

REHAGYM

S respektem k pohybu a zdraví



www.rehagym.cz

REHAGYM: PŘÍBĚH ZDENĚKA REIBLA

Zdeněk Reibl – vizionář, zakladatel RESPECT, a.s., filantrop, který má osobní zkušenost se životem po boku vozíčkáře, a také člověk, který přináší revoluci v přístupu k péči o tělo, mysl a zdraví. Právě on stojí za vznikem unikátního konceptu RehaGym, jenž mění zažitě představy o rehabilitaci, pohybu a prevenci zdraví.

Zdeňku, co tě přimělo vedle pojišťovacího makléřství vytvořit projekt zaměřený na pohyb a zdraví? A to doslova jen pár kroků od centrály v Krči?

Ta myšlenka se ve mně rodila už před deseti lety. Vždycky jsem věřil, že zdravou firmu může vést jen zdravý člověk. A práce pojišťovacího makléře je náročná – jsme pod vysokým tlakem, i když nás to baví. Proto jsem chtěl nabídnout kolegům něco navíc. Něco, co by jim pomohlo pečovat o tělo i mysl, aby mohli podávat dlouhodobě skvělé výkony, a přitom zůstali zdraví.

Napadlo mě vytvořit komunitu, místo, kde si lidé mohou protáhnout tělo, zrehabilitovat se a zároveň najít rovnováhu. A co je lepší než mít takové místo přímo po ruce – třeba cestou z oběda, před prací nebo po ní? Inspirace přišla i ze zahraničí, zejména z USA, kde se důraz na prevenci a aktivní rehabilitaci osvědčuje už léta. Work-life balance není klišé, je to nutnost. A základ je jednoduchý: zdravý tým vede zdravý lídr.

A co tě inspirovalo z osobní stránky?

Těch impulzů bylo víc. Jeden z nich byl můj vlastní zdravotní problém – měl jsem potíže s ploténkami a už to vypadalo na operaci. Ale osud mi přihrál do cesty Petra Skokana, trenéra a odborníka na geometrii pohybu. Díky jeho přístupu se mi podařilo vrátit tělo do rovnováhy, zbavit se bolesti a operaci jsem nakonec nepotřeboval. To byla pro mě obrovská motivace – pokud to pomohlo mně, může to pomoci i ostatním.

Pak je tu ještě zkušenost s mým synem Tomášem, který je na vozíku. Ty roky, které s ním trávím, mě hodně ovlivnily. Viděl jsem, jak důležitá je nejen fyzická rehabilitace, ale i podpora psychiky. A tak jsem věděl, že RehaGym musí být místem, kde se trenéři umí postarat nejen o zdravé klienty, ale i o mladé vozíčkáře – aby je motivovali jak pohybově, tak mentálně. Naše metoda RE.CODE, která se zaměřuje na přirozené vzorce pohybu, v tom hraje klíčovou roli.

Takže rehabilitace a pohybové cvičení pro vozíčkáře je součástí vašeho CSR?

Přesně tak. Vytváříme speciální program pro mladé lidi na vozíku, zejména pro ty, kteří se ocitli v této situaci nešťastnou náhodou třeba kvůli nehodě, a nikoliv kvůli genetice. Tak jako můj syn Tomáš, který se stal účastníkem nehody, kterou nezavinil. Právě z této osobní zkušenosti vzniká i Reibl Family Foundation, díky níž chceme podporovat ty, kteří to opravdu potřebují.

A pak je tu ještě třetí skupina, na kterou se zaměřujeme – ti, kteří hledají něco víc než jen „další fitko“. Jsou to lidé, kteří chtějí komplexní přístup k pohy-

bu a zdraví – od manažerů přes sportovce až po ty, co chtějí restartovat svůj život. U nás začínáme individuální diagnostikou a nabízíme programy jako RE.START nebo RE.CODE, které vám pomohou zbavit se bolesti, zlepšit držení těla, zvýšit energii a dosáhnout skutečných výsledků.

Co RehaGym odlišuje od konkurence?

Naše hlavní odlišnost je o přístupu – zaměřujeme se na geometrii lidského pohybu a obnovu přirozených svalových vzorců. K tomu využíváme špičkovou diagnostiku, která přesně měří svalovou zátěž a odhalí problémová místa. Je to věda, ne odhadování. Pod jednou střechou u nás najdete vše: od privátní posilovny s nejmodernějším vybavením přes rehabilitace až po individuální programy na míru. Naše filozofie je jednoduchá – žádné pokusy, jen jasné a přesné odpovědi. Nejlepší způsob, jak to pochopit, je vyzkoušet si to – třeba prostřednictvím programu RE.START. Zážitek totiž nic nenahradí.

Jaký tým stojí za RehaGymem?

Máme špičkové odborníky – tým trenérů, kteří se specializují na náš RE.START a RE.CODE program, fyzioterapeuty, maséry, výživové specialisty a také odborníky na psychoterapii a koučink. Naším cílem je nabídnout komplexní a inovativní přístup. Věříme, že budoucnost je v přirozeném pohybu. Pohyb je totiž klíčem k dlouhověkosti – a my jsme tu, abychom lidem pomohli tuto budoucnost objevit.

5 PILÍŘŮ FILOZOFIE REHAGYMU:

PŘIROZENÝ POHYB

Naučíme vás pohybovat se tak, jak to vaše tělo přirozeně potřebuje.

AKTIVNÍ REHABILITACE

Cíleně posilujeme vaše tělo tam, kde to potřebuje nejvíce.

VÝŽIVA

Poskytneme vám praktické rady, jak svojí stravou podpořit zdraví.

MINDFULNESS

Protože zdraví těla začíná ve vaší hlavě.

ZDRAVÝ VZHLED

Protože zdravé tělo přirozeně vypadá dobře.

TAJEMSTVÍ PŘIROZENÉHO POHYBU

V RehaGymu je s Petrem pohyb mnohem víc než jen cvičení. Naučíte se rozumět svému tělu, pracovat s ním přirozeně a efektivně. Petr není jen další trenér – jeho přístup je celostní, zaměřený na pochopení těla, správnou techniku a dlouhodobé výsledky. Nejde o slepé následování tréninkového plánu, ale o hlubší pochopení každého pohybu a jeho přínosu pro vaše tělo i mysl.

Jak to vlastně celé začalo? Kde se u tebe vzala ta „láska ke sportu a pohybu“?

Úplně na začátku to vzešlo z rodiny. Vždycky jsme byli aktivní – rodiče mě vedli ke sportu a pohybu od malička. Brzy se zjistilo, že mám talent – měl jsem dobré pohybové předpoklady, a to mě motivovalo dál. Zkoušel jsem snad všechno, co se sportu týkalo, a šel do toho naplno. Fascinovalo mě objevování vlastních možností, což mě vedlo až ke cvičení s vahou vlastního těla. Tehdy ale nebylo moc informací – internet byl ještě v plenkách, o kalistenice nikdo skoro neslyšel, a tak jsem čerpal inspiraci od těch, kteří to dělali za

oceánem, hlavně od Afroameričanů cvičících na dětských hřištích. Zaujalo mě, že se cvičením s vahou těla dá posílit přirozeně, bez nutnosti „pumpovat“ svaly na strojích. Začal jsem si číst příběhy zápasníků a sportovců, kteří se drželi tohoto přístupu a dokázali neuvěřitelné věci.

Tvrdíš, že jsi šel vždy na maximum. Co všechno jsi v rámci „extrému“ zkusil?

Dělal jsem toho spoustu. Jezdil jsem na kole, dělal triky a free-style – a to až tak, že jsem si jako adolescent vlastnoručně postavil vlastní dráhu, na které jsem skákal salta. Myslím si, že to tehdy byla jedna z nejlepších tras v celé České republice. Ale s extrémem

samozřejmě přišly i úrazy. Každý rok jsem měl něco zlomeného, neustále sádry a zranění – to všechno vyvrcholilo v 15 letech, kdy jsem při soutěži v Chrudimi špatně spadl z rampy. Rozdrtil jsem si chrupavku a poranil meniskus. Musel jsem podstoupit několik operací a plastiku vazů. Následovalo období, které bych nazval úplným temnem. Nemohl jsem chodit, sportovat, jezdit na kole, dokonce ani běhat nebo cvičit kickbox. Nejhorší bylo, že jsem musel přestat dělat něco, co mě naplňovalo. Jediné, co mi zbylo, bylo cvičení s vlastní vahou – shyby na hrazdě, stojky a podobné základní cviky. To byl ale také moment, který se ukázal jako zlomový.



Petr Skokan:
„Snažím se vrátit lidem tělo
do přirozených vzorců chůze a běhu.“

PETR SKOKAN

- hlavní trenér RehaGym
- lektor geometrie pohybu
- pohybový terapeut
- ambasador RE.START a RE.CODE Programu
- hobby: sport a osobní sebezveřejnění, auto/moto, rybaření, vaření/pečení, psychologie, holistická medicína, tradiční čínská medicína



Dá se říct, že tohle tě dostalo tam, kde jsi dnes?

Stoprocentně. Bylo mi tehdy 16 let a po plastice kolene jsem si uvědomil, že už nechci žít ve strachu z dalších úrazů. Přestal jsem riskovat. Začal jsem se soustředit na cvičení s vlastní vahou a bavilo mě to víc a víc. Zároveň mi došlo, že chci ze sportu víc než jen adrenalin. Chtěl jsem ve sportu vyniknout nejen fyzicky, ale i mentálně.

I když byli rodiče skeptičtí, věděl jsem, že sport je můj sen a vášně. Neviděl jsem jinou cestu – chtěl jsem se sportem žít.

Jak proběhla proměna z amatéra na profesionála?

Když jsem objevil „workout“ a venkovní sportoviště. Byla to taková moderní gymnastika pod širým nebem, kombinace akrobacie a síly. Díky dlouholetému tréninku mi to šlo, a tak jsem začal jezdit na první soutěže. Pamatuju si, že to bylo někdy kolem roku 2014, kdy workout teprve začínal. V Česku to byl velký boom a já brzy sbíral jedno ocenění za druhým.

Rodiče tomu pořád úplně nevěřili – posílali mě na soutěže se slovy „užij si to“ – a já se vracel s medailemi na krku. Co mě ale nejvíc bavilo, bylo to, že jsem porážel i starší soupeře. To mě mo-

tivovalo posouvat hranice, jít dál a dál. Postupně jsem si uvědomil, že už nehraju jen „na talent“, ale že dřina a odhodlání mě posouvají mnohem dál.

Trénoval tě někdo, nebo ses trénoval sám?

Vždycky jsem byl spíš individualista i přesto, že jsem si přál trénovat s trenérem, ale nebyly k tomu podmínky. Všechno, co jsem dělal, jsem si musel nejdříve nastudovat, naučit a vyzkoušet na sobě. Šel jsem do detailu, testoval na hraně svých možností a hledal, co funguje. Talent je fajn, ale bez píce a odhodlání to nikam nevede. To je podle mě rozdíl mezi těmi, co to vzdají, a těmi, co uspějí.

Ve svých 17 letech jsi byl už poloprofesionálním trenérem. Jak tělo zvládalo takovou zátěž?

Říkal jsem si, že kdybych začal sportovat už v 6 letech, mohl bych být úplně jinde. Na druhou stranu jsem věděl, že je lepší začít později než nezačít vůbec. Dětské tělo se pořád vyvíjí – šlachy, úpony, vše se přizpůsobuje. Když se správně vede, může to přinést větší sílu i odolnost.

Myslím, že neplatí mýtus, že sportovní zátěž dětem škodí. Naopak – já jsem z celé rodiny nejvyšší a nejpevnější.

Postavil jsi si vlastní workoutové hřiště?

Ano! Bylo mi 15 a neměl jsem peníze. Tak jsem šel na šroták, kde jsem si mohl vzít trubky. Všechno jsem opracoval, natřel, svařil a zabetonoval na zahradě. Hřiště je funkční dodnes. Pořád na něm cvičím a každý, kdo ho vidí, ho obdivuje.

To hřiště je pro mě důkaz, že když člověk chce, vždycky si najde způsob, jak něco udělat. Možná není dokonalé, ale já jsem na něj pyšný.

Jsi ambasador workoutových hřišť?

Ano, hodně jsem se zasadil o to, aby workoutová hřiště vznikala po celé ČR. Byla to krásná éra plná propagace, soutěží a reportáží. Objevovali jsme se v televizi, dělali rozhovory, a dokonce jsem cvičil v DTV s Martinem Veselovským jako s činkou! Bylo to období obrovského nadšení a zároveň i hodně úrazů, což mě poprvé přivedlo k přemýšlení o správném pohybu a geometrii těla.

Co je to „geometrie pohybu lidského těla“ – je to svatý grál tvé pohybové metody?

Ano. Jednoduše řečeno je to metoda, která učí přirozený pohyb. Zdá se to jednoduché, ale je to vcelku věda. Geometrie pohybu vychází z anatomie, fyziologie a biomechaniky a pomáhá zlepšit pohyblivost, sílu, flexibilitu, předcházet zraněním a odstraňovat bolesti.

Je to cesta přirozenosti, která respektuje fungování lidského těla. Mým cílem je ukazovat lidem, že s trochou vůle, disciplíny a trpělivosti se mohou dostat zpět k přirozenému a zdravému pohybu. Takhle jsem se dostal k tomu, čemu se věnuji dnes – ke spojení sportu, pohybu a holistického přístupu. Pro mě je pohyb nejen fyzická, ale i mentální disciplína. A tohle všechno předávám svým klientům – ukazuji jim, že tělo a mysl jsou propojené, a že když

se začnou hýbat správně, zlepši se nejen jejich kondice, ale i celkový pohled na život.

Ukazuješ tedy, jak se správně hýbat?

Přesně tak. Tím, že vycházíme ze své přirozenosti pohybu, tak není sporu o tom, že to má smysl a funguje. V RehaGymu to je naše filozofie. Přirozenost pohybu je téma budoucnosti. Strategickým partnerem v longevity je bezesporu POHYB – PŘIROZENÝ POHYB.

Jak pracuješ s klienty v RehaGymu?

Když pracuji s klientem, používám jednoduché kroky:

1. krok – rozbor pohybového testu a těla, ten nám ukáže, jak na tom klient je fyzicky – diagnostika těla
 - a) manuální rozbor (síla a pružnost svalů / rozsah svalů)
 - b) fotka u posturální čtvercové stěny
 - c) video při chůzi, při běhu
 - d) plus ve spolupráci s rehabilitační lékařkou rozbor svalového testu a těla
2. krok – sestavení cvičebního a rehabilitačního plánu dle vhodné metody nebo kombinace více metod dle uvážení
3. krok – odpočinkové pozice
4. krok – vyhodnocení před/po/ po čase rehabilitačně-sportovního tréninku

Jak dlouho trvá proces přeměny těla do správné geometrie pohybu?

Vše je o tom, jak intenzivně člověk cvičí.

Tělo každého z nás je individuální a každý má poté individuální dobu adaptace na správnost pohybů. Záleží také, s jakým problémem přijde klient. Bolesti můžeme klienta zbavovat týden nebo i rok – záleží, co to je za bolest a kde se nachází ta příčina.

Svým klientům také říkám, buď k sobě uctivý a uvidíš, jak se ti tělo a mysl odvděčí. To je moje filozofie a má ohromné výsledky.



Tým trenérů RehaGym

KLÍČOVÉ PRINCIPY „GEOMETRIE POHYBU LIDSKÉHO TĚLA“

ZLEPŠENÍ POHYBLIVOSTI A FLEXIBILITY

Učíme, jak efektivně a bezpečně pohybovat svým tělem, což vede k větší pohyblivosti a flexibilitě.

PREVENCE ZRANĚNÍ

Díky porozumění geometrii lidského těla a správnému pohybu snižujete riziko zranění, což je zásadní pro udržení vašeho aktivního života.

ZVÝŠENÁ FYZICKÁ SÍLA

Pomáháme posilovat vaše tělo přirozeným způsobem, a to využíváním správného postavení a pohybu.

BOLESTI ZAD, KLOUBŮ A SVALŮ JSOU MINULOSTÍ

Učíme, jak se vaše tělo skutečně pohybuje a jak využít znalosti k prevenci bolesti.

ZLEPŠENÍ CELKOVÉHO ZDRAVÍ A POHODY

Naším cílem je, abyste se cítili lépe nejen fyzicky, ale i psychicky.

ZAŽIJTE PÉČI PETRA SKOKANA

Petr vás bude podporovat, motivovat a inspirovat na každém kroku vaší cesty k lepšímu zdraví a kondici. Ať už jste začátečník, nebo pokročilý, Petr Skokan má dovednosti a znalosti, aby vás posunul dále.

Nezáleží na tom, kde se právě nacházíte na své cestě k lepšímu zdraví a kondici; Petr Skokan je připraven být vaším průvodcem, trenérem a podporou. Začněte svou transformaci dnes a objevte, co všechno se můžete o sobě a svém těle naučit!



INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP

Petr Skokan rozumí, že každé tělo je jedinečné. Jeho tréninkové programy jsou přizpůsobeny vašim specifickým potřebám a cílům, což zaručuje nejlepší výsledky.

EXPERTNÍ ZNALOSTI

Jako lektor geometrie pohybu má Petr hluboké pochopení pro to jak tělo funguje. To znamená, že vám může poskytnout nejefektivnější tréninky.

MOTIVACE A PODPORA

Petr je více než trenér; je vaším partnerem na cestě k lepší verzi sebe sama. Jeho neustálá podpora a motivace vás udrží na správné cestě.

CELOSTNÍ PŘÍSTUP

S Petrem nejde jen o fyzický trénink. Získáte také radu týkající se stravy, regenerace a duševního zdraví, což je klíčové pro dosažení dlouhodobých výsledků.



SKUTEČNÉ VÝSLEDKY

S Petrem nejde jen o to, kývnout hlavou na dobře znějící teorii. Jeho metody vycházejí z praxe a jsou zaměřené na dosažení hmatatelných výsledků, které uvidíte a pocítíte na vlastní kůži, na vlastní tělo.

RE.START PROGRAM: OD ANALÝZY K VÝSLEDKŮM

Žijeme ve světě, kde je těžké udržet tempo, zvládat stres a přitom si zachovat energii, soustředění a dobrou náladu. Abychom vám pomohli najít rovnováhu mezi pracovním nasazením a péčí o vlastní tělo i mysl, připravili jsme v RehaGymu jedinečný RE.START Program.



Je navržen tak, aby vás nejen nastartoval k lepším pohybovým návykům, ale také podpořil prevenci a péči o vaše zdraví. Tento komplexní program vám během pár hodin poskytne jasný obraz o aktuálním stavu vašeho těla. Zjistíte, na co byste se měli zaměřit, kde udělat změny, a získáte praktické tipy, jak se dlouhodobě cítit lépe a žít zdravější život.

Program je v ideálním případě rozdělen do čtyř hlavních bloků, které celkem zaberou 8 hodin (optimálně 4x2 hodiny). RE.START program je tak vstupní adaptační program, který se přizpůsobuje vašim konkrétním pohybovým i zdravotním potřebám. Klíčovou součástí je úvodní blok, který přesně určuje další kroky péče ve spojení s vaším zdravím a pohybovou aktivitou.

Časový harmonogram a složení nabízených služeb/procedur však přizpůsobujeme individuálním potřebám každého klienta. U nás je prioritou vaše pohodlí a respekt k vašim potřebám.

Jak RE.START Program probíhá?

1. BLOK: Diagnostika těla a pohybu

Na úvod se zaměříme na detailní analýzu vašeho tělesného zdraví. Čeká vás:

- *Rehabilitační diagnostika*, která odhalí aktuální stav vašeho těla.
- *Svalová diagnostika*, díky níž pochopíte fungování svalových skupin a objevíte slabší místa.
- *Aplikace červeného světla*, které podporuje regeneraci, energii a dlouhověkost.

Výjimečnost tohoto bloku spočívá v unikátní diagnostice na posturální stěně – ta dokáže s matematickou přesností analyzovat svalové odchylky a odhalit klíčové aspekty vašeho tělesného stavu.

2. BLOK: Výživa a pohyb jako strategický partner v longevity

Ve druhé fázi se zaměřujeme na zlepšení stravovacích návyků a pohybových vzorců. Obsahuje:

- *Diagnostiku InBody*, která detailně změří složení vašeho těla (poměr svalů, tuků, vody a buněčné zdraví).
- *Výživovou konzultaci* na téma „Jídlo jako jed, jídlo jako lék“ s individuálními doporučeními pro vaši výživu.
- *Lokomoční cvičení RE.CODE* – zaměřené na uvolnění, mobilitu a správné pohybové vzorce pod vedením zkušeného trenéra.
- *Červené světlo*, které podpoří regeneraci a zvýší vaši energii.

3. BLOK: Pohyb, relaxace a regenerace

Třetí blok je věnován propojení pohybu s odpočinkem, abyste našli rovnováhu mezi výkonem a relaxací.



Těšit se můžete na:

- Další *lokomoční cvičení RE.CODE*, které zlepší vaši pohyblivost a kondici.
- *Uvolňující masáž*, která pomáhá odbourat stres a nahromaděné napětí.
- A znovu *červené světlo*, které dodá tělu vitalitu a energii.

4. BLOK: Resumé a doporučení „s respektem k pohybu a ke zdraví“

V závěrečné části se podíváme na výsledky, shrneme doporučení a připravíme pro vás individuální plán:

- Další *lokomoční cvičení RE.CODE* s trenérem, zaměřené na vaše potřeby.
- *Konzultaci s rehabilitační lékařkou a trenérem*, kteří vyhodnotí váš pokrok.

Na závěr získáte jasnou zpětnou vazbu a konkrétní doporučení, která vám pomohou pečovat o vaše tělo a zdraví i dlouhodobě.

Proč zvolit RE.START Program?

Tento program není jen o diagnostice – je to praktický nástroj, který vám pomůže lépe pochopit vaše tělo a ukáže cestu ke zdravějšímu a spokojenějšímu životu. Poskytne vám inspiraci, jak efektivně sladit pracovní vytížení s péčí o zdraví a získat zpět energii, kterou potřebujete nejen pro výkon, ale i pro radost ze života.

Chcete nastartovat změnu? Více informací najdete na www.rehagym.cz

VÝJIMEČNOST – KOMPLEXNOST – INOVACE – ZÁŽITEK – SMYSL PRO VÝSLEDEK



RehaGym, místo, kde se věda setkává s pohybem, a kde každý člověk může objevit svůj vlastní potenciál pro zdravý a aktivní život.



Měníme pohyb ve vaši super sílu a váš pohyb se stane uměním a zdravým životním stylem.



RehaGym je koncept pohybu a zdraví, ve kterém je péče zážitkem, který překračuje vaše očekávání.



Pro ty, kteří se nespokojí s průměrem.



REHAGYM

RehaGym, s.r.o.
V Jehličí 2121/8, 142 00 Praha 4
www.rehagym.cz