

## **Na plovárnu bez obav aneb pomocí internetu proti nezdravému způsobu života**

Čestmír Žák

Bolí vás z neustálého vysedávání v kanceláři záda? Máte na břiše místo pevných „dlažebních kostek“ nevzhledné polštáře tuku? Trpíte nedostatkem dechu, když se pokazí výtah a vy musíte do třetího patra po schodech pěšky? Pokud jste alespoň na jednu z otázek odpověděli kladně, pak je tento článek určen právě vám.

Na několika následujících stranách vám představíme nejlepší internetové stránky zabývající se problematikou zdraví prospěšné fyzické aktivity a správné výživy. Samozřejmě, že přebytečná kila neshodíte pouhým surfováním po síti, ale s vysokou pravděpodobností po návštěvě webů s náležitě motivujícími informacemi zjistíte, že ještě zdaleka není nic ztraceno a vyhlásíte všem tukům a podobným nešvarům válku na život a na smrt. Nezapomeňte se náležitě motivovat tím, že se v létě na plovárně již nebudete muset za svou nedokonalou postavu stydět a maskovat ji, ale naopak se můžete v plné kráse odhalit a při troše štěstí získat na svou stranu i obdivné pohledy opačného pohlaví. Jestli v tomto boji nakonec uspějete, záleží už pouze na vás a vaší vytrvalosti...

V případě, že máte nějaké dlouhodobé závažnější zdravotní potíže, konzultujte svůj stav nejprve s lékařem, který vám na základě odborného posudku doporučí adekvátní fyzickou aktivitu. Nevhodně zvolená činnost vám může způsobit jen další, a dost možná i mnohem závažnější problémy. Internet skýtá konkrétně v oblasti různých „zaručených postupů k...“ neskutečné množství materiálů, ne vždy se ale jedná o kvalitní informace, proto si je i při sebemenších pochybách ověřte raději z dalších zdrojů.

Cestu za zušlechtěním svého těla můžete začít například v posilovně, k čemuž vám dopomůže web [www.ronnie.cz](http://www.ronnie.cz). K tomu, abyste při zvedání činek jen zbytečně nemrhali svým drahocenným časem, potřebujete znát alespoň základy správné techniky provádění cviků, stravování a dalších velmi důležitých návyků. Web Ronnie.cz přináší kromě kvanta článků pro zkušené kulturisty i dostatek srozumitelně podaného materiálu určeného naprostým začátečníkům, pro něž není prioritou obvod bicepsu, ale pevné zdravé tělo. Odpovědi na vaše všetečné dotazy jistě rád zodpoví některý ze zkušenějších uživatelů zdejšího fóra. Pokud byste však chtěli odpověď okamžitě a k tomu na vyložené profesionální úrovni, můžete položit tzv. garantovaný dotaz, za nějž už ovšem zaplatíte určitou částku. Součástí webu Ronnie.cz tvoří také internetový obchod s podpůrnou výživou (suplementy), seznamka, fotogalerie uživatelů a další příjemné drobnosti.

Podobné stránky s podtitulem „Kulturistika a fitness“ hledejte za odkazem [www.kulturistika.com](http://www.kulturistika.com). Tento server vám nabídne další příděl poutavě podaných statí týkajících se posilovacího tréninku, výživy a diet. Za samozřejmost považujte i fórum a internetový obchod. A kdyby vás posilování opravdu zaujalo, nezapomeňte si v internetovém prohlížeči otevřít stránku [www.biomag.sk](http://www.biomag.sk). Je to výborný zdroj informací zejména pro pokročilejší „svalovce“, připravte se ale na to, že při listování články či diskusemi narazíte téměř na každém kroku na odborné termíny.

Tak, posilování bychom měli úspěšně za sebou, nyní se vrhneme na nějakou aerobní aktivitu.

Přirozený pohyb ve volnějším tempu, navíc v prostředí krásné přírody, tak tohle vám zajistí asi jenom pěší turistika. Jako první si uvedeme projekt [www.turistika.cz](http://www.turistika.cz), web se spoustou prověřených tras, obrázků přírody, osvědčených tipů na výlety, a v neposlední řadě též hrstkou cenných turistických zkušeností. Zaujmout by vás tu mohl například virtuální mapový systém, databáze ubytovacích zařízení nebo vyhledávání turisticky přitažlivých objektů podle měst. V našem výčtu by neměl scházet ani [www.lezec.cz](http://www.lezec.cz), zacílený na milovníky horských vrcholů a lezení po stěnách všeobecně. K dispozici zde máte například popisy tréninkových metod, reportáže, statistické žebříčky nebo diskusi. Relativně příbuzné zaměření má i [www.treknet.cz](http://www.treknet.cz), na němž hledejte obsah související s cestováním takřka jak na vlastní pěst (rady v oblastech jako ubytování, práce, nemoci), dále též s turistikou a cykloturistikou. Návdavkem od něj očekávejte slušný příděl recenzí, rozhovorů i reportáží.

O něco rychleji se budete pohybovat s webem [www.e-mental.com/foot/](http://www.e-mental.com/foot/). Zde se nachází komplexní zdroj informací pro ty z vás, kteří uvažujete nad další osvědčenou sportovní disciplínou – kondičním během. Dostane se vám tu náležitého ponaučení o tom, proč byste měli právě vy běhat, v čem se běhá nejlépe a samozřejmě se dozvíte také jak a kolik běhat, abyste se cítili v optimální kondici.

Poněkud z jiného soudku pochází internetové sídlo [www.orientacnibeh.cz](http://www.orientacnibeh.cz), zaměřené na skalní příznivce orientačního běhu. Čeká tu na vás stručné představení tohoto sportu, výkonnostní žebříčky jednotlivých soutěží, informace o závodech. Kdyby se vám idea orientačního běhu zalíbila, nasměrujte své kroky na [www.obmapy.tiscali.cz](http://www.obmapy.tiscali.cz), kde si můžete stáhnout mapy míst, na nichž se „orienták“ obvykle běhá. Mínoout byste neměli rovněž [www.orienteeing.cz](http://www.orienteeing.cz), jakési rozcestí, odkud lze začít svou cestu za jednotlivými disciplínami sdruženými pod křídly orientačního běhu.

Pokud uznáváte pohyb na čerstvém vzduchu, ale i běhání vám připadá příliš pomalé, pak navštivte [www.cykloserver.cz](http://www.cykloserver.cz). Zjistíte, že jízda na kole má své nesporné výhody, prohlédnete si vyznačené cyklotrasy, případně si přímo naplánujete výlet do některé adekvátně vzdálené přitažlivé lokality. Chybí-li vám dostatek peněz na pořádné kolo, můžete se případně zastavit v místním internetovém bazaru. Ve spodní části úvodní stránky navíc hledejte minibannery s odkazy směřujícími na stránky obdobné orientace.

Jestliže si běžně připadáte jako ryba na suchu, pak nelze než vám doporučit vyloženě mokrý server [www.totalniplavani.cz](http://www.totalniplavani.cz), na němž se jeho tvůrci věnují nácviku vysoce efektivního plaveckého stylu, nazývaného jako „totalní plavání“. O plavání, duatlonu, triatlonu a ironman závodech píše server [www.swim3run.cz](http://www.swim3run.cz), jenž si do svého podtitulu zvolil heslo „multisportovní magazín“.

S koupáním úzce souvisí i projekt [www.naturista.cz](http://www.naturista.cz), jenž však přichází v úvahu jen pro ty z vás, kterým se tento životní světonázor nepříčí. K tomu, aby vás přesvědčili o zjevných kladech naturismu, připravili pro vás autoři 205 veskrze kladných argumentů. Ve chvíli, kdy hledáte nudistická koupaliště nebo sháníte kontakt na další „naháče“, abyste měli s kým sdílet svoji zálibu, neváhejte s návštěvou naturisty.cz ani minutu.

Další oblíbenou aktivitou, již lze provozovat jak v tělocvičně, tak i na vzduchu, je volejbal. Milovníky kulatého nesmysl odbíjeného přes síť odkážu na [www.volejbal.cz](http://www.volejbal.cz), což je výborný zdroj poznatků o všem, co se tohoto sportu jen trochu týká. Jako druhou stránku bych rád

uvedl ještě oficiální web české volejbalové federace ([www.volejbalcz.cz](http://www.volejbalcz.cz)), které si kladou za přímý cíl popularizaci volejbalu v ČR.

Jako námět na vynikající relaxaci (nutící vás zároveň i k pohybu po rozsáhlém golfovém hřišti) poslouží [www.golfnet.cz](http://www.golfnet.cz). Kromě úvodních informací potřebných pro každého nového hráče tu můžete očekávat přehled klubů a hřišť, zpravodajství. Možná vám přijde vhod i zde přítomný bazar vybavení nebo přehledně uspořádaný seznam stránek podobného charakteru.

Máte v úmyslu spojit do jednoho vyváženého celku tělovýchovnou činnost s aktivní sebeobranou? Pak vám nezbude, než se začít věnovat některému z bojových sportů. K tomu vám pomůže kupříkladu [www.bojovaumeni.cz](http://www.bojovaumeni.cz).

Velké množství osob zejména ženského pohlaví si pro udržování kondice oblíbilo aerobik. Pro více informací brouzdejte směrem na [www.aerobic.cz](http://www.aerobic.cz) (internetový informační server o aerobiku a fitness), kde je vám k dispozici rozsáhlý archiv článků anebo kalendář plánovaných akcí. Minout byste neměli ani nadšenecký projekt [www.aerobik.org](http://www.aerobik.org) (průvodce českým webem pro příznivce aerobiku) či oficiální stránky Českého svazu aerobiku sídlící na adrese [www.fisaf.cz](http://www.fisaf.cz).

Jistou nepřímou souvislost s výše uvedeným aerobikem má rovněž tancování, za něž jsme pro vás vybrali stránky Českého Svazu Tanečního Sportu - [www.dancesport.cz](http://www.dancesport.cz). Jejich návštěvou opět získáte vyčerpávající informace o tanečních soutěžích či soustředěních, chybět nemohou ani fotografie z tanečních klání.

Za netradiční sporty, které u nás v posledních letech zažívají pravý boom, by bylo vhodné jmenovat alespoň několik zástupců. Začneme na [www.casa.cz](http://www.casa.cz) (česká asociace airsoftu – ano, to je ta novodobá hra na vojáky), přejdeme na [www.floorballnews.cz](http://www.floorballnews.cz) (floorball = v tělocvičně provozovaný hokej s umělohmotnými hokejkami) a svou pouť zakončíme na stránce [www.lacrosse.cz](http://www.lacrosse.cz), připravené stoupenci nevšedního sportu jménem lakros (hra pocházející od severoamerických indiánů).

Pro ty z vás, kterým závažné zdravotní potíže pohyb nedovolí, ale přesto kdesi v sobě cítí sportovního ducha, jsme vytipovali server [www.chess.cz](http://www.chess.cz). Jelikož hra v šach patří mezi ty vůbec nejklaštější, není ji asi třeba dlouze představovat. Na stránce Šachového svazu České republiky vás čeká vyčerpávající popis probíhajících turnajů, prostudovat si rovněž můžete několik partií, které odborníky v poslední době zaujaly.

A aby nebylo toho všeho sportu náhodou málo, podíváme se ještě na několik serverů, zabývajících se klasickým sportovním zpravodajstvím. Sem patří například [www.deniksport.cz](http://www.deniksport.cz), jenž mimochodem spadá pod stejné vydavatelství jako deník Blesk. Přináší rozhovory se sportovci, reportáže, či aktuální výsledky. Dále lze navštívit [www.sport.cz](http://www.sport.cz), společný projekt Seznamu a deníku Právo. I tady získáte poměrně komplexní přehled o novinkách z mnoha sportovních odvětví. Také na portálu iDnes existuje rozsáhlá sekce věnovaná sportu, nachází se za odkazem <http://sport.idnes.cz>. Slovenští čtenáři jistě budou znát server [www.sport.sk](http://www.sport.sk). Sem zabrouzdejte v případě, zajímáte-li se o sportovní dění na Slovensku nebo chcete-li si přečíst i jiný než ryze český pohled na věc.

Aby se vám cesta za vysněnou postavou otvírala co možná nejrychleji, měli byste zkusit upravit svůj jídelníček směrem k rovnovážnému příjmu a výdeji živin. Ještě předtím je ale nutné se zbavit přebytečné energie uložené v tucích, a právě k tomu vám poslouží některá

z ověřených diet. Jelikož se jedná o citlivý zásah do organismu, je třeba postupovat opatrně, hledejte vždy takovou dietu, která je pro vás vhodná i výhodná zároveň. Vyzkoušet byste mohli [www.izhubnu.cz](http://www.izhubnu.cz) (hitparáda diet, recepty, poradna), [www.bezlepkovadieta.cz](http://www.bezlepkovadieta.cz) (pozitiva bezlepkové diety, kuchařka, poradna) nebo [www.cambridge-diet.cz](http://www.cambridge-diet.cz) (Body Mass Index, dieta, centra pro snižování nadváhy).

O zdraví, největším a přitom mnohdy nejpodceňovanějším pokladě, jaký v životě máme, pojednávají [www.doktorka.cz](http://www.doktorka.cz) či [www.ececvita.cz](http://www.ececvita.cz). Za zkoušku téměř určitě stojí i jedna z odnoží zpravodajského serveru iDnes, kterou naleznete na <http://zdravi.idnes.cz>.

Tímto bychom naši skromnou cestu za poznáním tělovýchovné tváře internetu zakončili. Děkuji za pozornost a doufám, že se mi podařilo naladit vás alespoň trochu na tu správnou sportovní vlnu.

*Vaše kritické připomínky či případně náměty na další články s radostí uvítám na e-mailové adrese [cestmir\\_zak@idg.cz](mailto:cestmir_zak@idg.cz).*