

## Den zdraví a pohybu: přijede i mistr Evropy v benčpresu



VSETÍN – Spoustu cvičení, silácký trojboj, ale i běžecký happening - to všechno a ještě mnohem více nabídne tradiční Den zdraví a pohybu, který se uskuteční v sobotu 4. října ve vsetínském domě kultury a v Panské zahradě. Akci i tentokrát připravila vsetínská radnice společně se Státním zdravotním ústavem, Všeobecnou zdravotní pojišťovnou, Společností pro komunitní práci a dalšími organizacemi.

---

„Zájemci se tradičně mohou těšit na aerobik s profesionálním instruktorem, zdravotní cvičení, spinning nebo testy tělesné zdatnosti včetně možností měření tuku v těle, cholesterolu, krevního tlaku a dalších hodnot,“ vyjmenovala některé připravované aktivity Kateřina Trochtová ze Společnosti pro komunitní práci.

Na své si však přijdou i muži. „Speciálně pro pány jsme připravili silácký trojboj, jehož součástí bude benčpres, koulení pneumatikou na čas a přenos barelů na čas,“ pokračuje organizátorka akce, které se zúčastní i mistr Evropy v benčpresu Jiří Kati. „Lidé se tak budou moci přijít podívat, jak se zvedá 220 kilogramů v leže a sami si budou moci ověřit svou sílu. Každou půlhodinu bude oceněn nejlepší výkon a připraveny jsou i ceny pro celkové vítěze,“ dodává.

U příležitosti Dne zdraví a pohybu se uskuteční také běžecký happening pro širokou veřejnost i výkonnostně zdatné běžce s názvem [Valachia Run](#). „Zájemci si mohou vybrat, zda poběží hlavní závod – horský půl-maratón, což je 21,1 kilometrů dlouhá trať vedoucí překrásnou valašskou krajinou, nebo štafetový desetikilometrový běh,“ přiblížila organizátorka akce Daniela Divínová. Štafeta přitom může být vytvořena jako přátelský, rodinný či jinak spřízněný tým a není omezena pohlavím, věkem ani časovým limitem. „Každý člen týmu běží 2,5 km dlouhý okruh s převýšením vedoucí centrem města,“ vysvětlila. Zkrátka však nepřijdou ani děti. „Pro ně je připraven dětský a juniorský „mini-run“, podle věku dětí technicky nenáročná 0,5 km, 1,0 km a 1,5 km dlouhá trať,“ dodala Daniela Divínová s tím, že Valachia Run začíná v 10 hodin v Panské zahradě.

Den zdraví a pohybu se uskuteční v sobotu 4. října od 9 do 12 hodin v Domě kultury Vsetín, ve 13 hodin pak mohou zájemci vyrazit na procházku do okolí Vsetína, kterou připravil Klub českých turistů.

Eva Stejskalová  
737 019 667, 571 491 564