

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA

Projekt: Pohybové a překážkové tréninky pro hendikepované sportovce (mládež i dospělé)

Rok: 2025

Číslo smlouvy: 2025/00196/OE-OD

V roce 2025 jsme poprvé odstartovali novou formu lekcí a sportovní přípravy - tréninky pro hendikepované sportovce, otevřené pro děti a mládež.

Dlouhodobě spolupracujeme s různými organizacemi a rodinami, které mají ve svých řadách hendikepované děti, mládež i dospělé. Jednou z našich největších aktivit jako spolku je pořádání charitativního překážkového závodu Rokytky Challenge, který je otevřen všem bez rozdílu a v rámci závodu také startujeme speciální vlnu pro děti a mládež s hendikepem (ať už fyzickým či mentálním).



Velice úzce také spolupracujeme s organizací Autismus jako dar, pro kterou pořádáme sportovní programy v rámci jejich akcí. Naše lekce jsou také otevřené pro autisty bez omezení. Snažíme se o začleňování všech lidí s hendikepem do sportovního života, a kromě zmíněných aktivit pořádáme mimo Prahu i pečující sportovní dny - program v objektu jednoho z našich členů, kde mohou především hendikepované děti či mládež trávit čas s rodiči a sportovním vyžitím.



V letošním roce jsme se rozhodli otevřít i speciální PARA OCR lekce pro ty, kteří jsou samostatní, ale z důvodu určitého hendikepu nemohou klasicky trénovat a začleňovat se do sportovních aktivit a pohybových příprav jako okolí.

Nabídli jsme speciální trénink, omezený kapacitou pouze na 5 lidí, abychom se jim v rámci lekce mohli maximálně věnovat. Pro tyto účely jsme pořídili i nové vybavení pro usnadnění tréninku. V rámci dotace jsme zakoupili stroj "SkiErg" od Concept2, který je simulátorem běhu na běžkách. Tento stroj se používá v hybridním fitness (například Hyrox), ale je skvělý právě pro jakékoliv sportovce s hendikepem v rámci přípravy. Díky němu totiž dokáže atlet budovat vytrvalost, zvládne intervalové tréninky ve vysoké intenzitě, a to přesto, že třeba nedokáže běhat nebo se jinak intenzivněji hýbat - přístroj vyžaduje pouze stání či sezení. Je tedy vhodný i pro sportovce na vozíčku nebo s hendikepem dolní poloviny těla či jiných neurologických příčin (stroj viz foto).



ZHODNOCENÍ

Lekce se hned ze začátku naplnila dvěma dospělými sportovci, kteří chodili během roku pravidelně. V hlavní roli celého projektu byl Jakub Jančík, OCR sportovec.

Nárazově jsme také přivítali několik autistických dětí z organizace Autismus jako dar, kteří si vyzkoušeli překážky, ručkování a pracovali na síle a vytrvalosti.

Některé tréninky jsme uzpůsobili i pro mládež na vozíčku (dvě hendikepované slečny ve věku 13 a 15 let), které zvládají pouze cvičení horní poloviny těla. Tato cvičení jsou ale nepravidelná, protože k nám dojíždějí z dálky - zatím se nám nepodařilo více najít podobné děti na Praze 3.

Obrovským úspěchem byla dlouhodobá práce Jakuba Jančíka, který na lekce pravidelně docházel celý rok. Jakub trpí na celoživotní neurologickou poruchu, která má za následek dysfunkci dolních končetin - je schopný stát a na velmi krátkou vzdálenost chodit, ale jinak není schopný nohy používat, přitáhnout k tělu nebo se o ně více opřít. Překážkové závody proto chodí o speciálních berlích a pracuje hlavně na síle horní poloviny těla, která zátěž zvládá.



S Jakubem jsme trénovali techniku překážek i sílu a už v květnu se mu povedlo neuvěřitelné - stal se vicemistrem České republiky v OCR na trase 3 i 12 km. Stříbrná medaile pro nás byla důkaz, že celá snaha o zapojení hendikepovaných sportovců do tohoto sportu má smysl.

S Jakubem dále pracujeme na tréninku a opět míříme na MČR v OCR v roce 2026 a také na nový sport Hyrox. Aktuálně se snažíme nalákat více takových atletů, hlavně z Prahy 3, kteří by měli zájem pracovat na své kondici a vyzkoušet třeba i překážkové závody nebo hybridní fitness. Foto z vyhlášení PARA mistrovství ČR v OCR níže.



PUBLICITA PROJEKTU

Všechny naše aktivity jsme sdíleli na našem webu, na Facebooku (Primal Gym Praha) a Instagramu (@primalgym.praha).

Základní info o akcích je vždy možné najít na webu www.renesancepohybu.cz, kde jsme také u chystaných akcí uváděli, že se konají za podpory MČ Praha 3. To samé jsme uváděli přímo v popisu lekce v našem rezervačním systému, viz print screeny níže v dokumentu. Sám Jakub Jančík při vyhlášení MČR v OCR také zmiňoval poděkování Primal Gym a městské části Praha 3.

Video z tréninku je na našem FB a IG, naleznete ho i zde:


https://www.instagram.com/reel/DQOqwJ7DDI7/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIQDBiNWFIZA==

Uterý
16.09.2025

Středa
17.09.2025

PARA OCR (lekce pro hendikepované)

s [Veronika Dvořáková](#)



🕒 17.09. 17:30 - 18:30
Penalizační zóna od 17.09 09:30


Cena 100.00 Kč

Speciální lekce pro sportovce s hendikepem.
Lekce je určena pro všechny, kteří potřebují individuální a specifický přístup k tréninku a bojují s určitým hendikepem (amputace končetin, omezení hybnosti a celkového pohybu, vady zraku...).


Tréninky jsou vhodné pro začátečníky i pokročilé, ale je dobré mít alespoň základní fyzickou kondici.

Lekce se konají za finanční podpory MČ Praha 3.

Rezervace

 [Jakub Jančík](#)

[Rezervovat](#)



17:30 - 18:30
PARA OCR (lekce pro...
Veronika Dvořáková
100 Kč 1 / 5



Nově máme také **speciální lekce PARA OCR**, určené pro hendikepované sportovce. Lekce se konají nepravidelně (většinou 1x za 14 dní) ve středu od 16:30. Jsou určené pro začátečníky i pokročilé a primárně pro hendikepované atlety, kteří chtějí trénovat, hýbat se, ale mají určitá pohybová omezení (amputace končetin, omezení hybnosti a celkového pohybu, omezení po zranění, vady zraku...).

Na PARA lekce máme speciální vybavení, díky kterému si může zacvičit i sportovec s omezeními. Používáme skicerg, odporové gummy, máme dopadovou matraci pro větší bezpečnosti, přizpůsobitelnou zátěž apod.

Lekce PARA OCR se konají za finanční podpory MČ Praha 3 na základě dotačního titulu.

UPOZORNĚNÍ:

Fitko bohužel nemá bezbariérový vstup, je tedy počítat s tím, že je potřeba se dostat do prostor po několika schodech. Ke zdolání schodů samozřejmě nabízíme dopomoc.

Tréninky nejsou náhradou rehabilitace a je vhodné tuto zátěž nejdříve konzultovat s lékařem.

Přihlásit se je možné v rezervačním systému, lekce jsou určeny pro maximálně 5 osob a cena jedné lekce je 100 Kč.



Primal Gym Praha

February 14 · 🌐



Friday, February 14, 2025 at 21:43 · **našíme lekce PARA OCR 🙌**

O co jde?

🙌 Hendikep není překážka! Naopak - překážku budeme zdolávat i s hendikepem.
🙌 Lekce je určena pro všechny sportovce, kteří chtějí zlepšit úchop, připravit se na překážkové závody nebo jen zkusit nový sport, ale kvůli omezením (hendikepu) potřebují individuální přístup, upravené překážky i cviky.

🚴 Tréninky budou probíhat ve frekvenci 1-2x měsíčně, a to v malé skupince. Naše fitko není 100% bezbariérové, ale dokážeme si poradit se spoustou situací. Nevíš, jestli to zvládneš? Napiš nám! 😊

Všechny lekce budou vypsány v našem rozvrhu na <https://primalgym.inrs.cz/rs>

🙌 První lekce ve středu 19. 2. od 17:30.

Lekce probíhají za finanční podpory MČ Praha 3.

