

Tisková zpráva SZÚ „Parky v pohybu“

„Cvičení v parku zdarma v 50 největších městech ČR do 5 let“, takový je cíl projektu Parky v pohybu.

Státní zdravotní ústav ČR ve spolupráci s Katedrou rekreologie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci a Magistrátem hlavního města Prahy vyhlásují start projektu Parky v pohybu. Tento dlouhodobý, společensky odpovědný, projekt nabízí zdraví prospěšnou pohybovou aktivitu pod vedením vyškolených instruktorů pod širým nebem, a to pro všechny věkové skupiny zcela zdarma. Projekt nabízí dětem, dospělým i seniorům pravidelnou pohybovou aktivitu přímo v městském parku. *„Právě pravidelný pohyb podporuje zdraví tím, že snižuje riziko obezity, diabetu, nádorových i kardiovaskulárních onemocnění až o 30%, zlepšuje pohyblivost a tím také prodlužuje soběstačnost. Sociální kontakt dále podporuje duševní zdraví i mezigenerační komunikaci.“* vysvětluje Marie Nejedlá, vedoucí Centra podpory veřejného zdraví SZÚ.

Na špatné pohybové návyky a nárůst obezity napříč všemi generacemi dlouhodobě upozorňuje i Zdeněk Hamřík, vedoucí Katedry rekreologie FTK UP a řešitel největší evropské studie mapující životní styl mladé generace: *„Výskyt nadváhy a obezity je u současných patnáctiletých dětí více než dvojnásobný ve srovnání s dobou před 20 lety“*, uvádí Hamřík.

21. 3. 2017 odstartovala pravidelná cvičení v Olomouci, následovat bude Praha 4. 4. 2017 v parku Stromovka, poté se připojí Jihlava a Plzeň. Cílem projektu je do 5 let zapojit 50 největších měst České republiky. Pro cvičení je zpracovaná metodika a pracovníci SZÚ připravují pro všechny zájemce o lektorování cvičení v parcích zdarma seminář v Praze a v Olomouci.

V rámci pilotního projektu v roce 2016 cvičili vyškolení instruktoři v pražských a olomouckých parcích dvakrát týdně. Autoři projektu jsou přesvědčeni, že Parky v pohybu mohou dílčím způsobem přispět ke snížení nerovností ve zdraví a podporovat zdraví pravidelnou pohybovou aktivitou dostupnou všem.

„Věříme, že se nám tento rok podaří navázat spolupráci s desítkami měst a vysokých škol. Každý další park v pohybu je pro nás úspěchem“ dodává instruktorka a autorka projektu Hana Dvořáková ze Státního zdravotního ústavu a katedry rekreologie UPOL.

Hana Dvořáková
739 328 684
hana.dvorakova@szu.cz

Více info na:

<http://parkyvpohybu.wixsite.com/vyzva>

<https://www.facebook.com/Parky-v-pohybu-351538461852654/?fref=ts>

Parky v pohybu jsou podpořeny v rámci projektu podpory zdraví „Významné dny ve zdravotnictví v kontextu podpory zdraví“ č. 10 573 z Národního programu zdraví Ministerstva zdravotnictví 2017



Olomouc



Praha