

TISKOVÁ ZPRÁVA – Běžecký závod s účastí našich zaměstnanců

Pod záštitou sportovního klubu a zároveň organizátora R Team z. s. se v Praze – Velké Chuchli konal v sobotu 7. srpna 2021 běžecký závod. Těto akce se zúčastnilo i několik pracovníků českolipské nemocnice.

Tímto bychom tedy chtěli pogratulovat všem našim odvážným zaměstnancům, kteří se zúčastnili devátého ročníku běžeckého závodu „MČR zdravotníků a složek IZS – Běh metropole“ na šest kilometrů. Speciální smeknutí klobouku pak patří Janě Bartákové, naší sanitářce z Interny, která obsadila třetí místo v kategorii žen do 49 let, a Veronice Fülové, naší biomedicínské inženýrce, která po závodě v kategorii žen do 29 let odcházela se zlatou medailí na krku. Té jsme se také zeptali, co pro ni běh znamená.

„Běh je nejsvobodnější sport, ke kterému potřebujete jen dobrou běžecskou obuv. Vyběhnout pak můžete kdykoliv a kamkoliv. Pro mě je běh důležitou součástí každodenního života. Dříve jsem dělala atletiku a čtyřboj, později jsem se začala zaměřovat na běhy na dlouhé vzdálenosti. Nejraději mám trailové běhy a mojí distancí jsou půlmaratony,“ říká vítězka ve své kategorii a zároveň bronzová finalistka v absolutním pořadí žen Veronika Fülová a s úsměvem dodává: „sobotní závod tedy zrovna nepatřil mezi moje favority.“

V rámci českolipské nemocnice funguje malý běžecký klub s šesti aktivními účastníky. Jeho součástí se může stát jakýkoli náš zaměstnanec. Omezující není ani to, zda se jedná o začátečníka či zkušeného běžce. Naopak začátečníci zde získávají oporu ve svých kolezích, kteří jim mohou dát do začátku velmi cenné rady.

Navíc je prokázáno, že běhání má velmi kladný vliv na lidský organismus – např. prokrvuje mozek, což zlepšuje koncentraci, posiluje kapacitu plic, snižuje hladinu vysokého krevního tlaku, posiluje srdce a snižuje potenciální riziko infarktu myokardu, pozitivně reguluje kornatění tepen, zvyšuje hladinu „prospěšného“ cholesterolu, odbourává stres, eliminuje riziko vzniku šedého zákalu, má pozitivní vliv na potenci, zvyšuje hustotu kostí, a tím velmi účinně působí proti osteoporóze atd.

A koneckonců jak řekl pan profesor Jan Pirk: „Člověk je stavěný na to, aby se pohyboval, a ten nejpřirozenější pohyb je běh.“

