

## **CVIČENÍ NA MARSU POMÁHÁ LIDEM S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU**

### *LIDEM S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU ZAČÍNÁ MARATÓN*

**České Budějovice, 21.03.2022 – Lidé z Českých Budějovic se po dvou letech znovu sejdou na cvičebních karimatkách, aby si společně zacvičili na MaRSu a tím se zapojili do Maratonu s roztroušenou sklerózou (MaRS). Loni jim plány na společné cvičení překazila pandemie koronaviru. Letos se kromě setkání s přáteli mohou sportovci těšit na lekci sebeobranu, aerobic, rehabilitační cvičení nebo jógu. Akce, která si klade za cíl motivovat nejen lidi s roztroušenou sklerózou, ale i širokou veřejnost k pohybu, se letos koná od pátku 25. března a potrvá do soboty.**

Letošní ročník maratonu začne v pátek 25. března v 16 hodin a potrvá do sobotního odpoledne. Cvičit budou sportovci ve Sportovní hale pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v ulici Na Sádkách 2A. Lidé se budou moci pod vedením lektorů zúčastnit například kurzu sebeobranu, jógy nebo aerobiku. „Pro řadu pacientů bude určitě zajímavá tzv. Spirální stabilizace. Cvičí se s gumovými lanky a cílem je zpevnit svalový korzet. Vhodný je pro všechny, které trápí bolest zad, skolióza nebo vyhrzlé plotýnky,“ říká Věra Šváblová z organizace Roska – České Budějovice. Maraton se díky ustupující pandemii koronaviru opět po dvou letech koná ve své klasické podobě, a lidé se tak mohou znovu potkat na skupinových cvičeních. „Cílem maratonu je pacienty s roztroušenou sklerózou znovu povzbudit k pohybu, který je pro jejich zdraví zásadní. Je také důležité, aby se lidé po dlouhé době vůbec setkali. Často kvůli obavě z nákazy vůbec nevycházeli z bytu. Jejich těla tuhla a je složité se dostávat zpět do původní kondice,“ říká Kateřina Bémová z Nadačního fondu IMPULS, který celou akci společně s Roskou České Budějovice organizuje.

Loni se kvůli pandemii koronaviru konal maraton v pozměněné podobě – účastníci se místo cvičení společně ponořili do ledové řeky Malše. Výtěžek letošního MaRSu chtějí organizátoři věnovat na rehabilitaci pacientů s roztroušenou sklerózou. Podrobné informace o programu i formuláře k přihlášení na lekce sebeobranu zájemci naleznou na [www.roska-cb.cz](http://www.roska-cb.cz)

### **O roztroušené skleróze**

Roztroušená skleróza (RS) je chronické zánětlivé onemocnění centrálního nervového systému, jehož příčina není doposud známa. Toto onemocnění propuká většinou v mladším věku, častěji postihuje ženy. Pro RS je typické střídání období záchvatů (atak) a období zdánlivého klidu. Tento proces je nepředvídatelný, a proto i

## UNIE ROSKA

ROSKA České Budějovice

Lipenská 869/17

České Budějovice



**Sursum corda  
Vzhůru srdce**

IČO 650 11 732

léčba či prevence jsou těžké. Na celém světě trpí RS 2,5 milionu nemocných, v Česku se odhaduje počet pacientů na 20 tisíc. Nemoc se vyskytuje především ve středních a chladnějších zeměpisných šířkách. Rizikovými faktory nemoci jsou kromě genetické dispozice EB virus (Epsteina-Barrové virus), kouření a nedostatek vitamínu D. Informace o roztroušené skleróze lze nalézt i na portále [www.rskompas.cz](http://www.rskompas.cz).

### **O Nadačním fondu IMPULS**

Nadační fond IMPULS (NFI) vznikl v roce 2000. Jeho cílem je podporovat projekty v oblasti vědy, výzkumu a terapie pacientů s roztroušenou sklerózou (RS) mozkomíšní v ČR. Přispívá zejména na fyzioterapii a psychoterapii, které nejsou plně hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, věnuje se podpoře vzdělávání a osvětové činnosti. Jako jediná nestátní nezisková organizace v EU je zřizovatelem celostátního registru pacientů s RS (ReMuS) a jeho financování zajišťuje z vlastních zdrojů. Více informací na [www.nfimpuls.cz](http://www.nfimpuls.cz).

### **O ROSCE České Budějovice**

Unie Roska – [reg.org](http://reg.org). Roska České Budějovice. Již od r. 1993 pomáhá pacientům s roztroušenou sklerózou a jejich blízkým aktivně bojovat s nemocí a motivuje je, aby svůj životní boj nevzdávali, už jen proto, aby si sami mohli uvařit kávu, dojít nakoupit či vzít dítě do náruče.... Vedle medikace hraje v léčbě obrovskou roli rehabilitace a cvičení, a protože v Jihočeském kraji nebylo žádné zařízení, které by plně respektovalo potřeby těchto pacientů, otevřeli jsme nové rehabilitační a poradenské centrum Rosky České Budějovice. Mimo dosud vykonávané poradenské a informační služby nyní pacientům nabízíme i různé typy cvičení uzpůsobené na míru jejich handicapu (rehabilitační cvičení, jóga, cvičení dle Feldenkraisovy metody, posilovací cvičení, kondiční tréninky apod), nebo si mohou přijít zacvičit individuálně.

### **Kontakt pro novináře:**

Bc. Věra Švábová, [vera.svabova@roska-cb.cz](mailto:vera.svabova@roska-cb.cz), +420 776 369 693

---

www: [roska-cb.cz](http://roska-cb.cz)

mail: [roska@roska-cb.cz](mailto:roska@roska-cb.cz)

telefon: 776 369 693  
733 731 885

:

Bankovní spojení: ČSOB, č. účtu 233003835/0300