

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA Z KAMPANĚ

DNY ZDRAVÍ 2008

DEN ZDRAVÍ A POHYBU

SOBOTA 4. října 2008

Tradiční akce pro milovníky sportu a zdravého životního stylu byla připravena na sobotu 4. října. Hlavní program probíhal v místním Domě kultury. Velký sál patřil především cvičení **pro ženy**. Hlavní hvězdou dne byl profesionální instruktor aerobiku Charles Burton. Další cvičitelkou byla paní Babiánková s blokem cviků „Pohyblivá páteř bez bolesti“. Mezi jednotlivými cvičícími bloky předvedly své umění děti z Fitness Clubu Atlantik Vsetín. Byla zde také možnost vyzkoušet si spinning s lektory ze Spinning centra MAD JACK Vsetín. Celkem se cvičení zúčastnilo kolem 50 žen.



Venkovní **program pro muže** - siláky - byl z důvodů špatného počasí přesunut v okleštěné podobě do předsálí domu kultury a tak všichni návštěvníci mohli obdivovat neskutečné výkony pana Katiho - mistra Evropy v benčpresu, jenž uzvedl 210 kg. Velmi zdatným soupeřem byl panu Katim vsetínský městský strážník Adam Švehla, který dokázal držet krok s mistrem Evropy až do váhy 190 kg.

V malém sále probíhala **zdravotnická měření**:

- měření hmotnosti, % tuku v těle a výpočet BMI
- měření krevního tlaku
- orientační spirometrie
- testy tělesné zdatnosti
- měření cholesterolu a cukru v krvi
- samovyšetření sítnice
- ultrazvukové měření hustoty kostí





- preventivní oklologický program
- podologická poradna (měření plochonozí)

Všechny změřené výsledky si pak každý mohl prokonzultovat s přítomnými lékařkami. Této možnosti využilo cca. 120 osob.

Špatné počasí ovšem neodradilo přibližně 70 účastníků běžeckého happeningu **VALACHIA RUN**, který byl určen jak pro širokou veřejnost, tak i výkonnostně zdatné běžce a běžkyně, který proběhl v Panské zahradě.

I procházka do okolí Vsetína nejen pro seniory s odborným vedením pana Hučíka z KČT Val si v deštivou sobotu našla téměř 10 zájemců.