí, že není důležité zvítězit, ale bojovat dobře a zúčastnit se.

PLÁNUJETE SLEDOVAT NĚKTERÁ SPORTOVNÍ UTKÁNÍ?

Rád bych navštívil co nejvíc sportovišť. Jako diváka mě lákají všechny disciplíny, včetně té, která tak úplně sportovní na první pohled není, ale skrývá v sobě myšlenku zobrazení sportu formou graffiti – street art. Samozřejmě budu na slavnostních ceremoniálech Her IX. letní olympiády dětí a mládeže 2019 a těším se na viděnou s návštěvníky.

MARTIN PŮTA
hejtman Libereckého kraje

KONGRES PARK
LIBEREC

“Uzamkni si svůj termín”

Kongresy
Teambuilding
Meeting
Catering

www.kongresparkliberec.cz

OPĚT SPOLU!

LUCIE OVĚNČENÁ CENAMI ANDĚL MÍŘÍ DO LIBERCE

PATNÁCT LET ČEKALI LIBEREČTÍ FANOUŠCI NEJSLAVNĚJŠÍ ČESKÉ KAPELY LUCIE, ZDA JEŠTĚ UVIDÍ SKUPINU SPOLEČNĚ NA JEDNOM PÓDIU. DOČKAJÍ SE 9. LISTOPADU. LIBERECKÁ HOME CREDIT ARENA JE JEDNOU ZE ZASTÁVEK TURNÉ EVOLUCIE.

Podzimní koncertní šňůra je ve znamení vloni vydaného alba EvoLucie, které kapela vydala po šestnácti letech od poslední řadovky Dobrá kočzka která nemlsá. A už teď je jasné, že album se povedlo. Se svou comebackovou deskou Lucie zvítězila v prestižní kategorii Album roku hudebních cen Anděl a zabodovala také singlem Nejlepší, kterou znám. Píseň Oskara Petra a Roberta Kodyma získala ocenění v kategorii Skladba roku.

„Když jsme připravovali soupis k navazujícímu turné EvoLucie, věděli jsme, že na seznamu míst musí být i Liberec, kde jsme už patnáct let společně nehráli. V Home Credit Areně jsme ještě nekoncertovali a moc se těšíme,“ vzkazuje kapela do Liberce.

Do menších hal kapela směřuje po loňském obrovském ohlasu fanoušků na vyprodané koncerty v největších hokejových arénách. „V menších halách jsme mnohem blíž fanouškům a naše koncerty tak dostávají další rozměr.“ Oceněné novinky i prověřené hity přiveze Lucie na podzim do liberecké haly s obdobnou show, jakou loni představila v Praze, Brně a Ostravě. „I do Liberce přivezeme stejné vizuály a show, která je připravená týmem nejlepších profesionálů z Česka na míru danému místu,“ láká kapela. Fanoušky čekají kromě novinek všechny zásadní hity kapely a průřez celou kariérou. Kapela slibuje, že výběrem playlistu nikdo zklamaný nebude.

CENA ANDĚL ZA ALBUM ROKU 2018

Osmé studiové album skupiny Lucie. Svými skladbami na něj přispěli všichni členové: David Koller, Robert Kodym, P. B. CH. i Michal Dvořák. O většinu textů se postaral Robert Kodym. Třináct písňová kolekce se natáčela pod dohledem zvukaře a producenta Pavla Karlíka. Výsledný zvuk části skladeb vybrušovali i zkušení zahraniční producenti Mike Fraser, John Spiker, Mark Plati, Mike Clink nebo čeští zvukaři Ecson Waldes a Jiří Janouch. Na vzniku alba se jako hosté podíleli také zpěvačka Lenny, saxofonista Vratislav Brabenec z The Plastic People of the Universe nebo kytarista Phil X z kapely Bon Jovi.

TOUR 2019

9. 11. **Liberec**

Home Credit Arena

SKIN CARE LIBEREC: JAK SE ZE SNU DVOU KAMARÁDEK STANE ÚSPĚŠNÁ FIRMA?

JAK SE STANE, ŽE SE NEJLEPŠÍ KAMARÁDKY VRHNOU DO SPOLEČNÉHO PODNIKÁNÍ?

XENIE: Jsem původem dermatoložka a v roce 2011 jsem SKIN CARE založila s tím, že bych si ráda rozšířila pole působení o laserová ošetření a korektivní dermatologii. Za čtyři roky jsem pak stála před těžkou volbou – buď zavřít, nebo pokračovat dál, ale jinak, s novými nápady a novým konceptem.

DITA: V tu samou dobu jsem se musela rozhodnout i já, pracovala jsem jako manažerka v korporátu a docházela mi energie, potřebovala jsem změnu. Zároveň jsem věděla, že by mi přišlo jako velká škoda, aby práce, kterou Xenie SKIN CARE čtyři roky věnovala, přišla vniveč. Je skvělá lékařka a podnikatelka, má totiž specifickou kombinaci znalostí, manažerských dovedností a tahu na branku. Takže jsem se vydala cestou holčičího byznysu, jak tomu říkáme. (úsměv)

XENIE: A já jsem za to moc ráda! To, jaký rozměr má SKIN CARE teď, je zásluha nás všech. Po příchodu Dity se vše dalo do pohybu a postupně jsme se rozrůstali. Naprosto jí věřím, a právě na důvěře je naše spolupráce postavená.

JAK TO OVLIVNILO VÁŠ VZTAH, KDYŽ KE KAMARÁDSKÉMU PŘIBYL JEŠTĚ PRACOVNÍ ROZMĚR? VÍDÁTE SE I MIMO PRÁCI?

XENIE: Když začínáte podnikat s kamarádkou, je důležité, aby to klapalo pracovně, ale zároveň to neporouchalo přátelství. Obě jsme trochu workoholičky, ale každá máme jiné tempo. To bylo ze začátku obtížné – musely jsme najít kompromis a sladit se. Také jsme potřebovaly určit hranici, kde končí kamarádství a začíná práce. Dřív mi přišlo divné tady večer zavřít dveře a jít spolu na kafe jako kamarádky, ale zvládly jsme to.

DITA: Také jsme se u té kávy musely naučit nepracovat, prostě vypnout. A další důvod, proč jsme se dostaly až sem, je veliká upřímnost, kterou vůči sobě máme. Ať už se nám něco líbí nebo nelíbí, říkáme si to, a hlavně už známe způsob, jakým si to říct.

VNÍMÁTE JAKO VÝHODU, ŽE JSTE BYLI PRVNÍ KLINIKOU SVÉHO DRUHU TADY NA SEVERU?

XENIE: Zpočátku to pro mě byla nevýhoda, hlavně z profesního hlediska, neměla jsem tu kolegy lékaře, se kterými bych mohla práci konzultovat. Ovšem teď cítím jako výhodu, že jsme jediná takováto klinika na severu Čech.

DITA: Pro mě je to také výhoda. Nemyslím to tak, že bychom tu byli jediní, a mohli si tedy dělat, co chceme. Ale z hlediska toho, že jsme si na všechno museli přijít sami, nikoho nekopírovali a naučili se být sami sebou, to je skvělá zkušenost.

PLÁNUJE SKIN CARE POBOČKU V JINÉM MĚSTĚ?

XENIE: Na to teď nedokážeme odpovědět. Už nás to samozřejmě napadlo, ale záleží hlavně na tom, kolik bude energie a kdo se okolo nás ještě objeví.

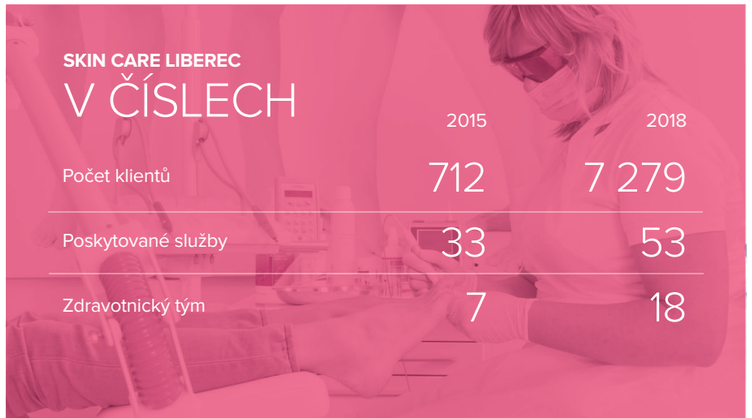
DITA: Stojí to také na nápadech. Jejich hlavním nositelem, co se týče rozvoje lékařské specializace na klinice, je Xenie.

XENIE: Naštěstí mám kolem sebe mladší lékařky, které jsou do práce opravdu nadšené, chtějí zkoušet nové věci, přicházejí s poznatky a postřehy. Takže mám neustále z čeho a od koho čerpat, inspirovat se.

KDYŽ UŽ JSME U TĚCH KOLEGYŇ. JAK VYBÍRÁTE LÉKAŘE A LÉKAŘKY K VÁM NA KLINIKU?

XENIE: Máme tu poměrně mladý tým, stalo se to postupně – oslovila jsem první lékařku, ta mi doporučila kolegyni s jinou specializací a postupně se to na sebe nabalovalo. Naše portfolio oborů je velmi pestré – máme tu chirurgy, kteří pracují třeba s cévním laserem, dvě lékařky z gynekologie, tři dermatoložky včetně mě a jednu oční lékařku. Ovšem nedělají svůj primární obor jako takový, ale specializují se u nás na prohloubení právě do estetické medicíny nebo korektivní dermatologii. Všechny jsou zaškolené, posíláme je na kurzy, mají certifikáty.

DITA: Hlavním požadavkem na naše lékaře je zájem o obor, o náš kolektiv, energie pouštět se do nových věcí. Chceme, aby sem k nám ten člověk zapadl.



JAK LEHKÉ NEBO TĚŽKÉ BYLO SEHNAT INVESTORY DO ZAČÁTKU PODNIKÁNÍ?

DITA: Nadchnout investory pro náš projekt nebylo až tak obtížné, dokonce byli nadšení a šli do toho s důvěrou. Co bylo obtížnější, byla naše část toho, že jsme si na sebe vzali velký závazek. Myslím, že není důležité, jak velké dluhy člověk má, ale jak s nimi dokáže žít, s tím jsme se museli vyrovnat, ale řekla bych, že se nám to daří. To je koneckonců břímě asi všech podnikatelů.

CO BYSTE PORADILI ZAČÍNAJÍCÍM PODNIKATELŮM?

XENIE: Jestli něco mám předat, tak je to zkušenost, aby člověk nepodnikal sám.

DITA: Zpětně si uvědomuji dvě věci. A to mít dlouhodobou vizi a představu, protože když narazíte na různé etapy podnikání, které vás stáhnou dolů, tohle vás dostane zpět nahoru. V tom druhém se shoduji s Xenií. Nedovedu si představit, že je na to člověk sám, třeba my dvě se skvěle střídáme v tom, když má jedna míň energie, ta druhá ji má v tu chvíli o něco víc.

NAVŠTĚVUJÍ VAŠI KLINIKU I MUŽI?

XENIE: Jsme také zdravotní klinika, takže ano, muži k nám chodí. Třeba na digitální dermatoskop, což je preventivní vyšetření znamének. A po něm jdou často i na jejich odstranění.

DITA: Máme tu i medicinální péči o nohy, tam muži chodí také. Zajímají je i zákroky, které umí odstranit projevy stáří na kůži, třeba bradavice nebo pigmentové skvrny. Celkově si myslím, že trend se posouvá a muži si nás sami vyhledávají.

XENIE: Celkově bych to shrnula, že tu máme ze 40 % muže a zbytek tvoří ženy. Nově se teď budeme zaměřovat i na jizvy, což by muže také mohlo lákat.

O KLINICE

SKIN CARE Liberec je centrum laserové a estetické medicíny, které svým klientům poskytuje širokou škálu služeb v oblasti estetické dermatologie, péče o intimní oblast žen, medicinální péče o nohy a prevence rakoviny kůže. K nejoblíbenějším patří zákroky pro vyhlazení vrásek a omlazení pleti, laserové odstranění znamének a výrůstků na kůži, ošetření akné, odstranění žilek nebo laserová epilace. SKIN CARE je jediným místem v Libereckém kraji, kde vyšetřují znaménka celotělovým robotickým dermatoskopem a léčí stresovou inkontinenci a vaginální ochablost laserem.

NÁVŠTĚVA VAŠÍ KLINIKY JE ZÁŽITEK A LIDÉ SEM CHODÍ RÁDI, JAK JSTE TOHO DOCÍLILI? ŽE SE LIDÉ K LÉKAŘI TĚŠÍ NENÍ ÚPLNĚ STANDARD…

DITA: Už od začátku jsme chtěli, aby sem lidé chodili rádi a opakovaně, aby věděli, že se tu o ně postaráme. Proto také nabízíme komplexnější péči. U nás to není jenom o 5 minutách, které trvá zákrok, je to o celé návštěvě – od uvítání na recepci, přes kávu, usměvavou a empatickou sestřičku, po odbornou péči lékařek. Přidáváme k tomu emoci a celý lékařský zákrok tím zjemňujeme. Také dbáme na to, aby u nás byla rozumná čekací doba a klienti se k nám bez problémů dovolali.

KDE KLINIKU NAJDETE?

Klostermannova 690/15
(na křižovatce s ulicí Husova)

SKIN CARE Liberec
Centrum laserové a estetické medicíny

www.skincareliberec.cz

Již od založení klubu je jeho hrdým partnerem společnost

SYNER

FILIP IVANKA: Z EVROPY CHCI PŘIVÉZT MEDAILI

SEDMNÁCTILETÝ FILIP IVANKA, DOROSTENECKÝ REPREZENTANT V JUDU, NEDÁVNO ZÍSKAL SVÉ PRVNÍ VÍTĚZSTVÍ NA SOUTĚŽI EVROPSKÉHO POHÁRU VE ŠPANĚLSKÉ FUENGIROLE. NOMINOVAL SE TÍM NA MISTROVSTVÍ EVROPY 29. ČERVNA VE VARŠAVĚ. POSLEDNÍ TŘI ROKY JE ČLENEM JUDOCLUBU LIBEREC, KDE SE PŘIPRAVUJE POD VEDENÍM ŠÉFTRENÉRA PAVLA KYTÝRA. TEN JE MIMO JINÉ ASISTENT U JUNIORSKÉ REPREZENTACE A NA POSLEDNÍM MISTROVSTVÍ ČR SKONČIL VE SVÉ KATEGORII TŘETÍ.

DOKÁŽETE SI JEŠTĚ VYBAVIT, CO VÁM PROLETĚLO HLAVOU BEZPROSTŘEDNĚ PO VÍTĚZSTVÍ V TURNAJI EVROPSKÉHO POHÁRU?

FILIP IVANKA: Nejdřív jsem tomu vůbec nemohl uvěřit. Do celého turnaje jsem šel s čistou hlavou a nenechal se ničím svázat. Už po výhře v semifinále jsem si splnil takový malý sen, že z turnaje přivezu placku jako důkaz, že se ta dřina a píle opravdu vyplatily.

TRENÉR PAVEL KYTÝR: Na Filipovo finále jsem se díval živě z turnaje v Dánsku a celá situace byla zpočátku sporná. Filipův soupeř šel na chvat, ale Fíla ho rychle otočil a ani rozhodčí si nebyli jistí, jak vše vyřešit. Ale nakonec rozhodli správně pro Filipa.

FILIP: Slyšet svoje jméno bylo nezapomenutelné.

OD KOLIKA LET SE JUDU VĚNUJETE?

FILIP: Poprvé v kimonu jsem byl asi v pěti letech, ale trénovat jsem začal až v šesti. Mě i bráchu k tomu přivedl táta, který byl sám v reprezentaci. Nejdřív mě to vůbec nebavilo, na tréninky jsem nechtěl chodit. Když mi bylo asi 11 nebo 12, tak se to na jednom tréninku z ničeho nic zlomilo a já jsem začal mít judo hodně rád.

UŽ TEHDY JSTE UVĚŘIL, ŽE BYSTE MOHL BÝT ÚSPĚŠNÝ NA VRCHOLOVÉ ÚROVNI?

FILIP: To rozhodně ne, v té době to byl pořád jenom zájem, i když na republikové úrovni mi to už šlo. Že by mi to mohlo jít na Evropských pohárech, jsem si všiml až před rokem a půl po tom, co jsem získal poprvé sedmé místo v A týmu dorostenecké reprezentace.

TRENÉR: To já jsem si Filipa i jeho bratra Martina všiml, když byli ještě v Jablonci a bylo jim asi 12, proto jsem je chtěl přetáhnout do Liberce. To se naštěstí nakonec povedlo.

JAK ČASTO MUSÍTE TRÉNOVAT?

TRENÉR: V průměru asi sedmkrát týdně. Když se blíží nějaká významná soutěž, tak polevíme v ranních trénincích, naopak když žádná není, tak makáme naplno.

JAK TO JDE DOHROMADY SE ŠKOLOU?

FILIP: Naštěstí mám individuální studijní plán, takže prostor na tréninky je. Hodně mi také pomáhá přítelkyně, se kterou chodíme do stejné třídy. Nemusím si pak shánět materiály a stačí, když se všechno naučím a doplním si testy.

NEDĚLÁ VÁM PROBLÉM DODRŽOVAT PŘÍSNOU ŽIVOTOSPRÁVU?

TRENÉR: Filip musel asi před rokem a půl shodit pár kilo do kategorie do 73 kg, upravil stravu, sladké si dává jen výjimečně, váha mu krásně klesla a udržuje si ji.

FILIP: Takhle mi to teď vyhovuje, před závody se můžu v klidu najíst. Hodně lidí do kategorií pracně shazuje a pak se buď přejídají, nebo mají pořád hlad, ale já to mám nastavené správně.

S JUDEM SE TAKÉ POJÍ URČITÁ FILOSOFIE, JAKOU PRO VÁS HRAJE ROLI A JAK JSTE JI PŘIJÍMAL?

FILIP: Ta hraje obrovskou roli. Táta nás zpočátku při úspěších dával do latě, abychom si moc nefandili. Až časem jsem pochopil, že není dobré mít nos nahoře, i když jste úspěšný. Když jste pokorný, tak vám dosavadní úspěchy nestačí a nutí vás to na sobě makat.

TRENÉR: Když Filip přišel do Liberce, byl roztěkaný, ale hodně se změnil. Přijal odpovědnost za tréninky, stravu a dokonce je teď mnohem úspěšnější ve škole, než byl kdy dřív. Nechci ho moc přechválit, ale za ty tři roky u nás dospěl a všechno do sebe zapadlo.

MÁTE NĚJAKÝ ŽIVOTNÍ NEBO JUDISTICKÝ VZOR?

FILIP: Vzor asi úplně ne. V judu se mi hodně líbí styl Joshira Maruyamy, ten dělá úžasné chvaty. A v životě jsem hodně vděčný Pavlovi a tátovi, bez nich bych nebyl tam, kde teď jsem.

MÁTE VŮBEC ČAS NA NĚJAKÝ JINÝ SPORT?

FILIP: Spíš jenom v rámci tréninku, třeba si zahrajeme fotbálek.

TRENÉR: Když je klukům tak do 15 let, máme prostor zařazovat do tréninku třeba běžky nebo kolo, ale teď už je potřeba se v tréninku zaměřovat víc na techniku.

MOHL BYSTE DĚLAT I NĚJAKÝ DALŠÍ SPORT NEBO JE MÁTE ZAKÁZANÉ, ABYSTE SE NEZRANIL?

TRENÉR: Ode mě zákazy nemá, to spíš od táty. Ten ho zná a ví, že by si byl schopný třeba na lyžích ublížit.

V ČERVNU VÁS ČEKÁ MISTROVSTVÍ EVROPY VE VARŠAVĚ, TĚŠÍTE SE?

FILIP: Hrozně moc. Nominoval jsem se už loni do Sarajeva, i když z nižší pozice. Ale to se moc nepovedlo.

Trenér: Klukům zrušili let z Vídně do Sarajeva. Nakonec na místo dorazili až hodinu před začátkem soutěže, což se podepsalo i na výsledcích.

FILIP: Mistrovství Evropy je teď náš nejbližší vrchol sezóny, pak snad ještě Mistrovství světa, kam se můžu nominovat buď z Evropy, nebo z pořadí v Evropském poháru.

VÍM, ŽE SI NECHCETE KLÁST ŽÁDNÉ CÍLE, ALE NĚJAKÉ PŘEDSTAVY ASI MÁTE...

FILIP: Na Evropu jet perfektně připravený, nechat tam všechno a rád bych získal nějakou medaili.

PŘÍŠTÍ ROK VÁS ČEKÁ PŘESTUP Z DOROSTENCŮ DO JUNIORSKÉ KATEGORIE, CO OD TOHO ČEKÁTE?

FILIP: Doufám, že bych během prvního nebo druhého roku mohl začít jezdit Evropské turnaje juniorského A týmu a snad se i dostat do reprezentace... Ale dál už o tom nechci přemýšlet, to mě čeká až za rok.

MÁTE I PŘESTO NĚJAKÉ DLOUHODOBÉ CÍLE?

FILIP: Chtěl bych jako asi každý sportovec startovat na olympiádě.

TRENÉR: Filipa by se reálně mohly týkat LOH 2024 v Paříži a ještě reálněji LOH 2028 v Los Angeles.

PAVLE, CO PRO VÁS JAKO TRENÉRA ZNAMENAJÍ ÚSPĚCHY VAŠICH SVĚŘENCŮ?

Nejlepší na tom je, když vidím, že kluci používají nové techniky, které jsme natrénovali, a zvítězí díky nim.

POPULARITA JUDA V ČR

JE V DNEŠNÍ DOBĚ JUDO POPULÁRNÍ MEZI VEŘEJNOSTÍ?

PAVEL KYTÝR: Díky Lukášovi Krpálkovi se judo dostalo do povědomí veřejnosti, dokonce dostává prostor v České televizi, což ho také hodně zpopularizovalo. V září jsme vždy nabírali asi 15 nových zájemců, teď jich bývá mezi 25 a 30.

NEZAZNAMENALI JSTE TÍM PÁDEM I VĚTŠÍ ODLIV ZÁJEMCŮ?

PAVEL KYTÝR: To ani ne, ten se udržuje přibližně stejný jako dřív. Každý rok postupně někdo odpadne, jak si nachází nové zájmy, ale to je přirozené.

KOMU BYSTE DOPORUČILI JUDO?

FILIP: Úplně všem.

PAVEL KYTÝR: Všem, kteří se chtějí hýbat. Vůbec nezáleží na tom, jací jsou, judo je opravdu pro všechny. Často se k nám postupně připojují i rodiče dětí, které u nás trénují. Nejprve se chtějí naučit základy, protože se jim judo jako sport líbí. Teď máme asi tři dospělé, kteří nejprve začali u základů a teď trénují spolu s juniory a dospělými dvakrát až třikrát týdně.

JAKÉ JSOU DALŠÍ ÚSPĚCHY JUDOCLUBU LIBEREC?

PAVEL KYTÝR: Loni jsme vyhráli titul za nejlepší družstvo ve starších žácích v ČR a celkově ve všech kategoriích jsme byli třetí. Filip Ivanka byl loni druhý na Mistrovství ČR v kategorii dorostenců, jeho bratr Martin byl třetí ve stejné kategorii. Velký úspěch byl také to, když pět našich svěřenců vyhrálo pět titulů Mistrů ČR ve starších žácích v jednotlivých váhových skupinách.

V PŘÍŠTÍCH ČÍSLECH

- Ohlédneme se za veletrhem EDUCA MYJOB Liberec 2019
- Nakoukneme, jak se připravuje show Scooter Live v Liberci
- Podělíme se o úspěchy klubů ve Sport Parku Liberec
- Přineseme novinky z Home Credit areny

...a mnoho dalšího

DŮLEŽITÉ ÚDAJE

SPORT PARK LIBEREC
Jeronýmova 570/22
460 07 Liberec 7

Tel.: +420 488 048 121
Fax: +420 488 048 160
Hotline: 800 800 007 (bezplatná)
E-mail: info@homecreditarena.cz
Web: www.sportparkliberec.cz
GPS: 50° 45‘ 10.67“ N 15° 2‘ 49.82“ E

VSTUPENKY NA POŘÁDANÉ KULTURNÍ AKCE
zakoupíte v Rotundě v areálu Sport Parku Liberec

OTEVÍRACÍ DOBA
Po: 9–12 a 13–18 hod.
Út: 13–18 hod.
St–Pá: 9–12 a 13–18 hod.
a před akcí minimálně 2 hodiny

KONTAKT
Tel.: +420 489 201 110
GSM: +420 731 547 895
Hotline: 800 800 007 (bezplatná)
vstupenky@homecreditarena.cz

OTEVÍRACÍ DOBA SPORTOVIŠŤ
Po–Pá: 6–23 hod.
So–Ne: 6–22 hod.

PARKOVÁNÍ
• v bezprostředním okolí sportovního areálu
• Centrální a VIP parkoviště
• parkoviště ve Svijanském dvoře

hyperslevy

Po pořádném sportu řádný relax

PROFESIONÁLNÍ **MASÁŽE** DLE VÝBĚRU

Sleva až 86%

Sleva až 54%

PRIVÁTNÍ **VÍŘIVKA A SAUNA** PRO DVA

POBYT S NEOMEZENÝM **WELLNESS** A PROCEDURAMI

Sleva až 69%

Sleva až 60%

POBYT V TERMÁLNÍCH LÁZNÍCH S NEOMEZENÝM VSTUPEM A POLOPENZÍ

A DALŠÍ SKVĚLÉ NABÍDKY NAJDETE NA **HYPERSLEVY.CZ**