



**@vladozlatos**

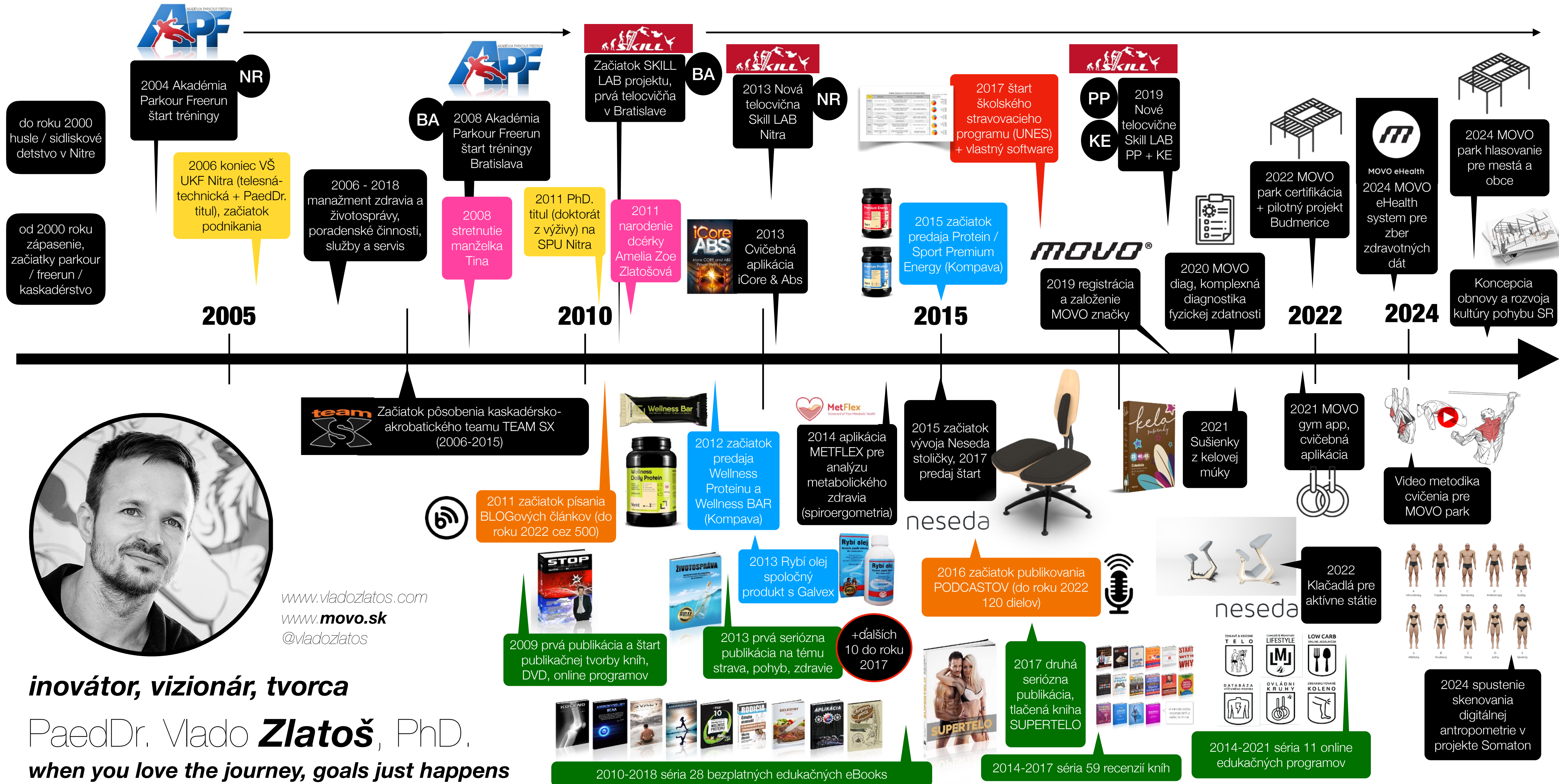
vladozlatos.com

**Aký je  
můj  
příběh**





# Profesné i osobné aktivity od roku 2000 do dnes



**inovátor, vizionár, tvorca**

PaedDr. Vlado **Zlatoš**, PhD.

*when you love the journey, goals just happens*

[www.vladozlatos.com](http://www.vladozlatos.com)

[www.movo.sk](http://www.movo.sk)

[@vladozlatos](https://www.instagram.com/vladozlatos)

2010-2018 séria 28 bezplatných edukačných eBooks

2014-2017 séria 59 recenzií kníh

2014-2021 séria 11 online edukačných programov

2024 spustenie skenovania digitálnej antropometrie v projekte Somaton

**Čo tvorím pre  
spoločnosť**



# Tvorím prostredie bohaté na pohyb vo firmách



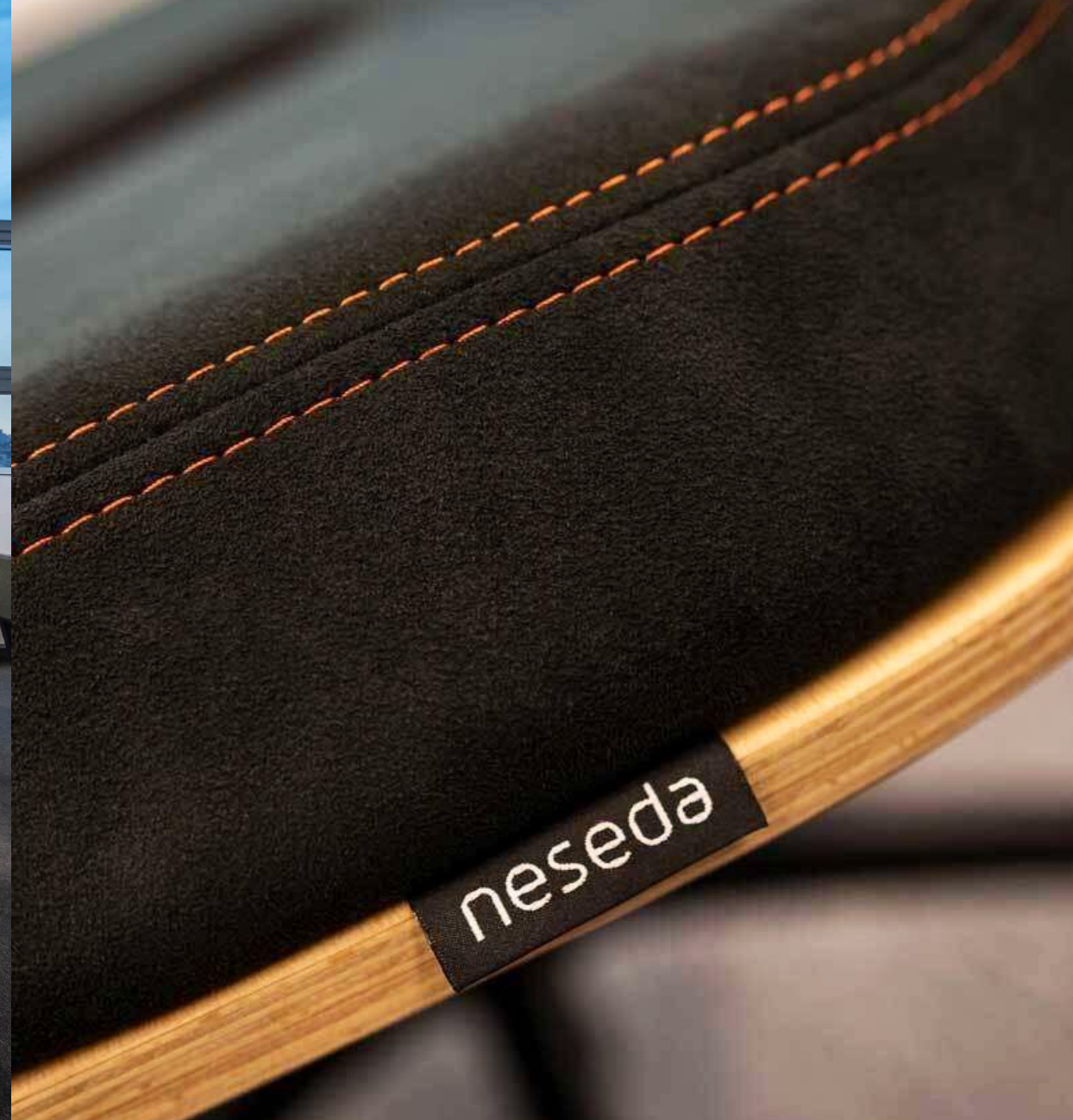
Tvorím produkty ktoré spájajú



technické zručnosti a filozofiu pohybu



neseda



neseda



# Vonkajšie telocvične

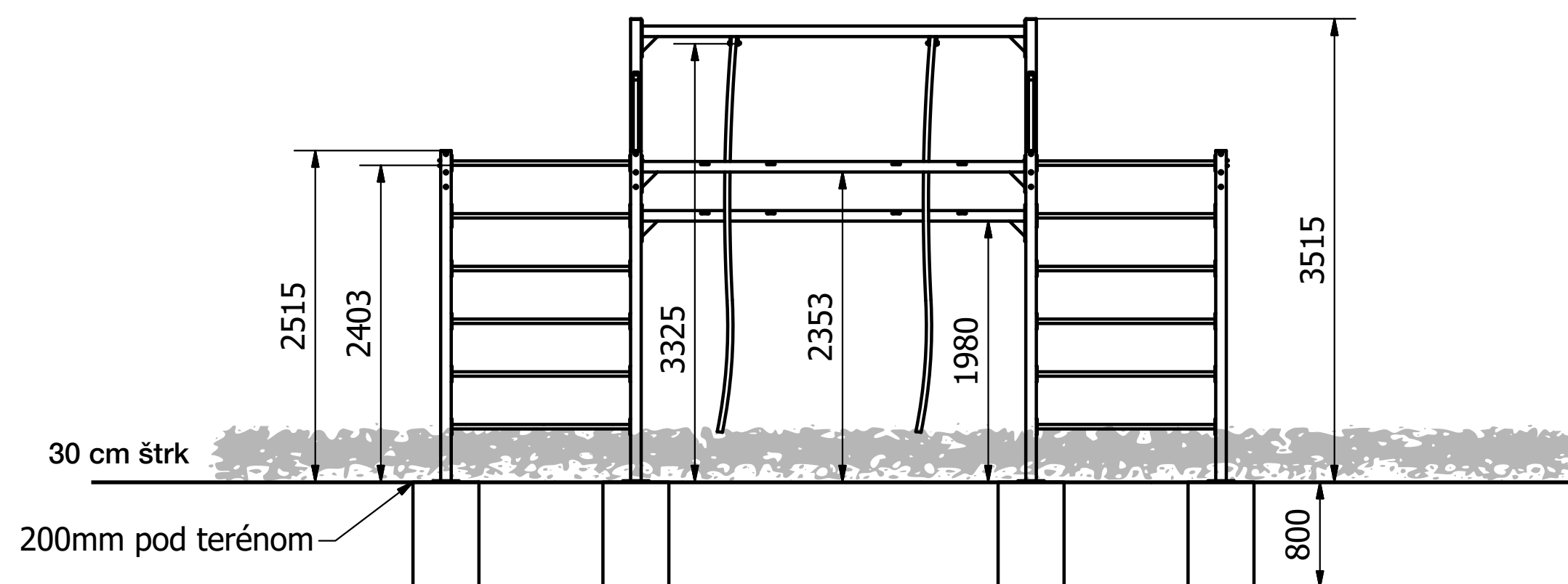


# Aktívna školská chodba



# Vonkajšie telocvične

- spĺňa funkciu **vonkajšej učebne pre telesnú výchovu** a voľnočasové pohybové aktivity (veľkosť 11x14m)
- slúžiť aj ako pedagogická pomôcka pre **výučbu celej triedy** alebo niekoľkých tried naraz
- súčasťou sú **video návody pre všetkých**
- zariadenie je **produktovo certifikované** pre deti od 6 rokov (normy: STN EN 1176-1 a STN EN 16630)
- zariadenie je **vysokokapacitné** a poskytuje možnosť pohybu pre 30 detí naraz
- cvičisko sa dá **rozšíriť** o nové pohybové moduly
- **rýchle** stavebné riešenie (ohláška drobnej stavby)
- realizovateľné aj ako **inkluzívne / bezbarierové** riešenie
- certifikovaný **ekvivalent** na trhu zatiaľ **neexistuje**



# Aktívna školská chodba


- je **alternatívou** pre školy s nedostatočnou pohybovou infraštruktúrou
- poskytuje **právo detí na pohyb** počas prestávok
- súčasťou sú **video návody pre všetkých**
- prvky sú **produktovo certifikované** pre deti od 6 rokov (normy: STN EN 1176-1 a STN EN 16630)
- cvičisko sa dá **rozšíriť** o nové pohybové moduly
- **certifikovaný** ekvivalent neexistuje avšak na skopírovanie je procesne jednoduchší (nahraditeľnosť)



# Prepracovaná bezplatná video metodika

Viac ako 500 minút video návodov a vzorových tréningov pre učiteľov, vychovávateľov i verejnosť

## Komunitné cvičisko **MOVO** park



vysoko kapacitná pedagogická a výchovná pomôcka na pohyb a cvičenie pre deti aj dospelých

Zostava ihriska, dopadové plochy a umiestnenie konštrukcie je v súlade s STN EN 1176-1 a STN EN 16630

### Prevádzkový poriadok MOVO ihriska

V priestore ihriska je prísny zákaz:


- používať prvky v prípade poškodenia, mokrého a namrznutého povrchu konštrukcií alebo terénu,
- vodíť psov a iné domáce zvieratá,
- fajčiť a používať alkoholické nápoje a iné toxické látky,
- používať inštalované prvky deťmi mladšími ako 6 rokov,
- znečisťovať areál ihriska a poškodzovať jeho zariadenie,
- nosenia ostrých predmetov na cvičiace komponenty, používať zábavnú pyrotechniku,
- poškodzovania či mechanického zasahovania do konštrukcií prvkov,
- znečisťovania priestoru, zariadenia a vybavenia.

Zodpovednosť za zranenia alebo akokoľvek poškodenie inštalovaných zariadení a doplnkov nesie rodič, alebo iný zákonný zástupca užívateľa.


**DŮLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA:**

Linka tiesňového volania 112  
 Polícia 158  
 Rýchla zdravotnícka pomoc 155  
 Hasičská a záchranná služba 150  
 Linka záchrany (pokyny do príchodu sanitky) 0850 11 131


- konštrukcia MOVO gymstructure 1.0 je určená pre deti staršie ako 6 rokov
- cvičenie je na vlastnú zodpovednosť
- cvičenci majú zakázané:
  - hoďať sa na lanách či kruhoch
  - vyliezť na hornú časť konštrukcie
  - strkať hlavu do kruhov
- pri cvičení je potrebný rozostup 50 cm
- väčšia skupina visiacich cvičencov visí na každej druhej hrazde
- v prípade zistenia nedostatku na konštrukcii je nutné závalu hlásiť prevádzkovateľovi


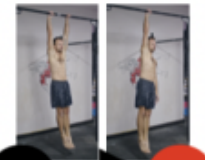


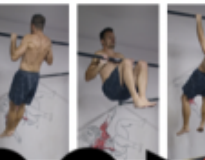













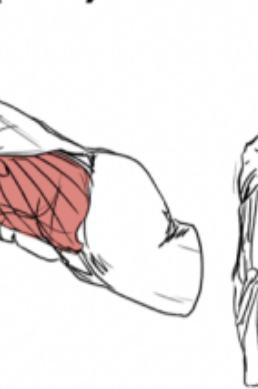

























## Metodické video návody a vzorové tréningy



+500 minút video návodov



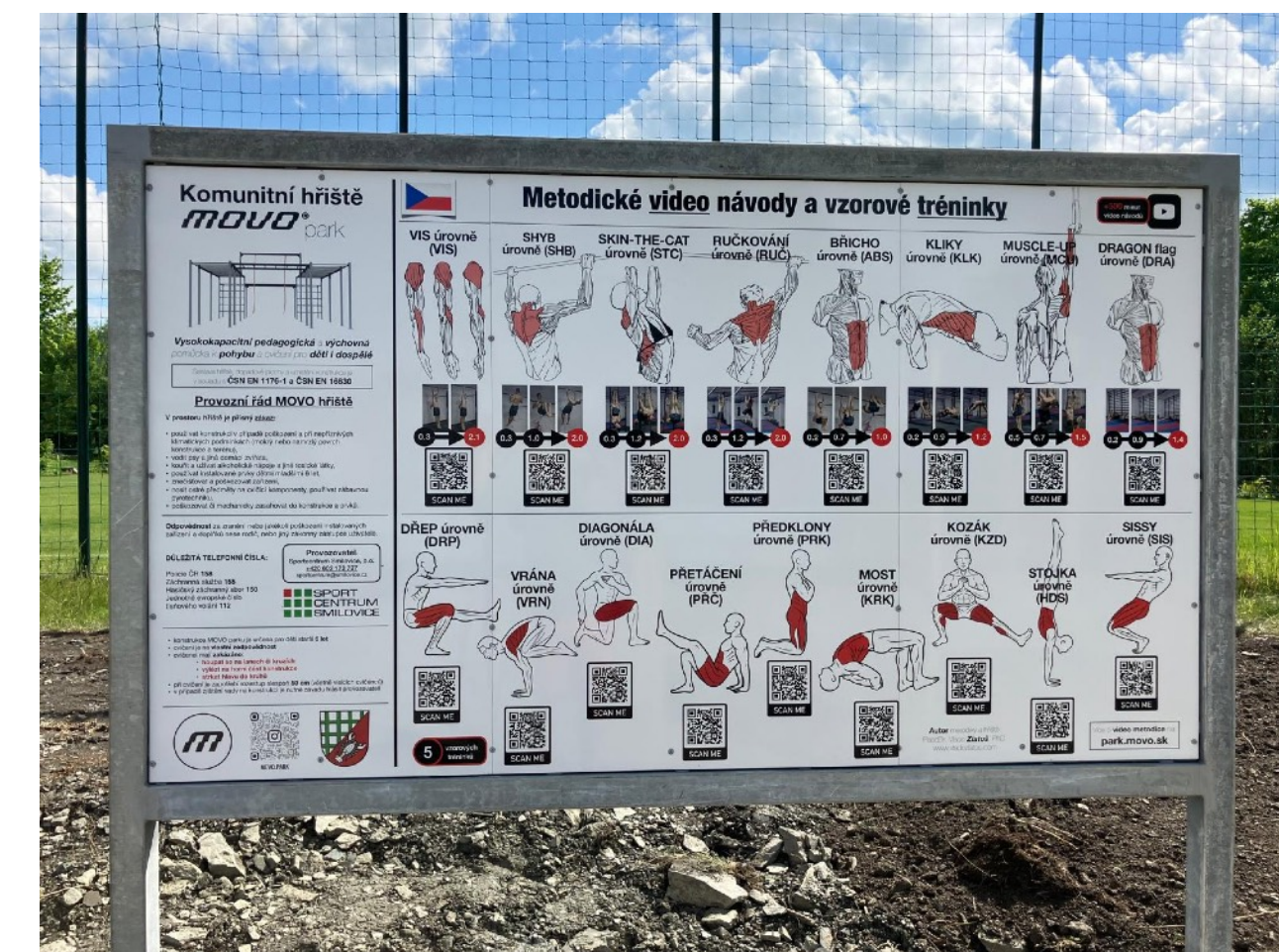
<b>VIS levely (VIS)</b>   0.3 → 2.1  SCAN ME	<b>ZHYB levely (ZHB)</b>   0.3 → 1.0 → 2.0  SCAN ME	<b>SKIN-THE-CAT levely (STC)</b>   0.3 → 1.2 → 2.0  SCAN ME	<b>RÚČKOVANIE levely (RUC)</b>   0.3 → 1.2 → 2.0  SCAN ME	<b>BRUCHO levely (ABS)</b>   0.2 → 0.7 → 1.0  SCAN ME	<b>KLUKY levely (KLK)</b>   0.2 → 0.9 → 1.2  SCAN ME	<b>MUSCLE-UP levely (MCU)</b>   0.5 → 0.7 → 1.5  SCAN ME	<b>DRAGON flag levely (DRA)</b>   0.2 → 0.9 → 1.4  SCAN ME
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>DREP levely (DRP)</b>   SCAN ME	<b>VRANA levely (VRN)</b>   SCAN ME	<b>DIAGONÁL levely (DIA)</b>   SCAN ME	<b>PRETOČE levely (PRC)</b>   SCAN ME	<b>PREDKLONY levely (PRK)</b>   SCAN ME	<b>MOSTOVANIE levely (KRK)</b>   SCAN ME	<b>KOZÁKY levely (KZD)</b>   SCAN ME	<b>STOJKA levely (HDS)</b>   SCAN ME	<b>SISSY levely (SIS)</b>   SCAN ME
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**5** vzorových tréningov

Autor metodiky a cvičiska:  
 PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.  
 www.vladoszatos.com

Viac o video metodike na:  
[park.movo.sk](http://park.movo.sk)



# Naše inovatívne projekty



## MOVVO Park

Inovatívne certifikované komunitné cvičisko pre deti aj dospelých

Zisti viac

[park.movo.sk](http://park.movo.sk)



## Neseďa

Cesta ako cez pohyb počas práce nestratiť zdravie v sedavom zamestnaní

Zisti viac

[neseda.com](http://neseda.com)



## eHealth

Platforma pre zber zdravotných dát aby to, čo odmeriame, sa dalo zlepšovať

Zisti viac

[ehealth.movo.sk](http://ehealth.movo.sk)



## Somaton 3D

Analýza typológie postavy a technická dokumentácia tela

Zisti viac

[somaton.me](http://somaton.me)

**Tvoje zručnosti  
sú pre dnešný  
svet ťažko  
nahraditeľné AI**



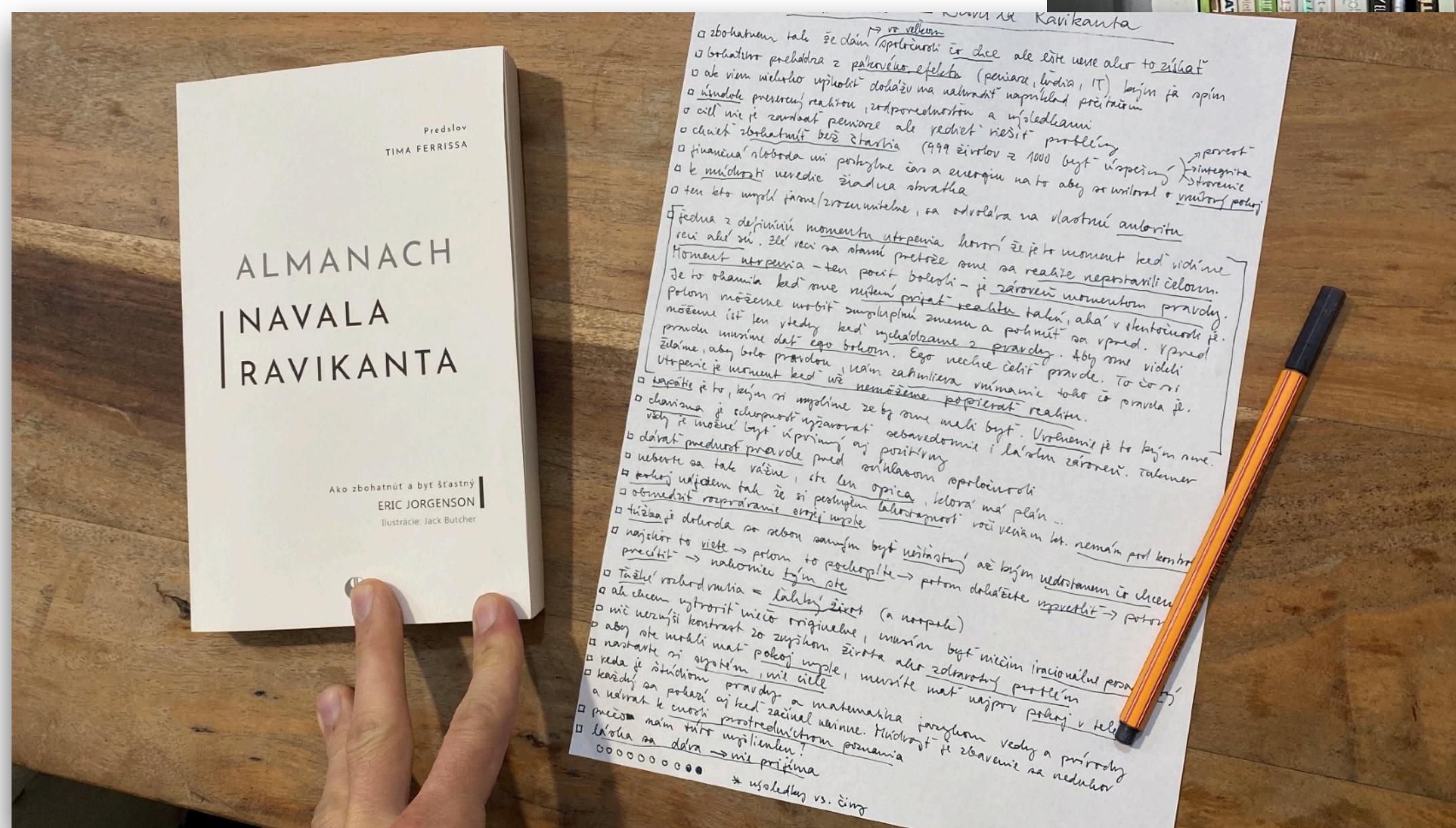
# 10 múdrostí pre najbližších 10 rokov

- V najbližších 10 rokoch budú ľudia, ktorí **vedia robiť rukami, vzácnejší než ľudia**, ktorí len sedia za počítačom.
- **Stroj a AI dokážu nahradiť hlavu pri klávesnici** skôr než človeka, ktorý **vie postaviť dom**, opraviť strechu alebo **vyrobiť** niečo poriadne.
- **Tvoje telo je tvoj prvý nástroj** – ak ho budeš **posilňovať**, starať sa oň a ovládať ho, budeš mať **náskok** pred väčšinou ľudí.
- **Disciplína**, sila, presnosť a **spol'ahlivosť** budú mať v budúcnosti **väčšiu cenu než diplomy** a tituly.
- Kto dnes **maká na zručnostiach**, môže zajtra **zarábať viac** než ľudia, ktorých nahradí umelá inteligencia.
- **Najviac zarobia tí**, ktorí budú nielen dobrí **remeselníci**, ale aj **zdraví, rýchli a mentálne silní**.
- **Pohyb, práca a učenie** sa novým veciam nie sú **trest** – sú to **investície** do tvojej budúcej **slobody**.
- **Peniaze** v budúcnosti pôjdu k tým, ktorí dokážu **vytvárať skutočnú hodnotu**, nie len klikáť myšou.
- Ak si vybuduješ **dobré meno**, vzťahy a kvalitu práce, **ľudia ťa budú hľadať** – nie ty ich.
- **Najlepšia verzia teba samého** nie je ten, kto je najmúdrejší na papieri, ale ten, **kto je silný, schopný, spol'ahlivý** a vie sa postarať o **seba aj o druhých**.

**Ako musíš na  
sebe zapracovať,  
aby si bol úspešný**



# Rozhranie medzi твоjim telom a mysl'ou



# Postaraj sa o svoje telo

## Komunitné cvičisko

**MOVO**® park



vysoko **kapacitná** pedagogická a **výchovná** **pomôcka** na pohyb a cvičenie pre **deti** aj **dospelých**

Zostava ihriska, dopadové plochy a umiestnenie konštrukcie je v súlade s **STN EN 1176-1** a **STN EN 16630**

### Prevádzkový poriadok MOVO ihriska

V priestore ihriska je prísny zákaz:

- používať prvky v prípade poškodenia, mokrého a namrznutého povrchu konštrukcií alebo terénu,
- vodiť psov a iné domáce zvieratá,
- fajčiť a používať alkoholické nápoje a iné toxické látky,
- používať inštalované prvky deťmi mladšími ako 6 rokov,
- znečisťovať areál ihriska a poškodzovať jeho zariadenie,
- nosenia ostrých predmetov na cvičiace komponenty, používať zábavnú pyrotechniku,
- poškodzovania či mechanického zasahovania do konštrukcií prvkov,
- znečisťovania priestoru, zariadenia a vybavenia.

Zodpovednosť za zranenia alebo akékoľvek poškodenie inštalovaných zariadení a doplnkov nesie rodič, alebo iný zákonný zástupca užívateľa.

#### DÔLEŽITÉ TELEFÓNNE ČÍSLA:

Linka tiesňového volania 112  
 Polícia 158  
 Rýchla zdravotnícka pomoc 155  
 Hasičská a záchranná služba 150  
 Linka záchranu (pokyny do príchodu sanitky) 0850 11 131

- konštrukcia MOVO gymstructure 1.0 je určená pre deti staršie ako 6 rokov
- cvičenie je na vlastnú **zodpovednosť**
- cvičenci majú **zakázané**:
  - **hoďať sa na lanách či kruhoch**
  - **vyliezť na hornú časť konštrukcie**
  - **strkať hlavu do kruhov**
- pri cvičení je potrebný **rozstup 50 cm**
- väčšia skupina visiacich cvičencov visí na každej druhej hrazde
- v prípade zistenia nedostatku na konštrukcii je nutné závalu hlásiť prevádzkovateľovi



## Metodické video návody a vzorové tréningy

+500 minút  
video návodov

<b>VIS levely (VIS)</b>   0.3 → 2.1  SCAN ME	<b>ZHYB levely (ZHB)</b>   0.3 → 1.0 → 2.0  SCAN ME	<b>SKIN-THE-CAT levely (STC)</b>   0.3 → 1.2 → 2.0  SCAN ME	<b>RÚČKOVANIE levely (RÚČ)</b>   0.3 → 1.2 → 2.0  SCAN ME	<b>BRUCHO levely (ABS)</b>   0.2 → 0.7 → 1.0  SCAN ME	<b>KĽUKY levely (KLK)</b>   0.2 → 0.9 → 1.2  SCAN ME	<b>MUSCLE-UP levely (MCU)</b>   0.5 → 0.7 → 1.5  SCAN ME	<b>DRAGON flag levely (DRA)</b>   0.2 → 0.9 → 1.4  SCAN ME	
<b>DREP levely (DRP)</b>   SCAN ME	<b>VRANA levely (VRN)</b>   SCAN ME	<b>DIAGONÁL levely (DIA)</b>   SCAN ME	<b>PRETOČE levely (PRČ)</b>   SCAN ME	<b>PREDKLONY levely (PRK)</b>   SCAN ME	<b>MOSTOVANIE levely (KRK)</b>   SCAN ME	<b>KOZÁKY levely (KZD)</b>   SCAN ME	<b>STOJKA levely (HDS)</b>   SCAN ME	<b>SISSY levely (SIS)</b>   SCAN ME

5 vzorových tréningov

Autor metodiky a cvičiska:  
 PaedDr. Vlado **Zlatoš**, PhD.  
[www.vladozlatos.com](http://www.vladozlatos.com)

Viac o video metodike na:  
[park.movo.sk](http://park.movo.sk)

# Investuj do seba čas a nepremárni ho

## Bezplatné vzdelavanie

Nepremeškajte  
žiadnu epizódu.



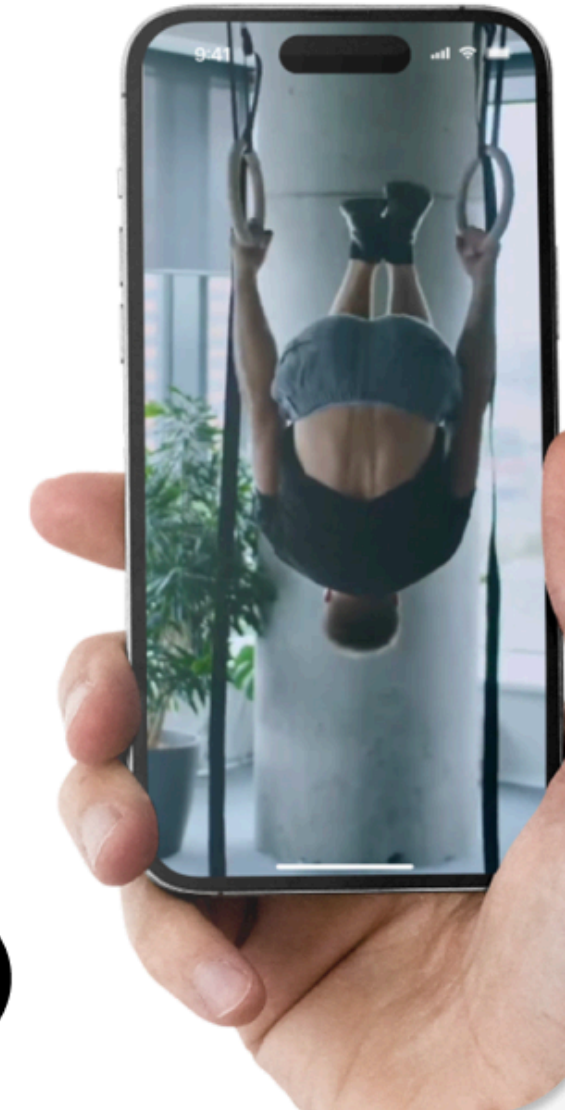
Podcast



Dôležité informácie  
za pár sekúnd.



Reels



## Bezplatný eBook

o udržateľnej životospráve,  
nákupnom košíku a 40  
najdôležitejších krokoch, bez  
ktorých sa nedostaví tvoje  
zdravie, kondícia ani estetika.

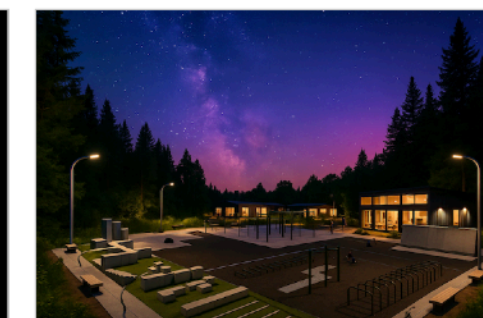


Zisti viac

## Posledné články z blogu



VZNIKÁ NÁRODNÝ INŠTITÚT  
PRE KULTÚRU ZDRAVIA A  
POHYBU



MASTERPLAN - MOVO TOWN



BIOHACKING SUMMIT PRAHA  
VIDEO PREDNÁŠKA

vladozlatos.com



***vladozlatos.com***  
***neseda.com***  
***movo.sk***

*@vladozlatos*



## **Kontakt:**

PaedDr. Vlado **Zlatoš**, PhD.  
vlado@vladozlatos.com

**+421 904 140 305**



# ĽUDIA, KTORÍ VEDIA ROBIŤ RUKAMI, BUDÚ MAŤ V BUDÚCNOSTI NAVRCH.

AI NEPOSTAVÍ DOM. TY ÁNO



Toto si ty

Na tomto si  
prišiel do práce

- POČÍTAČE NÁHRADÍ AI - REMESLNÍKOV NIE.
- MÁŠ 10 ROKOV NÁSKOK. VYUŽI ICH.
- SILA, DISCIPLÍNA A ZRUČNOSŤ MAJÚ CENU.
- KTO VIE TVORIŤ SKUTOČNÚ HODNOTU, BUDE ZARÁBAŤ.
- TVOJE TELO JE TVOJ NÁSTROJ. STARÁŠ SA O NEHO = ZARÁBAŠ VIAC.

**NEPOTREBUJEŠ BYŤ NAJLEPŠÍ  
V ŠKOLE. POTREBUJEŠ BYŤ  
SPOLAHLIVÝ, SILNÝ A ŠIKOVNÝ.**

*"Budúcnosť patrí tým, ktorí vedia vytvárať hodnotu."  
Vlado Zlatoš - 12/2025 (vladozlatos.com)*

