

REHAGYM

S respektem k pohybu a zdraví



www.rehagym.cz



PREVENCE VYŽADUJE ČAS

MUDr. Lucie Lendáková, vedoucí rehabilitační lékařka, která je fascinována tím, jak může správně zvolená rehabilitace pomoci lidem zlepšit jejich životní komfort a vrátit je zpět do aktivního života. Celý život sportuje a pohyb je neodmyslitelnou součástí jejího každodenního života. Zastává názor, že sport a zdraví je mantra všeho.

Paní doktorko, pracujete v RehaGymu jako rehabilitační lékařka a jste zdravotním garantem zařízení. Jste první člověk, který posuzuje klienta v rámci diagnostiky pohybového aparátu. Jste ta, která doporučuje, kdy je vhodné začít cvičit a zařadit se do programu RE.CODE pohybu. Jak to máte s pohybem osobně?

Ano, je to tak. Sport a zdraví je mantra všeho. Dřív, než se člověk pustí do intenzivního sportu, je vhodné nechat si odborníkem zhodnotit svoje pohybové možnosti, aby se vyvaroval například cvičení, na které jeho tělo ještě není připravené. Rehabilitační diagnostika nám krásně ukáže, jak na tom tělo je, případně jej můžeme pomoci fyzioterapie připravit na samotnou sportovní zátěž.

Jaký vztah máte ke sportu?

Sport je jedna z mých vášní, které se věnuji denně. Spíše než vrcholově jsem sportovala a sportuji výkonnostně. Závodila jsem ve více sportech a sport mě přivedl k rehabilitačnímu lékařství. Vždycky jsem chtěla pracovat s tělem a pohybovým aparátem.

Je výhoda, když lékař sportuje?

Určitě ano, protože když lékař sportuje, umí si lépe představit, jak tělo funguje, a porozumět potřebám aktivních pacientů. Vlastní zkušenost je totiž nepřenositelná. Také se říká, že nejlepší terapie je terapie pohybem, a to platí nejen pro fyzickou, ale i psychickou stránku. Osobně jsem začínala tancem, u kterého jsem strávila 5 let, pak jsem se věnovala 10 let jízdě na koni,

závodila jsem v drezuře, hrála volejbal, zkoušela parašutismus, nakonec jsem objevila CrossFit, kterému se věnuji již 13 let.

Jak jste se od sportu dostala ke studiu medicíny?

Díky sportu jsem věděla, že se chci věnovat práci s lidským tělem. Vždycky jsem chtěla vědět, jak tělo funguje. Jaké jsou tam souvislosti s výkonem, regenerací a udržení dlouhodobého zdraví. Tato zvědavost mě „přitáhla“ k medicíně a už od gymnázia jsem byla rozhodnutá. Bylo to vcelku přímočaré, sport mě k medicíně dovedl a motivoval. Částečně mě také ovlivnila moje mladší sestra, která prodělala dětskou mozkovou obrnu, takže má těžké psychomotorické postižení a vyžaduje denní péči rodičů. K rehabilitačnímu lékařství jsem se dostala už tedy jako malá, když jsem jezdila s maminkou a sestrou na různé rehabilitační pobyty do léčeben, které se na toto postižení specializovaly.

Jaký je typický pacient 21. století?

Pacienti ke mně přicházejí hlavně s problémy pohybového aparátu. Jsou to bolesti krční, bederní páteře, bolesti ramenních, kolenních nebo kyčelních kloubů, ale také lidé po úrazech. Pracovala jsem šest let ve Fakultní nemocnici Motol, na Klinice rehabilitace a tělovýchovného lékařství, kde jsem měla na starost hlavně hospitalizované pacienty, takže spektrum onemocnění bylo úplně jiné než nyní v rámci ambulance. Práce na lůžkovém oddělení byla obohacující ve všech směrech.

Modernizuje se rehabilitační lékařství v rámci metod?

Obecně si myslím, že rehabilitace v ČR je na vysoké úrovni, kvalitou jsme tak vnímáni i v Evropě. Klasická pražská škola rehabilitace je hodně zaměřená na manuální techniky nebo složité metody směřující k ideálnímu pohybovým stereotypům. Umění manuálních technik je určitě fajn zachovat, ale současně bychom měli být otevření i moderním směrům rehabilitace, které se prosazují ve světě. Tam převažují především jednodušší aktivní metody využívající silový trénink s cílem předat zodpovědnost za vlastní zdraví do rukou pacienta, ukázat mu i možnosti autoterapie, aby byl schopen si pomoci sám bez potřeby terapeuta. V celém rehabilitačním procesu je důležitá správná edukace pacienta ohledně podstaty jeho obtíží a multifaktoriality.

Rozumím tomu správně, že cesta vede od pasivních metod rehabilitace k aktivnímu zapojení klienta?

Ano, prevence vyžaduje čas, a nejde to obejít žádnou

snadnou cestou. Je důležité ukázat pacientovi, jak se starat o svoje tělo, aby nemusel každého půl roku, nebo i častěji, za mnou docházet a byl závislý na péči rehabilitačního lékaře nebo fyzioterapeuta, a to si myslím, že je známka kvalitní rehabilitace. Edukace a cviky na doma jsou prostě alfa a omega k odstranění chronických bolestí. Ideálním pacientem je ten, který má osobní odpovědnost vůči vlastnímu zdraví. My bychom měli být jen takovými jeho rádci – průvodci procesem. Důležité je, aby cviky, které má pacient do autoterapie, nebyly složité. Jinak by pacient ztratil motivaci k cvičení jen kvůli pochybnostem, zda daný cvik dělá správně a ve správné poloze. Cviky musí být přizpůsobeny pohybové úrovni pacienta, ale to je úkol nás rehabilitačních lékařů a fyzioterapeutů.

Prevence je tedy trend budoucnosti?

Rozhodně. Péče o vlastní tělo a převzetí zodpovědnost za vlastní zdraví se nám nevyhne, pokud budeme chtít prožít kvalitní život bez bolestí. Jsem přesvědčená, že nejefektivnější rehabilitační léčba je spojena s celkovou změnou životního stylu. Víím, že se to lehce říká a hůře „dělá“, ale pokud si to daný pacient uvědomí, má nakročeno na správnou cestu a život bez bolesti. Proto se mi líbí, že RehaGym je přesně takový koncept, který pod jednou střechou nabízí propojení rehabilitace a tréninku s dalšími metodami zaměřenými na relaxaci a duševní zdraví. To si myslím, že je nadčasová myšlenka světového významu.

Co si mám představit pod pojmem „aktivní metody rehabilitačního cvičení“?

Rehabilitační metody jsou vybírány hlavně s ohledem na stav pacienta a jeho obtíže. Pokud má klient akutní bolesti, volíme metody směřující k modulaci bolesti, klidně i propojení s pasivními technikami. Když už akutní bolesti odeznívají, je vhodné zařadit aktivní metody vycházející ze silového tréninku s cílem zvýšení zátěžové kapacity tkání. Díky tomu, že i sama jsem trenér, mám přesah do silového tréninku, který ráda využívám v rehabilitaci.

Ideální rovnici je tedy: Rehabilitační lékař + fyzioterapeut + osobní trenér.

Ve světě už je běžné, že se kombinují rehabilitační metody se silově-kondičním tréninkem. Zde je důležité propojení rehabilitační lékař – fyzioterapeut – sportovní trenér. Ideální rovnice s tím nejlepším výsledkem na odstranění bolesti, potíží s pohybovým aparátem. A to je celý koncept RehaGym, který se mi velmi líbí a nemá v ČR obdoby. RehaGym se řídí světovými koncepty, které mají přímý a pozitivní vliv na klienta – pacienta. A to mě hodně baví.

Ideální rovnici je:
Rehabilitační lékař + fyzioterapeut + osobní trenér

OD FOTBALU K RE.CODE POHYBU

Zeptali jsme se umělé inteligence – Kdo je Melvin Mané Vachoušek?

A výsledek? „Melvin Mané Vachoušek je český sportovec, který se narodil v roce 1996. Svou sportovní kariéru začal jako fotbalista, kdy hrál například za Duklu, Bohemians a rezervní tým FK Admira Praha.“ Jeho otec pochází z Guiney-Bissau, což vysvětluje jeho exotické prostřední jméno „Mané“.

Od roku 2017 se začal věnovat bojovým sportům, konkrétně thajskému boxu (Muay Thai). Později přidal i kickbox, klasický box a nakonec se zaměřil na MMA (smíšená bojová umění), kde nyní působí pod jménem Melvin Mané. Kromě aktivní zápasnické kariéry se také věnuje trénování klientů v oblasti bojových sportů a působí například v RehaGymu v pražské Krči jako ambasador RE.CODE pohybu.

Melvine, co tě inspirovalo k přechodu z fotbalu na MMA a k tomu, že pomáháš našim klientům jako osobní trenér v RehaGymu?

Ve fotbale jsem strávil x let a už jsem na sobě pocítoval, že to chtělo nějakou změnu. Z fotbalu jsem přešel na box a začalo mě to hrozně bavit, našel jsem se v tom. K RehaGymu jsem se dostal díky Petrovi Skokanovi, hlavnímu trenérovi RehaGymu, s kterým jsem spolupracoval 5 let. Petr byl můj silový kouč a postupně jsem od něj získal potřebné know-how v RE.CODE pohybu. Když se otevřel RehaGym, dostal jsem možnost růst a jsem opravdu vděčný, že jsem součástí týmu. Filozofie a vize gymu mi sedí. Navíc jsem ambasadorem RE.CODE geometrického cvičení.

Zaměřuješ se na RE.CODE pohyb, máš školu našeho hlavního trenéra Petra Skokana, v čem vidíš jako profesionální sportovec přidanou hodnotu geometrického cvičení?

Geometrické cvičení přináší návrat k podstatě přirozeného pohybu těla. Je to cesta zpět ke kořenům, k základům, které jsme v moderním životě zapomněli. Tento přístup je klíčem k dosažení nejlepších fyzických výkonů. Díky RE.CODE cvičení jsem překonal i osobní problémy, jako byly např. ploché nohy. Rok tréninku mi pomohl zpevnit klenbu a naučil mě mít radost z chůze, stal se ze mě turista, což bylo předtím nepředstavitelné – chůzi jsem nesnášel, a teď? Sám vyhledávám každou příležitost vyrazit na dlouhé treky. Tento celostní přístup vnímám jako velkou výhodu, kterou mohu předat i svým svěřencům v boxu a klientům v RehaGymu.

Jak sám využíváš RE.CODE pohyb v rámci cvičení a tréninkové rutiny?

RE.CODE principy uplatňuji ve všech aspektech cvičení. Geometrický tvar cvičení mi umožňuje flexibilitu v pohybu a možnost věnovat se jakémukoliv sportu. Tento přístup je vhodný pro všechny, nejen pro profesionální sportovce.

Co bys doporučil těm, kteří uvažují o zapojení se do RE.CODE programu v RehaGymu?

Doporučil bych to každému bez výjimky. Člověku to přinese nový pohled na sebe, na své tělo, na své bolesti – cílem je, abychom se cítili dobře a hýbali se bez bolesti, bez problémů.

Jaké jsou největší výzvy při pomoci klientům „překódovat“ jejich pohybové vzorce?

Je to individuální, ale největší výzvou je zařadit pravidelný pohyb do každodenního života. Mnoho klientů má pohybu málo, což často vede k bolesti a začarovanému kruhu. Naším cílem je pohyb, který je bezbolestný a může být i zábavný, protože pohyb je život.

Máš nějaké oblíbené jídlo nebo rituály před zápasem MMA?

Před zápasem se držím diety, ale po zápase si rád dopřeju burger s hranolkami. Rituály nemám, nechci být jejich otrokem. Věřím sám v sebe.

Co bys dělal, kdybys nebyl profesionální sportovec a ambasador pohybu v RehaGymu?

Moje hobby je pořád spojené s pohybem. Fotbal je stále moje láska, pohyb je můj motor a motivace.

Je pro tebe někdo inspirací, nebo je tu někdo, s kým bys chtěl stát v ringu?

Chtěl bych porazit Johna Jonese, ale bohužel nyní ukončil kariéru. Chtěl jsem na začátku kariéry porazit bojovníka Tomáše Hrona, a to se mi povedlo, z čehož mám radost. Nikdo mi to nevěřil, byl jsem absolutní outsider a všichni mě považovali za blázna, že do toho jdu. Ale já jsem tam šel už s tím, že vyhraju, bylo to hodně i o mindsetu. Vyplnilo se mi to a já jsem ho porazil – byl jsem vítěz. Mindset na výhru je klíčový.

KDO JE MELVIN MANÉ VACHOUŠEK

- MMA zápasník
- Bývalý fotbalista Bohemians
- Osobní trenér v RehaGymu
- Ambasador RE.CODE pohybu

“

**Pohyb je můj motor
a motivace.**

”



RE.CODE PROGRAM

Za 24 hodin zrekodujeme vaše tělo

KOMPLEXNÍ BALÍČEK POHYBU A ZDRAVÍ, PRO TY, KTEŘÍ:

- **chtějí dosáhnout svých pohybových cílů a zlepšit své celkové zdraví**
- **upřednostňují VIP režim 1:1 v privátním gymu**

RE.CODE PROGRAM ZAHRNUJE:

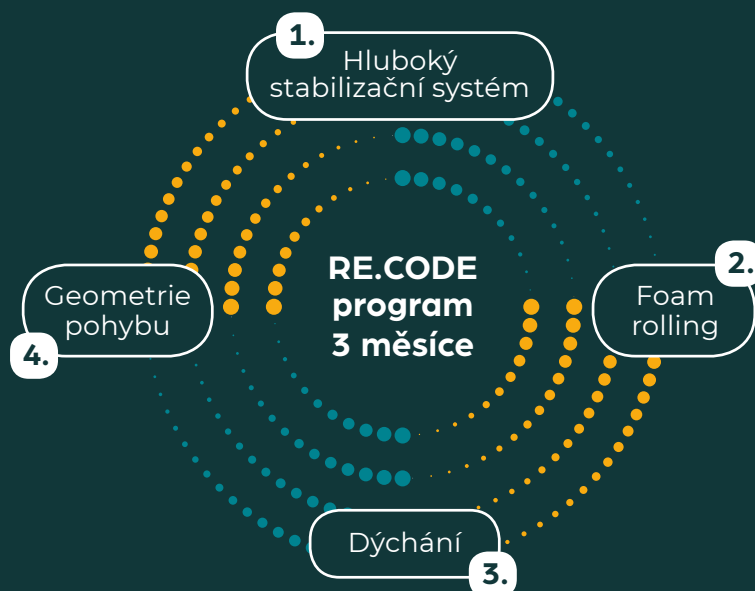
- Inovativní **pohybovou a svalovou diagnostiku** na speciální posturální stěně
- **Pohybový plán na míru & cíle klienta** – 24 personalizovaných lekcí s profesionálním RE.CODE trenérem
- **3 uvolňovací masáže**, které regenerují tělo a uvolňují svalové napětí – nová dimenze masáží
- **3+1 revolučních relaxačních technik**: terapie červeným světlem, neurosonická vibrační terapie, inhalace molekulárního vodíku a kyslíku, terapeutická hudba s vibračními a binaurálními zvuky
- **Ručníkový servis** spolu s nápojovým **fuel barem**
- **Coworking lounge** ve 3. patře s bezplatnou kávou a nápoji ve stálém menu
- **Rezervované parkovací stání** po dobu návštěvy
- **RehaGym iCard** – kontrola nad financemi a režimem

Tento program je **dokonalou volbou** pro ty, kteří hledají profesionální přístup, prvotřídní péči a chtějí investovat do svého zdraví a pohody.

Připojte se k programu RE.CODE

a objevte novou úroveň fyzické zdatnosti a vitality!

Klíč k úspěchu? 24hodinový režim, transformace těla a síla jednoduchosti.



Více o programu na www.rehagym.cz
nebo na tel: **+420 790 421 111**

SPOUŠTÍME RE.LIFE PROGRAM PRO VOZÍČKÁŘE NA STARTOVNÍ ČÁŘE S REHAGYMEM

Unikátní program pro dospělé po poranění mozku a těžkých úrazech.

Jsme víc než jen fyzioterapie. Jsme GYM pro vozíčkáře.

Vaše budoucnost je pohyb. RE.CODE pohyb.

Věříme v sílu propojení těla i mysli, rozvíjíme neuroplasticitu mozku
a otevíráme cestu k novému začátku.



PRO KOHO JE NÁŠ PROGRAM URČEN?

- pro dospělé ve věku 15–45 let, kteří prodělali úraz mozku – například v důsledku autonehody, sportovního zranění, pádu nebo jiného traumatu
- pro všechny, kdo hledají respektující, citlivý a odborný přístup na cestě zpět do plnohodnotného života
- pro ty, kdo nechtějí „jen rehabilitovat“, ale touží opět najít spojení se svým tělem, rytmem a životní energií

NAŠÍM POSLÁNÍM JE:

- vrátit důvěru ve vlastní tělo i mysl
- podpořit vnitřní stabilitu a pocit jistoty
- pomoci žít znovu plně, aktivně a radostně
- být průvodci na cestě od traumatu k nové integraci – s podporou peer mentorů



CO NABÍZÍME?

- **celostní přístup** – propojujeme fyzioterapii, neurorehabilitaci a pohybové principy psychomotorického vývoje
- **moderní biohacking** – pro podporu regenerace a restart nervového systému
 - **vibroakustická rezonance** /hluboké frekvence, které uvolní napětí, zklidní mysl a pomáhají vrátit tělu vnitřní rovnováhu/
 - **fotobiomodulace (fotobioresonance)**/terapeutické světlo, které podporuje obnovu buněk, snižuje záněty a aktivuje mitochondrie, klíčové pro hojení a regeneraci/
 - **dechové a senzorické techniky**/práce s variabilitou srdečního rytmu (HRV), chladová terapie, světelná hygiena, grounding, rozvoj vnitřního klidu a přirozeného rytmu/
 - **harmonizace biorytmů**
 - **zdravé nastavení cirkadiánního režimu**, spánková hygiena, podpora psychické adaptace a obnovení energie
- individuální péče i skupinové programy
- zkušený tým terapeutů a trenérů, kteří spojují odbornost, empatii a inovace
- bezpečný a respektující prostor pro fyzické i psychické zotavení – vnímáme i neviditelná zranění

JAK PRACUJEME A V CO VĚŘÍME?

- **neurorehabilitace** – s respektem k plasticitě mozku a specifikům stavu po úrazech, využíváme každý zbytkový potenciál
- **rekódování pohybu** – pomocí vědomého dechu, propriocepce, stability a rytmu
- **návrat k přirozenosti** – inspirujeme se psychomotorickým vývojem, abyste mohli znovu objevit základní pohybové vzorce
- **biohacking a regenerace** – světlo, dech, zdravá výživa, spánek a nervový systém
- **celostní přístup** – propojujeme tělo, mysl, emoce i mezilidské vztahy

KDO JSME?

- Jsme RehaGym – místo, kde se věda setkává s pohybem. RE.CODE pohybem.
- Přístupujeme k vozíčkářům s respektem k pohybu a prevenci zdraví.
- Věříme, že každý nový začátek je možný – připojte se do naší komunity.

Neváhejte nás kontaktovat, jsme tu pro vás a rádi vám poskytneme veškeré informace.

VERONIKA PROCHÁZKOVÁ

Manažerka pohybové
terapie vozíčkářů
veronika.prochazkova@rehagym.cz
mob: +420 723 308 752

“

**Máte ve svém okolí vozíčkáře,
který by ocenil možnost se
zapojit do našeho programu
Na startovní čáře
s RehaGymem?**

”



VÝJIMEČNOST – KOMPLEXNOST – INOVACE – ZÁŽITEK – SMYSL PRO DETAIL



RehaGym oceněn Management Excellence Award 2025



#re.codepohyb
rehagym.cz

#inspirativnipodcast
#cestakezdravi

