

# Prečo sila metabolizmu určuje predpoklady na silu osobnosti



**@vladozlatos**



**PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.**

# Prečo SKÚMAŤ metabolizmus?

- zdravie **mitochondrií** = sila **metabolizmu** = sila **osobnosti**?
- ako aktívne chrániť svoje **mitochondrie** životosprávou?
- rozdiel medzi **cukrovým** a **tukovým** metabolizmom?
- dá sa zdravie metabolizmu "**programovať**" ?
- vieme silu metabolizmu **odmerať**?



**Metabolizmus** je základný "**operačný program**" nášho tela...

Poznáte **algoritmus** svojho **zdravia**?

„Osobnosť nerastie z motivácie.  
Rastie z energie.“

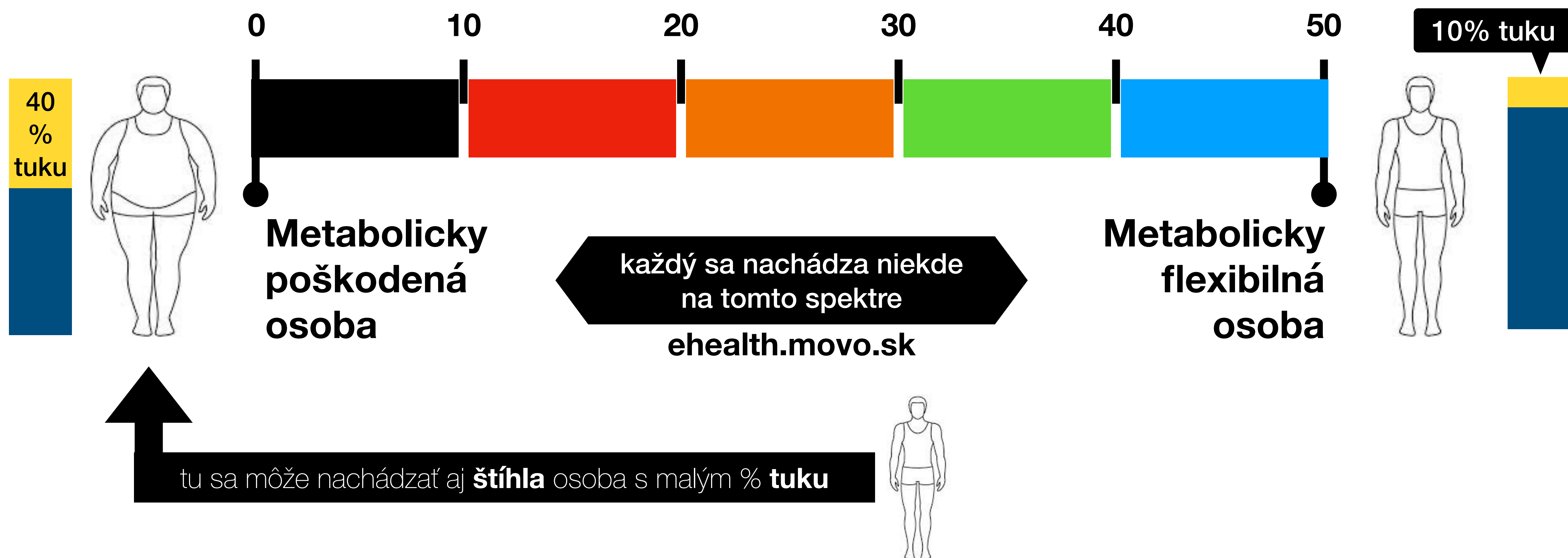
*(A energia nevzniká v hlave, ale v bunkách.)*



*„Ak nemáš **energiu**, nemáš  
z čoho **tvoriť** vôľu,  
**disciplínu** ani **charakter**.“*

# Spektrum metabolickej flexibility\*

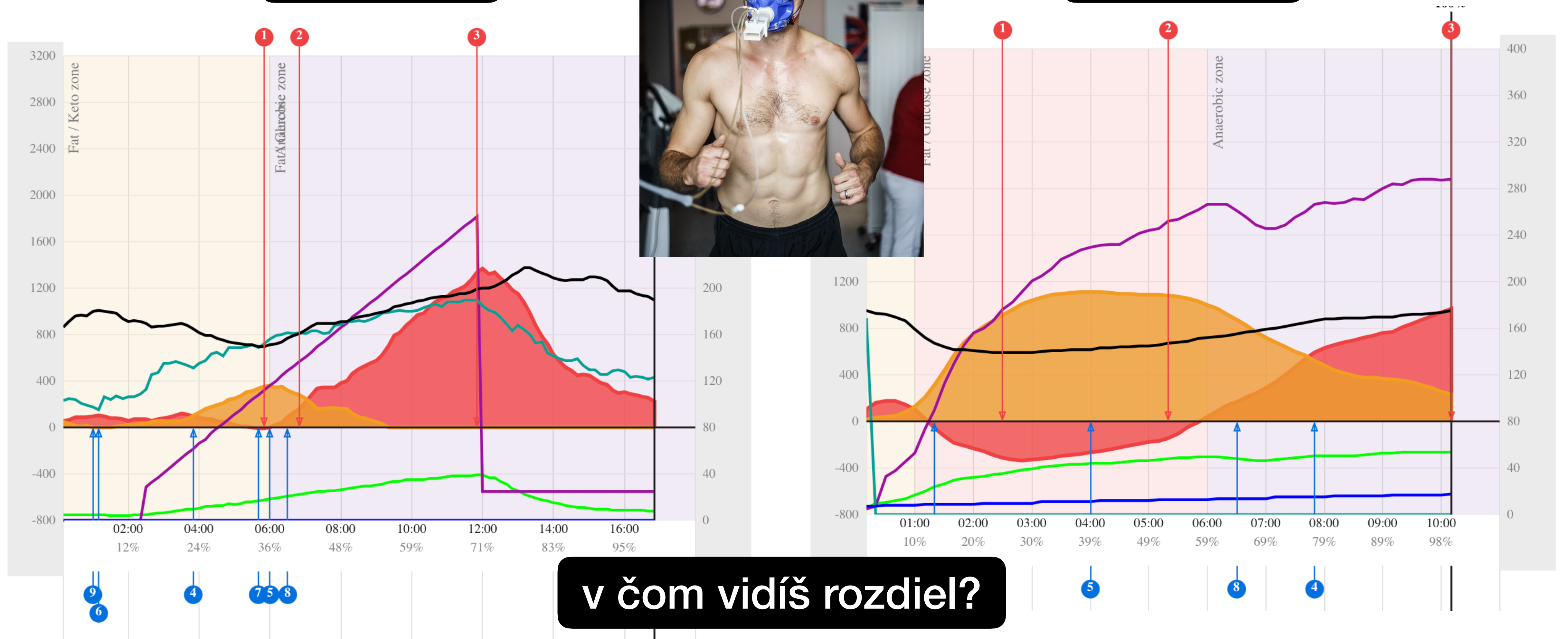
*\*analyzovaná pomocou spiroergometrie a aplikácie MetFlex MOVO eHealth ktorá zohľadňuje VO2MAX / vek, maximálne spaľovanie tukov (g/min.), koniec spaľovania tukov (z % VO2MAX) a mnohé ďalšie parametre...*



# Ako odmerať metabolické zdravie?

21/50

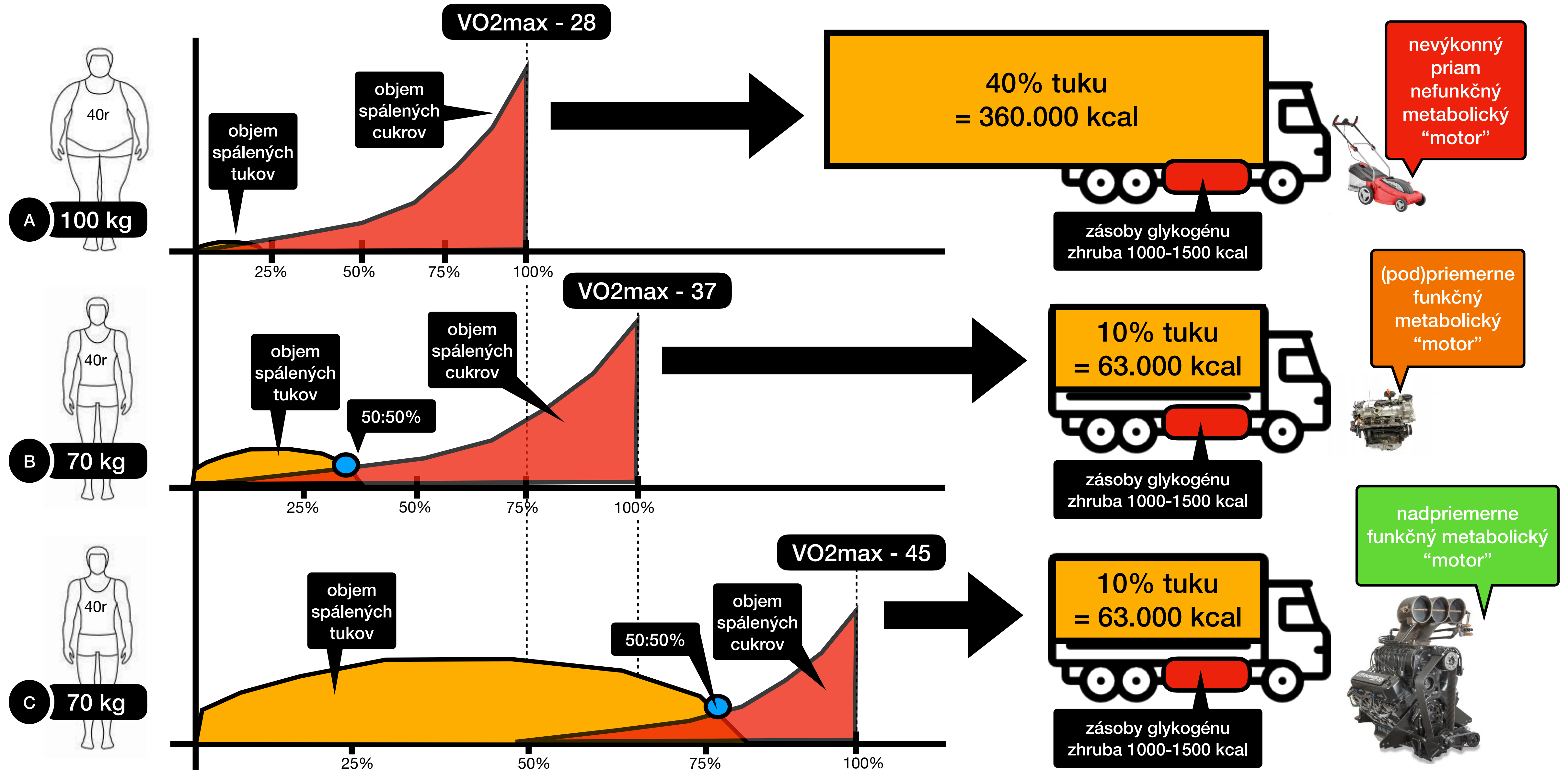
45/50



v čom vidíš rozdiel?

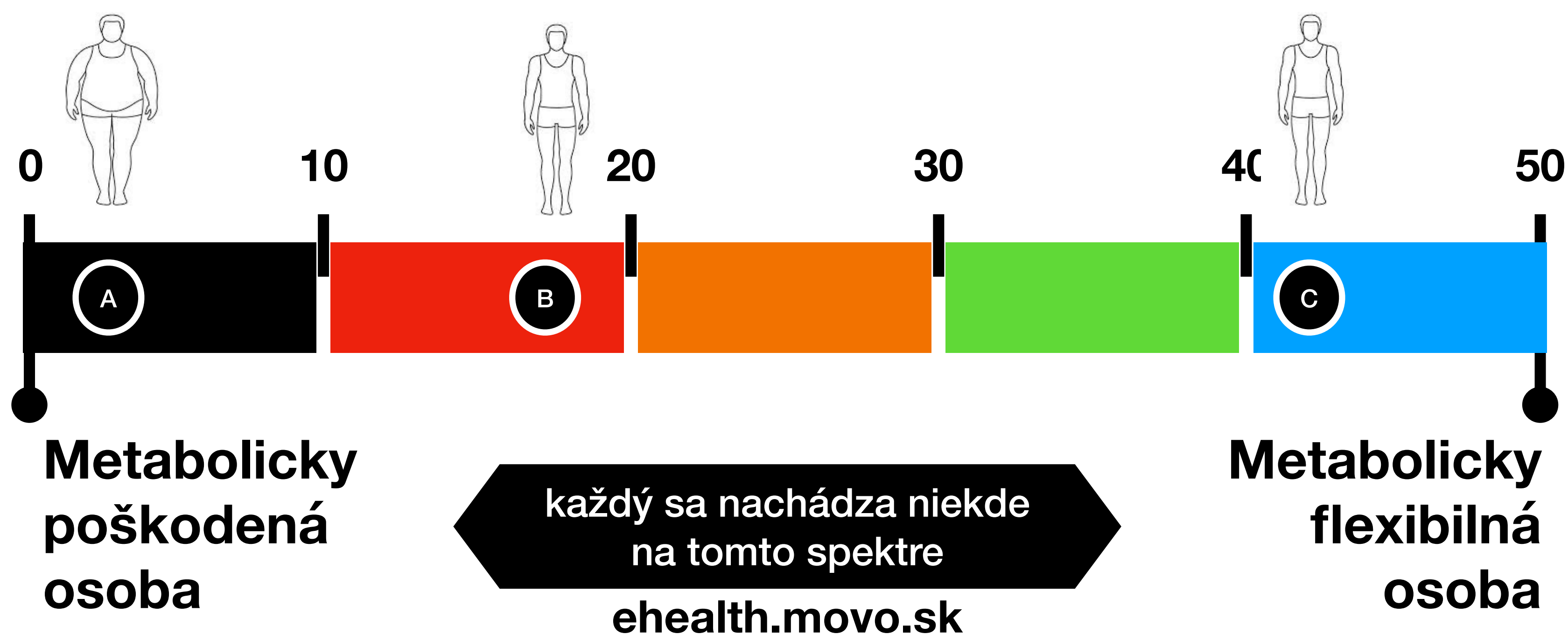
# Analýza metabolickej flexibility - spiroergometria

spaľovanie tukov vs. cukrov počas záťaže



# Spektrum metabolickej flexibility\*

\*analyzovaná pomocou spiroergometrie a aplikácie MetFlex MOVO eHealth ktorá zohľadňuje **VO2MAX / vek**, **maximálne spaľovanie tukov (g/min.)**, **koniec spaľovania tukov (z % VO2MAX)** a mnohé ďalšie parametre...



„**Tuk** bez funkčného **metabolizmu** je len mŕtvy **sklad**.“

## Tabuľka 1: Priemerné hodnoty $\text{VO}_2$ max pre **mužov** (ml/kg/min)

Veková kategória	Nízka	Priemerná	Vysoká
20 – 29 rokov	< 35	35 – 43	> 43
30 – 39 rokov	< 34	34 – 42	> 42
40 – 49 rokov	< 32	32 – 39	> 39
50 – 59 rokov	< 30	30 – 36	> 36
60 – 69 rokov	< 26	26 – 35	> 35
70 – 79 rokov	< 22	22 – 30	> 30

## Tabuľka 2: Priemerné hodnoty $\text{VO}_2$ max pre **ženy** (ml/kg/min)

Veková kategória	Nízka	Priemerná	Vysoká
20 – 29 rokov	< 27	27 – 31	> 31
30 – 39 rokov	< 26	26 – 30	> 30
40 – 49 rokov	< 24	24 – 28	> 28
50 – 59 rokov	< 22	22 – 26	> 26
60 – 69 rokov	< 20	20 – 24	> 24
70 – 79 rokov	< 18	18 – 22	> 22

# „Mitochondrie sú tiché zdroje charakteru.“

*(Keď fungujú, máš silu byť tým, kým chceš byť.)*



„**Osobnosť** nie je to,  
čo si o sebe **myslíš**.  
Je to to, čo z teba  
**zostane**, keď si  
**unavený, hladný a**  
pod **tlakom**.“

# Aké JEDLO uzdravuje metabolizmus?

- ako si počas dňa **naplánovať** jedlo, pitie či pohybové aktivity?
- ak váhaš či **cvičiť**, tak cvič, ak váhaš či **jest'**, tak **nejedz (!)**
- ako konzumácia zdravých **tukov** zlepšuje spaľovanie tukov?
- prečo viac ako **3 jedla** za deň do úst vkladať je nerozumné?
- prečo ak myslíme **čisto**, nečisté jedlo nás prestane lákať?



**Hlad a chlad sú priatelia metabolického zdravia...**

# Nie ústa a žalúdok, ale bunky konzumujú potravu, ktorú zjeme



VS



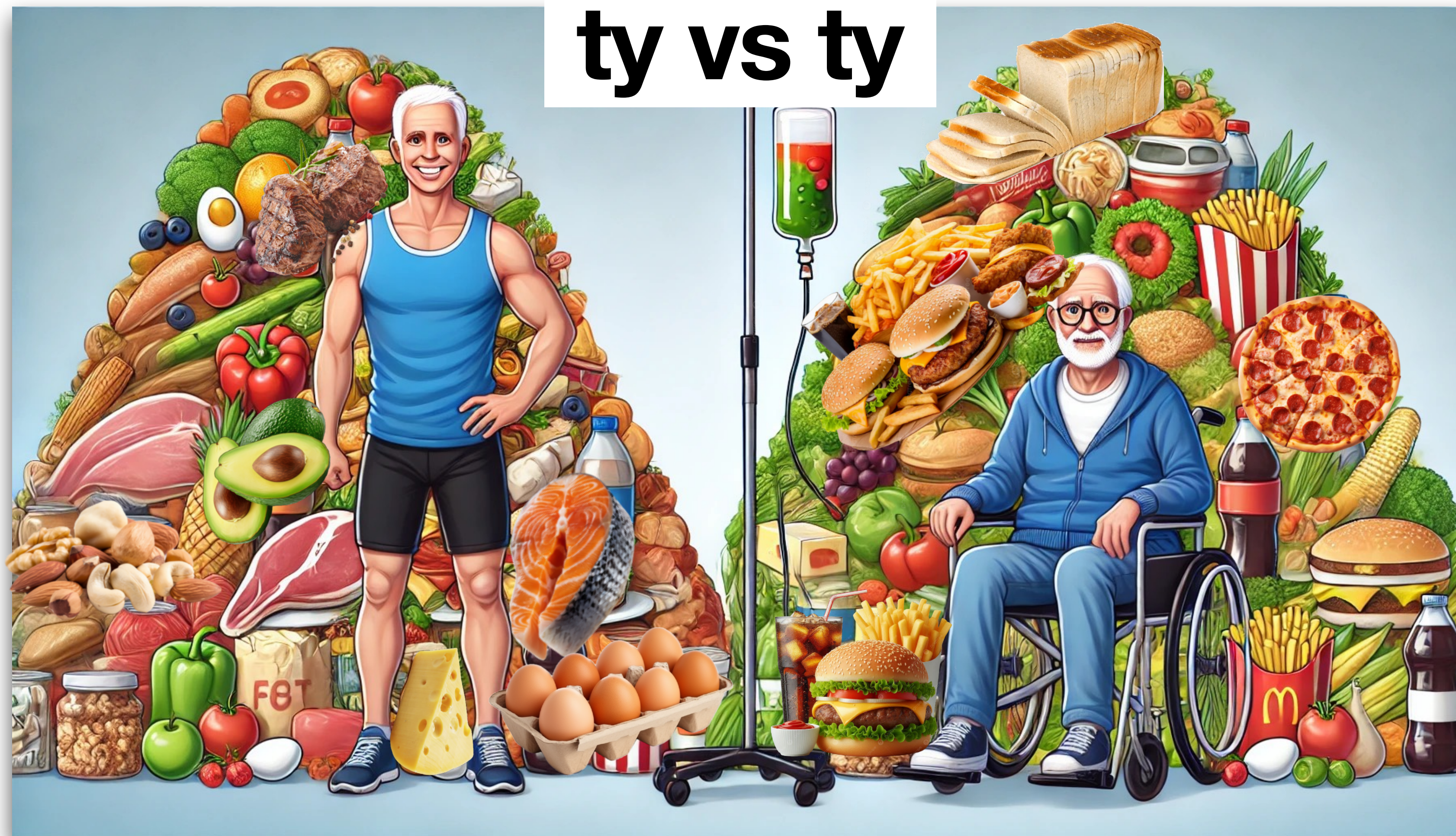
=



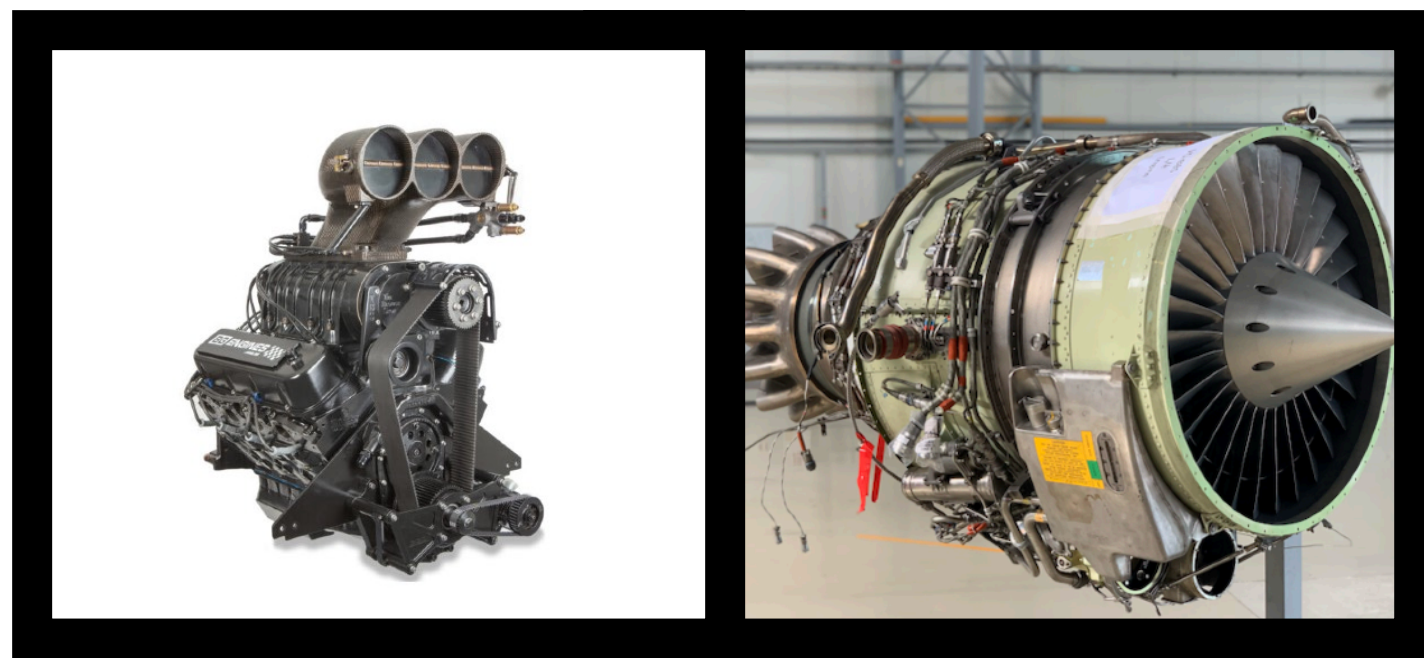
VS



# Za celý život zješ okolo 60-80 ton jedla



*ako sa budeš cítiť a vyzerať v dospelom veku či v starobe,  
o tom rozhoduješ dnes tým, ako sa hýbeš a stravuješ...*



# Dva druhy potravín



stávajú sa súčasťou  
tvojho tela

sú zdrojom  
energie

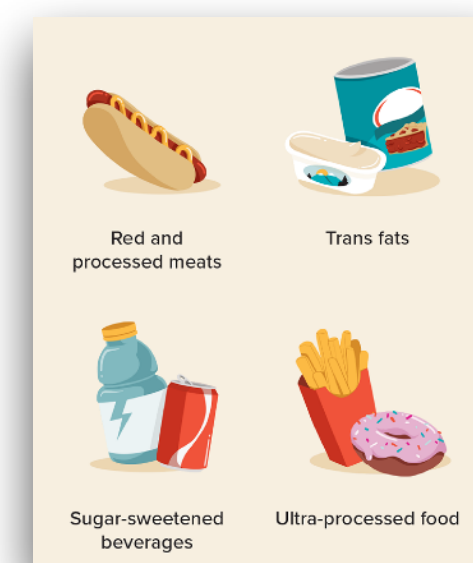


a tieto sú ako "bonus" ešte aj  
zdrojom zapalu

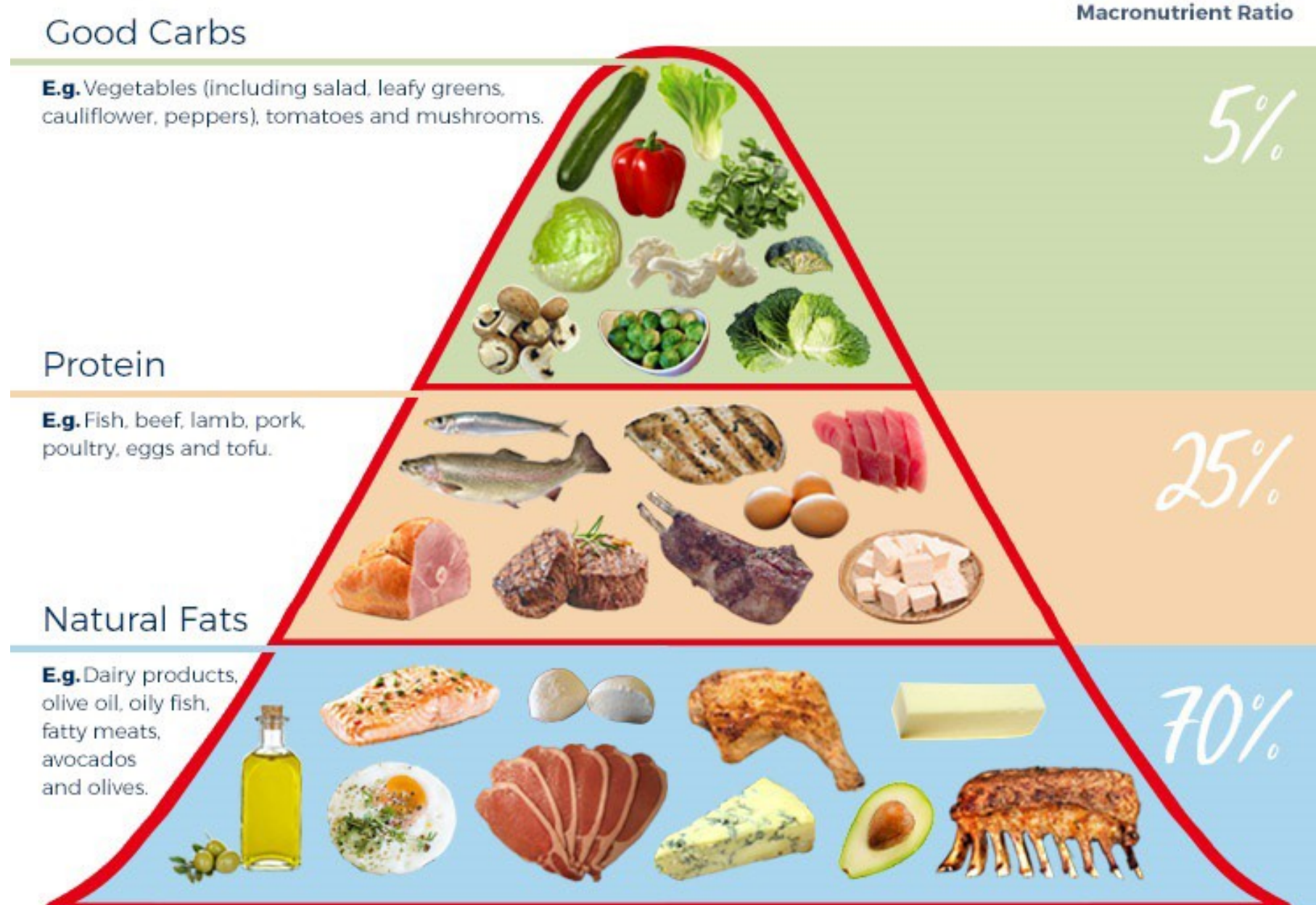
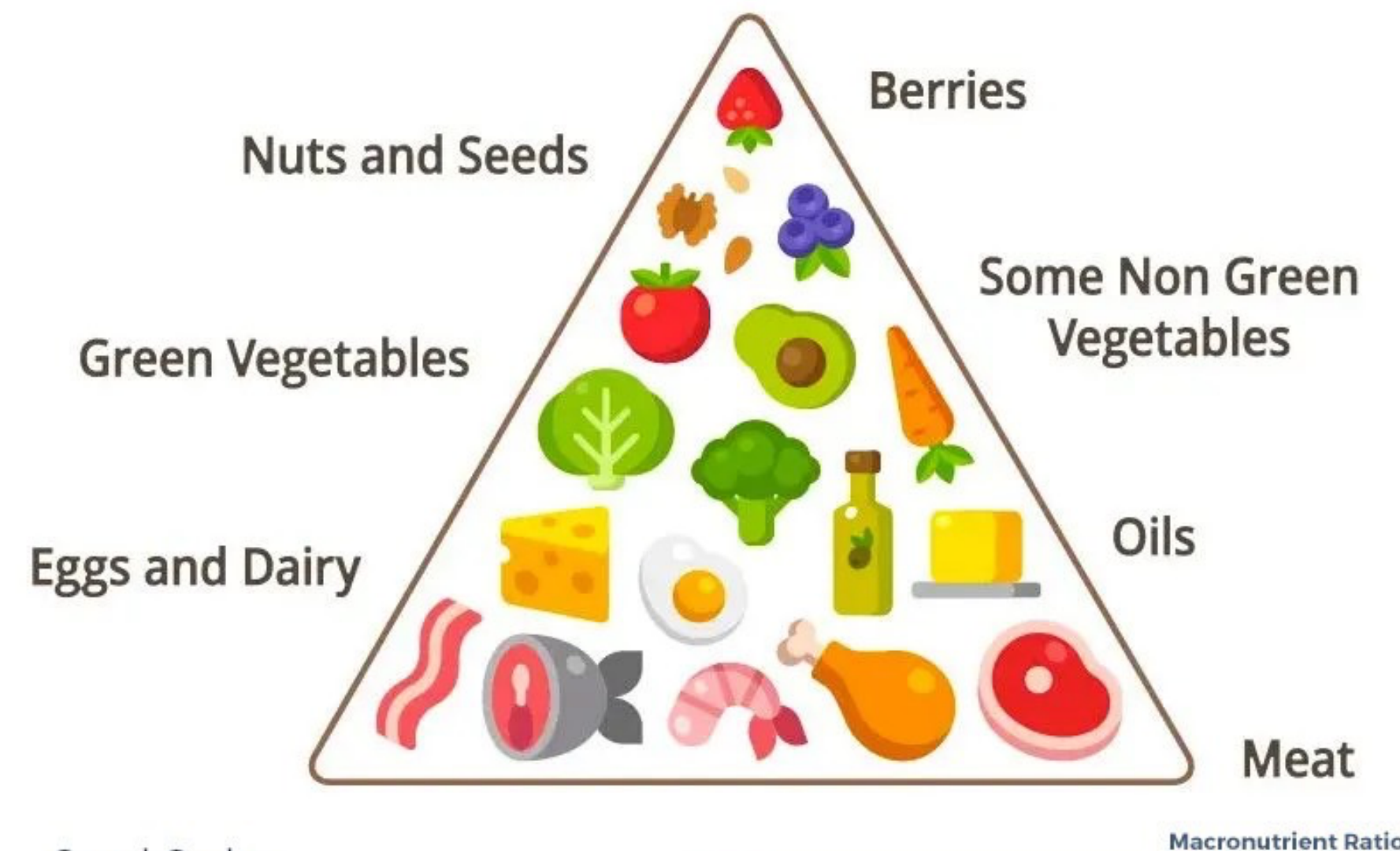
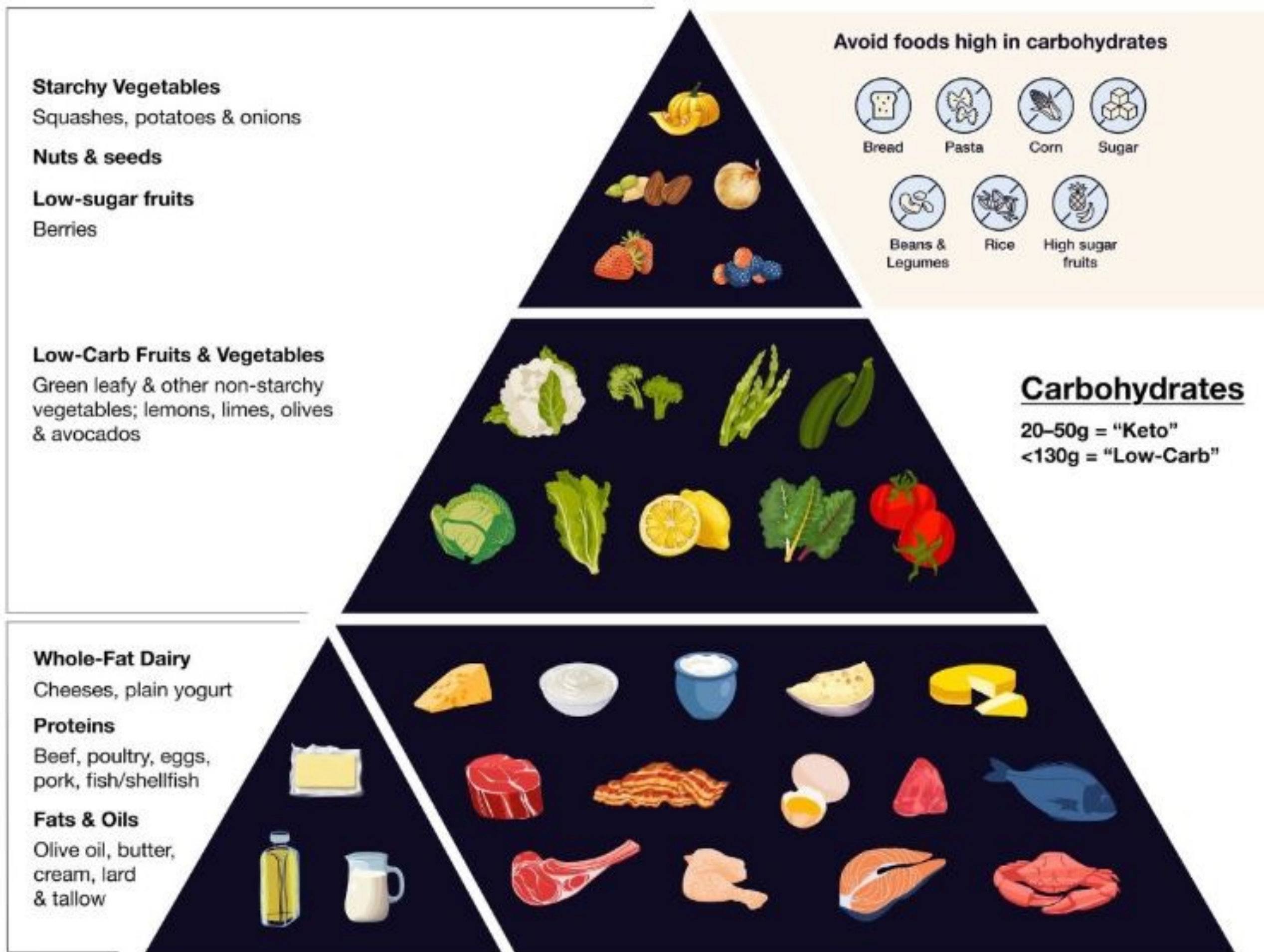


Food Item	grams of protein per typical serve
turkey breast	82 g/200 g serve
ribeye filet	69 g/200 g serve
lamb roast	56 g/200 g serve
ground beef	54 g/160 g serve
pork chops	53 g/180 g serve
filet mignon	52 g/145 g serve
chicken breast	47 g/100 g serve
T-bone steak	44 g/160 g serve
liver	40 g/100 g serve
salmon	40 g/150 g serve
cod	40 g/150 g serve
leg ham	39 g/150 g serve

OPTIMISING NUTRITION



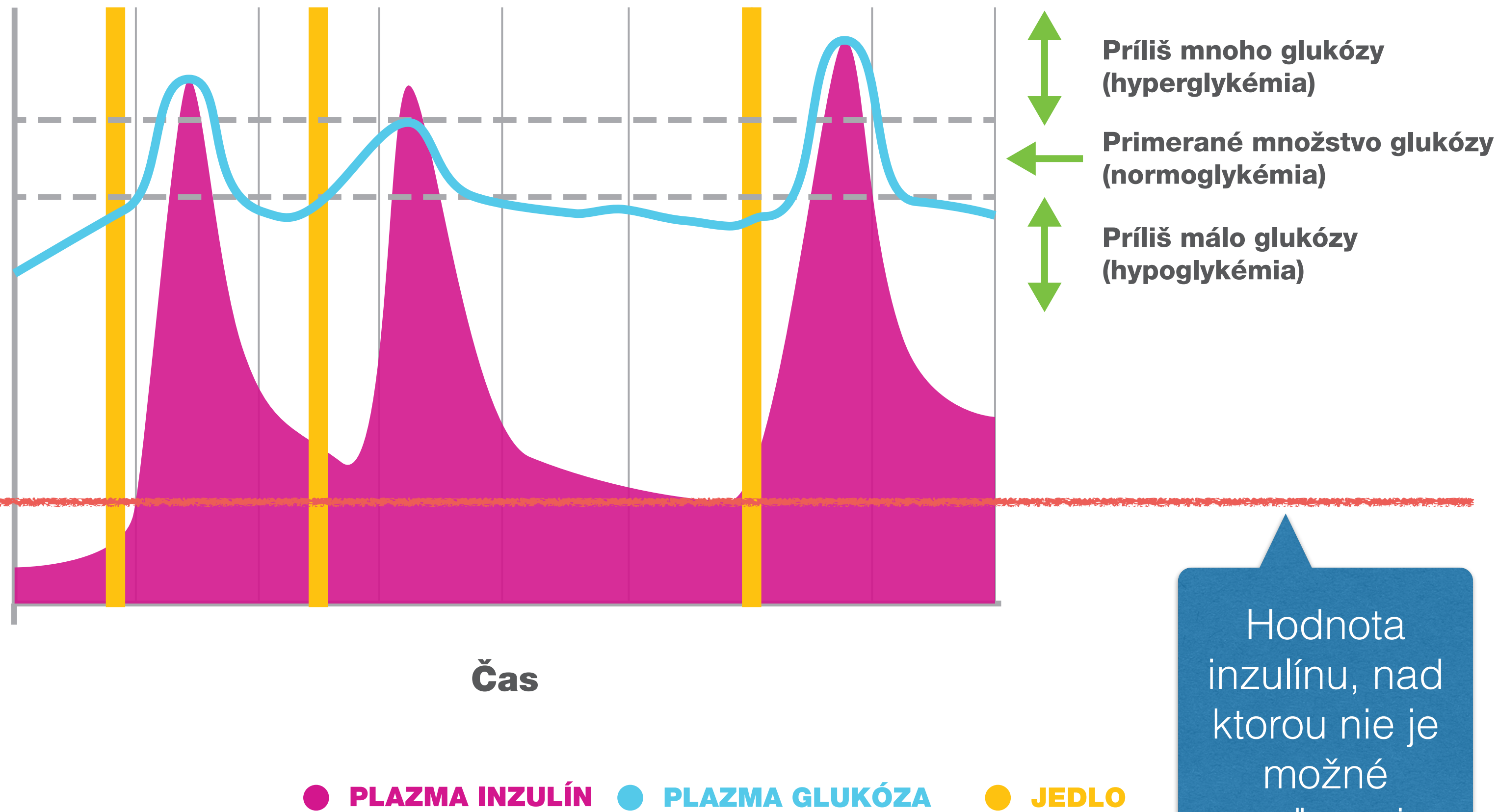
# Pyramída potravín pre optimalizáciu metabolickej flexibility



## For People with Metabolic Diseases

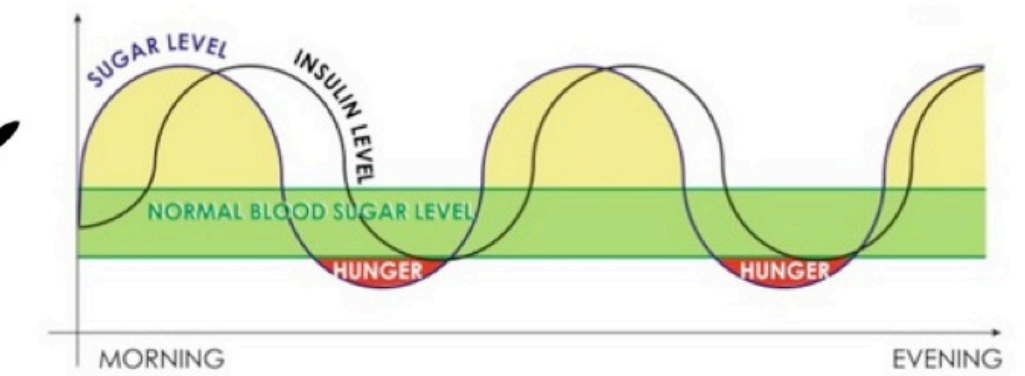
A ketogenic diet delivers greater & faster health benefits than a low-carbohydrate diet

# Efekt stimulácie cukrového metabolizmu



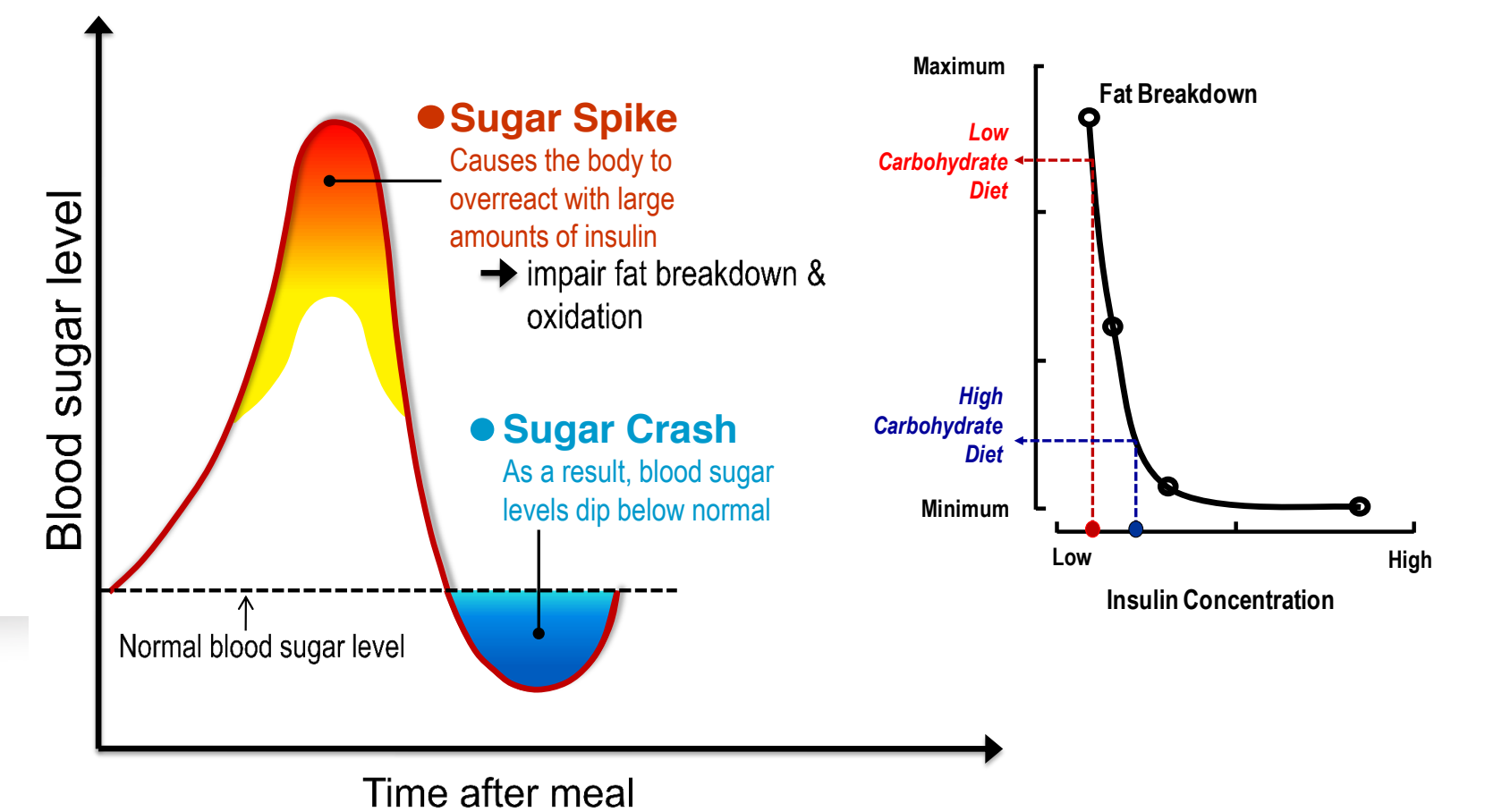
Hodnota inzulínu, nad ktorou nie je možné spaľovanie tuku

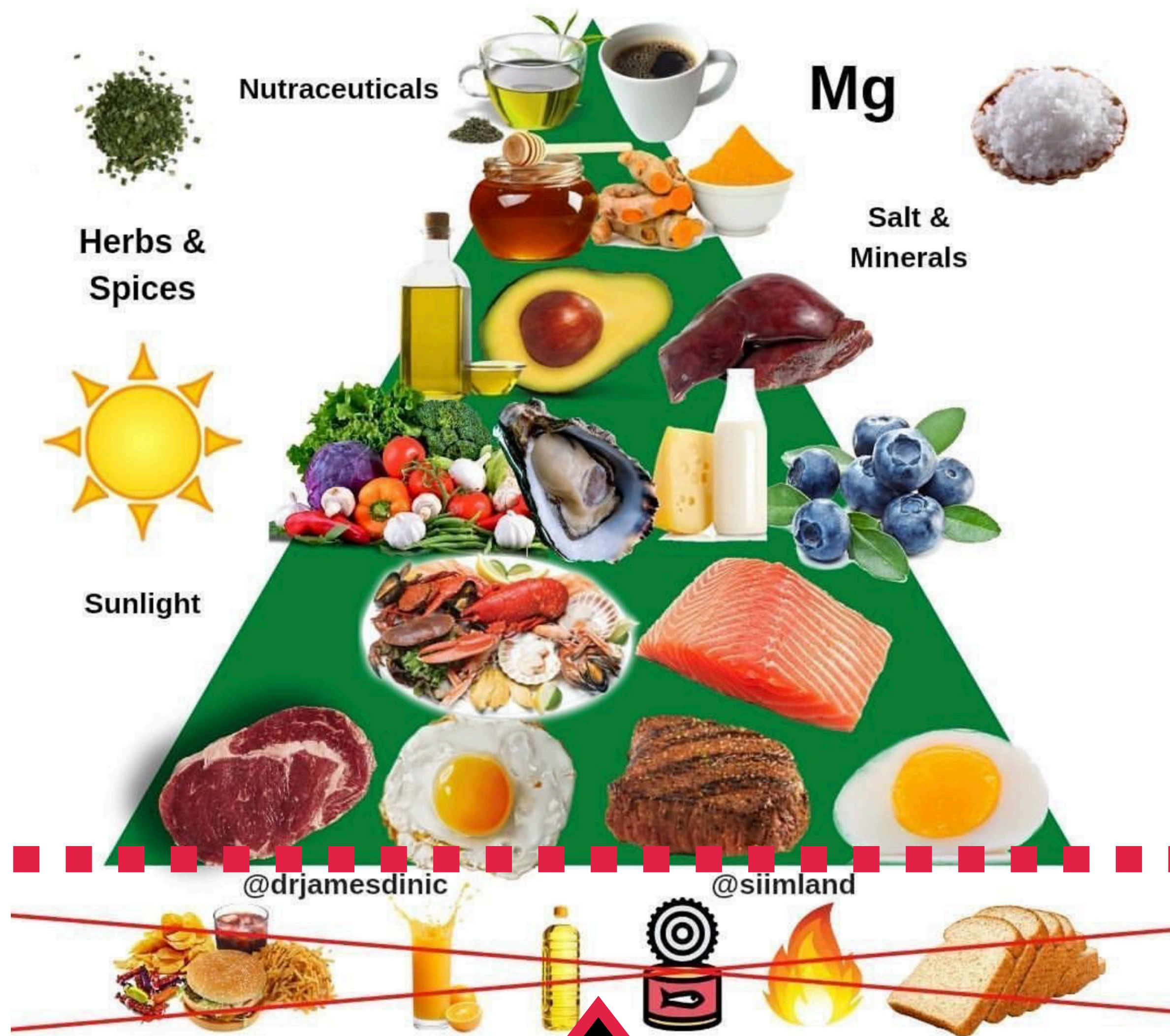
## Najdôležitejší výživový princíp



*Slow Food*

Eating carbohydrate locks you into a glucose-dependent metabolism





- Obviňuje sa **sol'** a tuk za to, čo spôsobuje **cukor**.
- Obviňuje sa **maslo** za to, čo spôsobuje **margarín**.
- Obviňuje sa **cholesterol** za to, čo spôsobuje **zápal**.
- Obviňujú sa **vajcia** za to, čo spôsobuje **pečivo**.
- Obviňuje sa **slanina** za to, čo spôsobujú **cereálie**.

## Hlavné oblasti optimalizácie v životnom štýle:

- optimalizované **čiasťčné hladovanie** (objem podľa stavu metabolizmu)
- **nízkofrekvenčné** stravovanie (max. 3x / deň)
- zvýšený príjem **saturovaných a mononenasýtených tukov**
- znížený príjem **cukrov** (včítane sacharidov)
- zvýšený príjem **solí**
- zvýšený príjem **vajec**, červeného **mäsa**, **vnútorností**, **morských plodov**
- maximalizovaný príjem **prvopotravín** (bez obalu, ideálne lokálne)
- žiaden **fastfood** a **sladké nápoje**
- zvýšiť pobyt na priamom **slnku**
- maximalizovať **pohyb za no-extra-time**

ušetri svoje telo nezmyselných 1000 kalórií

# Základné odporúčania pre konzumáciu makroživín (tuky, bielkoviny, cukry)

- kvalita kalórie je podstatnejšia ako jej kvantita (kalórie neexistujú, kalorimeter)
- sacharidov pod 150g / deň, ideálne okolo 50g / deň,
- bielkovín najviac 1,5g / 1 kg aktívnej telesnej hmoty
- tuky do naplnenia energetickej potreby a apetítu (zvyčajne nad 60% z celkového energetického príjmu)



Zvyšný energetický príjem hradiť z inteligentných **TUKOV** v správnom pomere.



**Bielkoviny** max. 1,5g / 1kg ATH s maximálnou biologickou hodnotou.



Podľa stavu kondície či nadváhy, zvyčajne okolo 1g **sacharidov** na 1kg ATH.  
Na každých 1000 kcal energie prijať asi 10g vlákniny.

# Čo zvyšuje spaľovanie tukov v našom tele

- ☑ čiastočné aj úplné **hladovanie**
- ☑ **nízkofrekvenčné** stravovanie
- ☑ minimalizácia príjmu **sacharidov**
- ☑ **načasovanie** príjmu sacharidov v režime dňa
- ☑ pohyb za **no-extra-time**
- ☑ komplexné budovanie **kondície**
- ☑ tréning o **hlade**
- ☑ tréning s predvyčerpaním aj povyčerpaním (HIIT)
- ☑ **otuzovanie** (vzduchom aj vodou)
- ☑ vysoko **kvalitná** (nutrične **bohatá**) **strava**, z ktorej sa minimum premení na **glukózu**
- ☑ zdravá **kultúra** v tráviacom trakte (**mikrobiota**)

*Makrostres vs **mikrostres***

**„Hlad nie je nepriateľ. Je tréner  
disciplíny a slobody.“**  
*(Vieš prečo je hlad jediná istota?)*

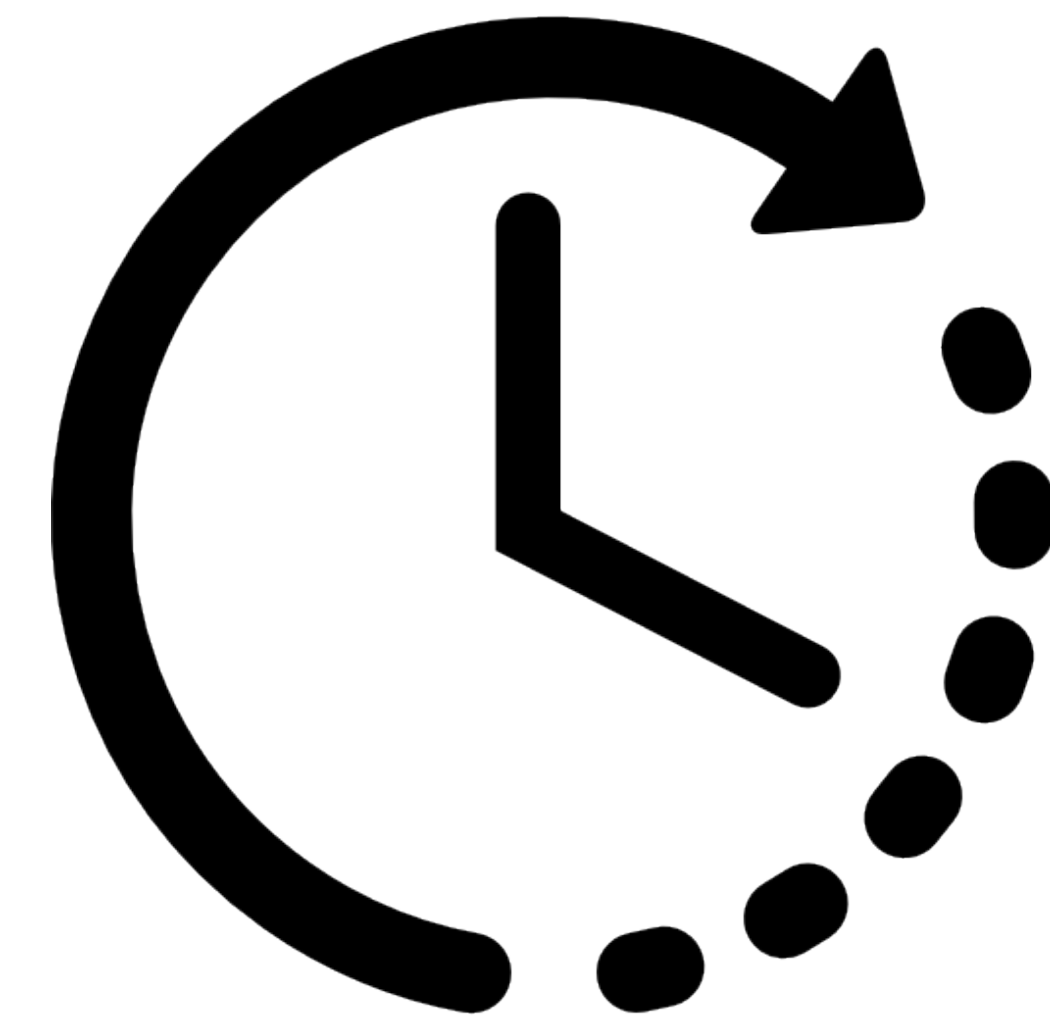


# Aký POHYB zlepšuje metabolizmus?

- prečo myslieť na **pohyb**, je dôležitejšie ako na jedlo?
- prečo pohyb za **NO-EXTRA-TIME** je dôležitejší ako tréning?
- denné minimum pohybu pre naše telo, **zdravie i estetiku**?
- pohyb a jeho **liečivé účinky** na naše zdravie i produktivitu...



**Hlad a chlad sú priatelia metabolického zdravia...**



**Predtým ako bude  
neskoro, zavedieme  
minimálne pravidlo**

**30 min. pohybu  
pre seba za deň**

# Ak to neurobíme...



- ak **pravidlo 30 minút pohybu pre seba za deň** nezavedieš, začnú sa diať **zle veci...**
- ak sa 30 minút nehýbeš, upadá ti **svalový tonus...**
- ak upadá tonus, **zhoršuje sa tvoja hormonálna citlivosť...**
- ak sa zhorší hormonálna citlivosť, **strácaš svalovú hmotu...** 1. bod zlomu
- ak strácaš svaly, prestávaš **efektívne spaľovať kalórie...**
- ak spaľuješ slabo kalórie, slabne ti **metabolizmus a jeho efektívnosť...**
- ak slabne metabolizmus, **začínaš “nepochopiteľne” priberať...** 2. bod zlomu
- čím viac priberáš, tým viac **vidíš všade odstrašujúcu celulitídu...**
- ak vidíš celulitídu, **začínaš panikáriť a robiť chyby...**
- keď panikáriš a všade vidíš chyby, **zhoršuje sa tvoja psychická odolnosť...**
- so slabšou psychikou sa **zhoršuje aj sila tvojej nervovej sústavy a sebakontroly...**
- čím menej sa kontroluješ, tým **viac kričíš** po svojich blízkych a kompenzuješ si to oi. **sladkosťami a nevhodným (dopamínovým) jedlom...**
- čím viac nevhodnej strany zješ, tým **viac zápalu v črevách ti pribúda...** 3. bod zlomu
- čím viac zápalu, tým viac ďalšieho priberania a **prehlbovanie kolapsov v psychike...**



# Bližšia špecifikácia pohybových aktivít



## A. Aeróbne pohyby:

- budujú **kondíciu** (aeróbny základ)
- zvyšujú pulzovú **frekvenciu**
- ich kritériom je **ČAS a vzdialenosť**

## B. Izometrický pohyb

- buduje svalový tonus
- zlepšuje hormonálnu citlivosť
- jeho kritériom je **ČAS strávený pod TLAKOM v danom pohybovom VZORE**

## C. Dynamický pohyb

- buduje svalovú kapacitu odolávať únave
- formuje postavu a estetiku tela
- jeho kritériom je počet **OPAKOVANÍ** vykonaných s biomechanicky správnou **TECHNIKOU**

## D. Kompenzačné pohyby

- pomáhajú odstraňovať svalové disbalancie a bolesti spôsobené sedavou prácou
- sú hlavnou podmienkou pre zdravé vykonávanie pohybu
- ich kritériom je **pravidelnosť** na **každodennej báze**

Základné pomôcky: zem, schody, stolička, pohovka, hrazda, kruhy...

# Zoznam pohybových aktivít (+ ich odporúčaná denná dávka)



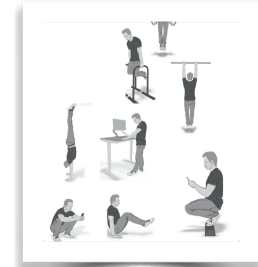
**A**

## A. Aeróbne pohybové činnosti

- rýchla chôdza do práce
- chôdza po schodoch
- rýchla chôdza s paličkami (nordic walk)
- využívanie kolobežky či bicykla ako dopravného prostriedku
- práce v záhradke
- používanie schodiska namiesto výťahu
- zámerné prenášanie rôzne ťažkých bremien počas pracovnej doby
- porady viesť počas prechádzky
- rýchla chôdza v nákupnom centre

### Denná dávka:

- 10.000 rýchlych krokov
- 20 vykráčaných poschodí
- 60 minút nízko frekvenčnej práce (upratovanie, varenie, nakupovanie)
- 10 minút pod tlakom prenášaním externých bremien



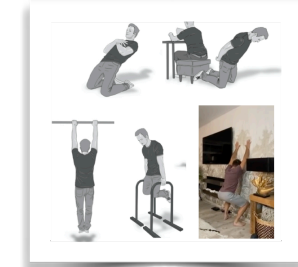
**B**

## B. Izometrický rezistentný tréning

- hlboký drep (squat)
- vis a rúčkovanie
- výdrže na kruhoch
- výdrže na bradielkach
- stojka (a jej nácvik)
- čupenie na bidielku
- rôzne iné výdržové cvičenia

### Denná dávka:

- 3-5 minút visenia v priebehu dňa
- 20 minút v hlbokom drepe v priebehu dňa
- 3-5 minút výdržových polôh v rôznom smere voči gravitácii v priebehu dňa



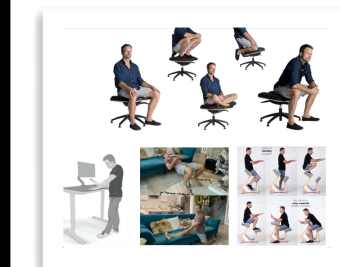
**C**

## C. Dynamický rezistentný tréning

- záklony z kolien
- predklony z kolien
- zhyby na hrazde
- kľuky na bradlách
- drepy o stenu so vzpažením
- rôzne iné dynamické cvičenia

### Denná dávka:

- nazbierať 50 opakovaní akýchkoľvek pohybov od pásu dole v priebehu dňa
- nazbierať 50 opakovaní akýchkoľvek pohybov od pásu hore v priebehu dňa



**D**

## D. Kompenzačné pohybové činnosti

- výdrž na pohovke s opretím o krk
- sed na pohovke s rozkrokom (hamstring + bedro strečing)
- striedanie polôh sedenia na stoličke (neseda)
- zámena sedenia počas práce za státie
- zámena sedenia počas práce za kľáčanie

### Denná dávka:

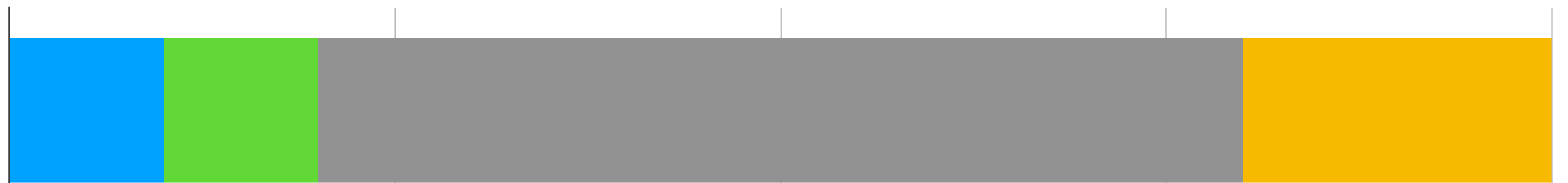
- 5x za deň 3 minútový blok kompenzácie pre krk, hamstring, bedrá i ramená (extenzia / flexia)
- dodržať maximálny denný limit 60 minút pre jednu polohu sedenia

# Príklad dávkovania zátáže podľa stavu kondície



príklad:  
slabá sila

pomer %



príklad: slabá  
kondícia

pomer %

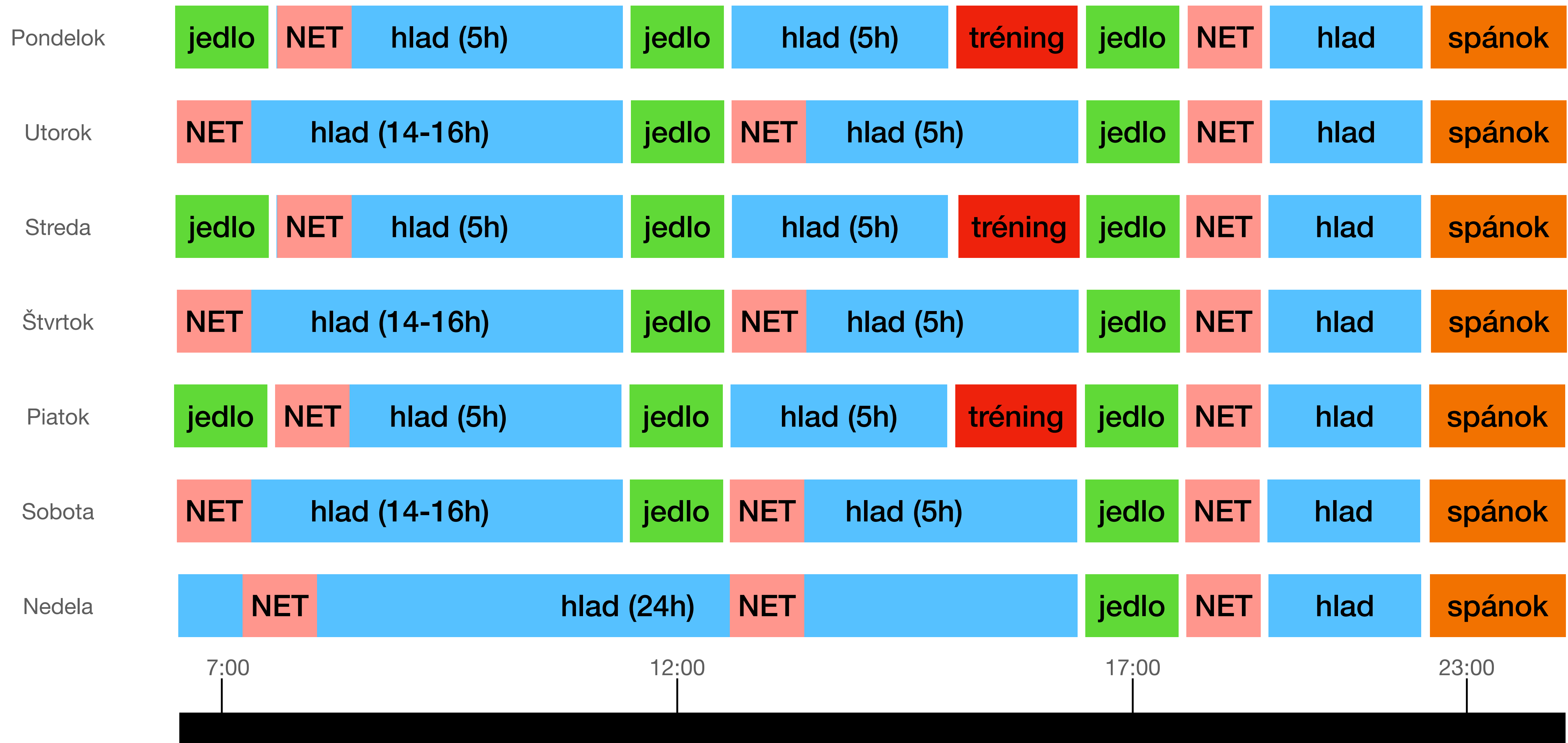


príklad:  
veľké  
disbalancie

pomer %



# Ako si dizajnovat' optimálny týždeň

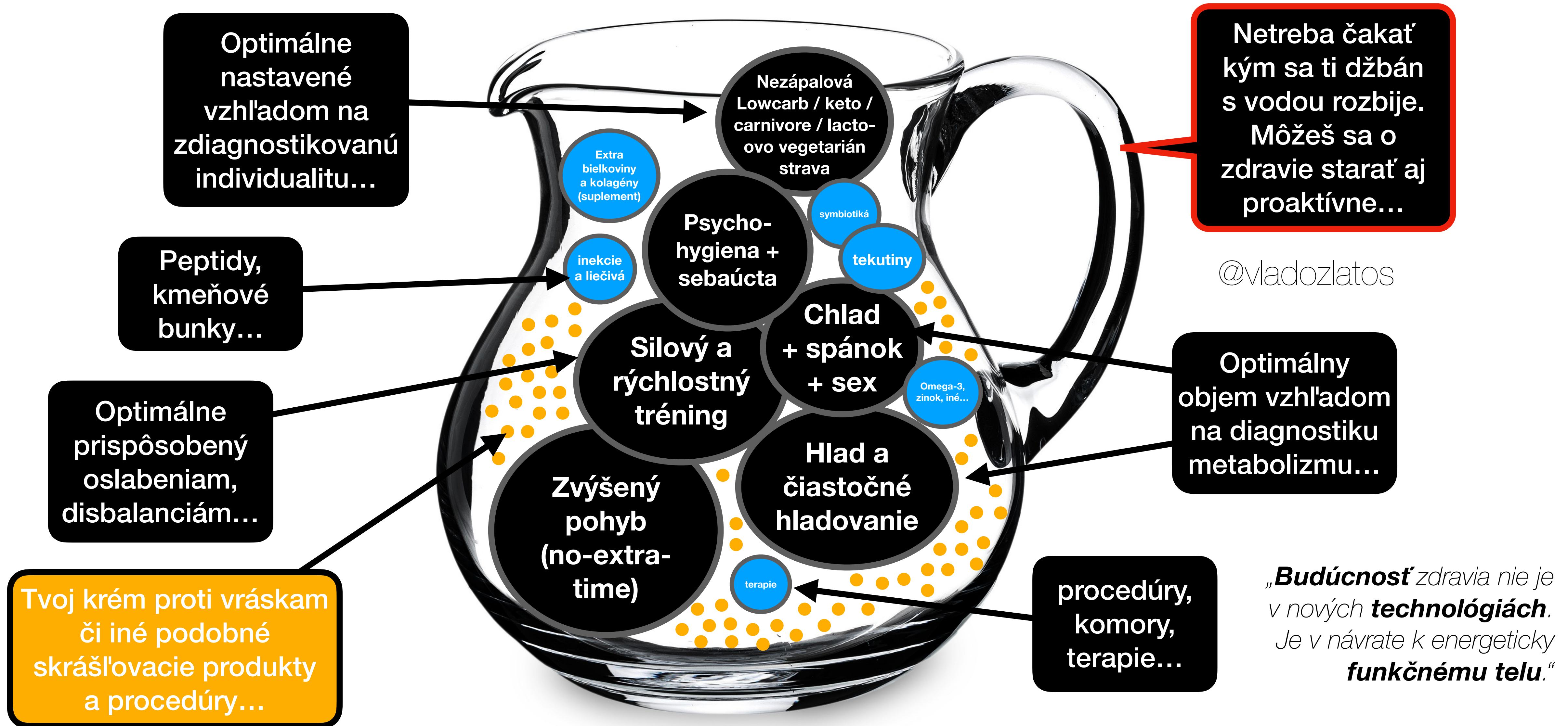


„Ľudia sa ma často pýtajú,  
kde na to beriem **čas**.  
Odpoveď je **jednoduchá** –  
ja na to čas **nehľadám**.  
Ja som ho prestal **strácať**.“

# Sumár na záver



# Anti-Ageing téma v skratke?



# Pyramída dôležitosti: *anti-ageing*

Zákroky a procedúry

skrášľovacie, plastické a iné zákroky

Drahé procedúry ktoré môžu mať efekt

kmeňové bunky, plazma, ozon, hormóny, peptidy, vitamíny, minerály, suplementy, iné...

Protokoly ktoré treba ovládať

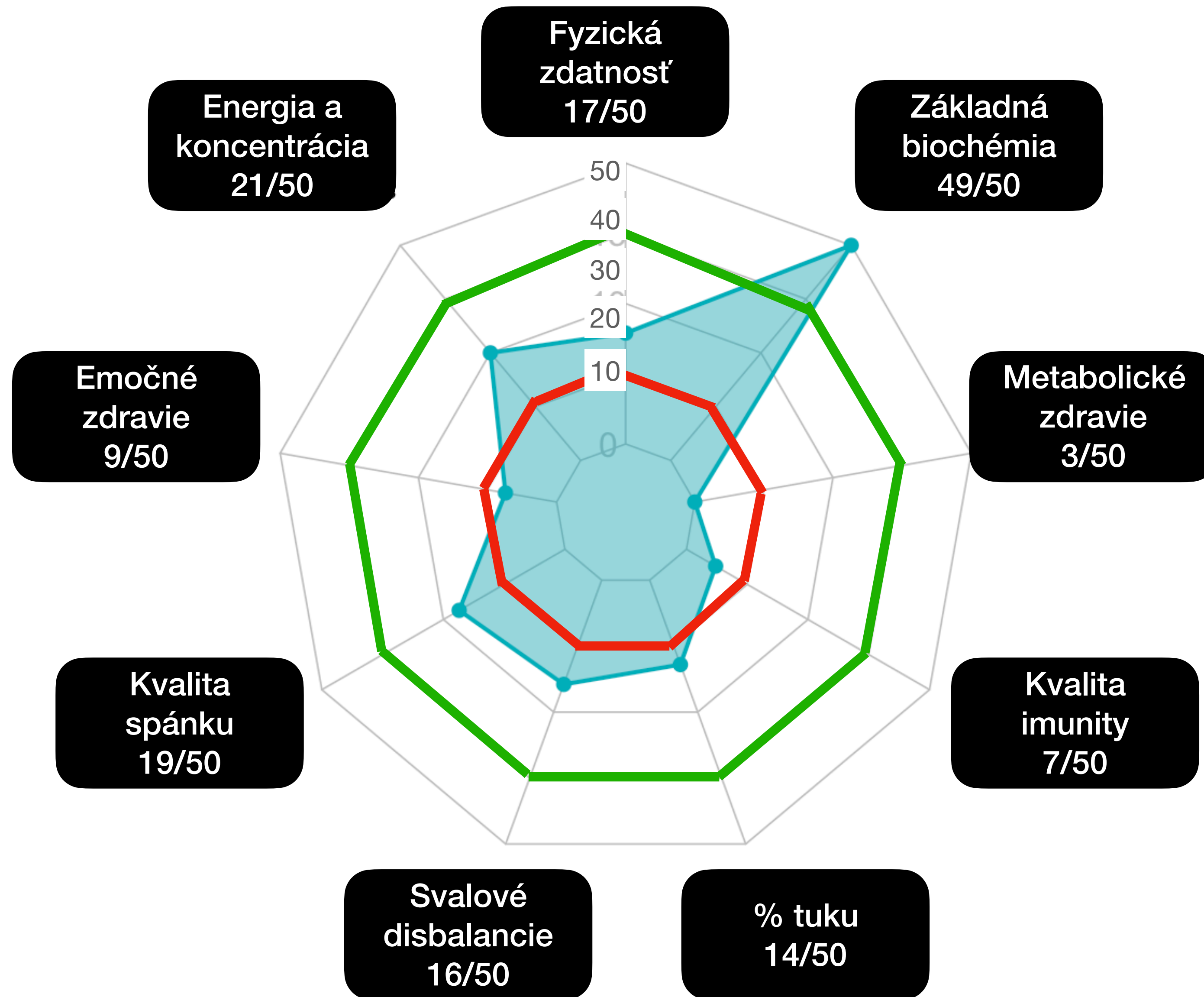
strava | hlad | chlad | voda | spánok | sex

Ovplyvňuje genetika a individuálne zvláštnosti

Výsledky, ktoré sa nedajú kúpiť

% tuku | stupeň fyz. zdatnosti | výška metabolickej flexibility | biochémia | iné parametre

# Definícia slova ZDRAVIE v číslach



**MOVO**  
Priemer tvojho ZDRAVIA  
**17/50**

**podštandardy**  
**štandardy**

Kvalitu života ovplyvňuje práca s **energiami** ktoré pocít'ujeme v jednotlivých oblastiach >>>

## Duševné a mentálne **ZDRAVIE**

>>> **Schopnosť**, ako sa vieme vysporiadať s výzvami v týchto oblastiach ovplyvňujú celkovú kvalitu a výšku nášho **VEDOMIA**

Osobná **ZODPOVEDNOSŤ** od 1-10 bodov v jednotlivých pilieroch

**MYSEĽ**  
a kontrola  
myšlienok

Kvalita  
**VZŤAHOV**

**FYZICKÉ**  
zdravie  
a vlastné telo

**SELF  
KONCEPT**

Manažment  
**TENZIÍ**  
a **BOLESTÍ**

Kvalita komunikácie

Osobná dôležitosť

### Osobné postoje k:

- pravde
- spravodlivosti
- morálke
- múdrosti
- integrite...

### Osobné postoje k:

- partnerovi
- rodine
- sexualite
- výchove
- bezpodmienečnej láske...

### Sebapoznanie cez:

- stravovanie
- pohyb
- zvyky
- intimitu

### Self-Koncept:

- seba-ideál
- seba-úcta
- seba-image

### Sebapoznávanie

### Sebahodnota

### Sebeláska

### Manažment:

- strachu
- bolesti
- hraničných situácií
- emócií
- riskovania
- očakávania
- šťastia a uspokojenia

Postoje, **presvedčenia** a **interpretácie**  
vnútorného i vonkajšieho **sveta**

Celková kvalita tela  
a mysle ako **nástroja**  
na rozvoj **potenciálu**

**Užitočnosť** pre druhých

PZN: čím viac **TENZIÍ** máme v niektorej z týchto oblastí, tým viac ovplyvňuje celkovú **(NE)kvalitu** nášho života. Tej oblasti sa oplatí **venovať** najviac **pozornosti**...

# Metabolizmus môže pracovať v dvoch rôznych režimoch

## Metabolizmus **závislý** na glukóze (cukrový metabolizmus)

- ☑ **neschopnosť** podávať fyzické výkony na prázdny žalúdok
- ☑ **krátka** tolerancia času bez jedla cez deň (2 - 4 hodín)
- ☑ **hladofóbia** (mentálne nastavenie zo strachu bez jedla)
- ☑ **agresívne** prejavy hladu (ak niečo nezjem tak...)
- ☑ častá **mentálna hmla** (hypo / hyper-glykémia)

## Metabolizmus **nezávislý** na glukóze (tukový metabolizmus)

- ☑ schopnosť **kedykoľvek** realizovať fyzický výkon s prázdny žalúdkom
- ☑ **dlhá** tolerancia času bez jedla (od 5 do 12 hodín + viac dňové **hladovky**)
- ☑ žiadna hladofóbia (ani dlhý čas bez jedla nespôsobuje **katabolizmus**)
- ☑ pocity hladu sú **príjemné** bez agresie či nutkania na **sladkosti**
- ☑ energetická **stabilita** aj bez jedla (vitalita, **normoglykémia**)

*Metabolizmus človeka je **extrémne flexibilný** a treba si uvedomiť, že aj medzi cukrovým a tukovým metabolizmom je **50 odtieňov sivej**. Preto je zber a **vyhodnocovanie osobných dát** tak dôležitý proces (seba-kvantifikácia).*



**VISENIE**

**RÚČKOVANIE**

**BAREFOOT**

**ŠPLHANIE**

**HLBOKÝ DREP**

# A čo naše deti?

**STÁTIE**

**NO-EXTRA-TIME**

**STOJKA**

**KRUHY**

**ČUPENIE**

neseda



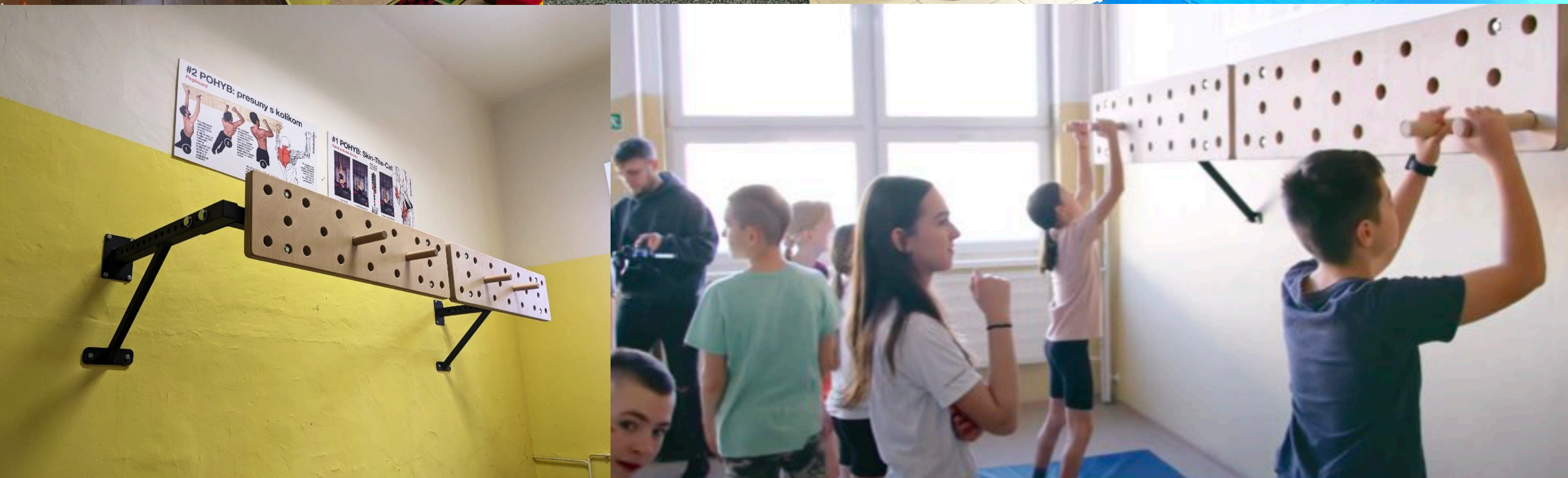
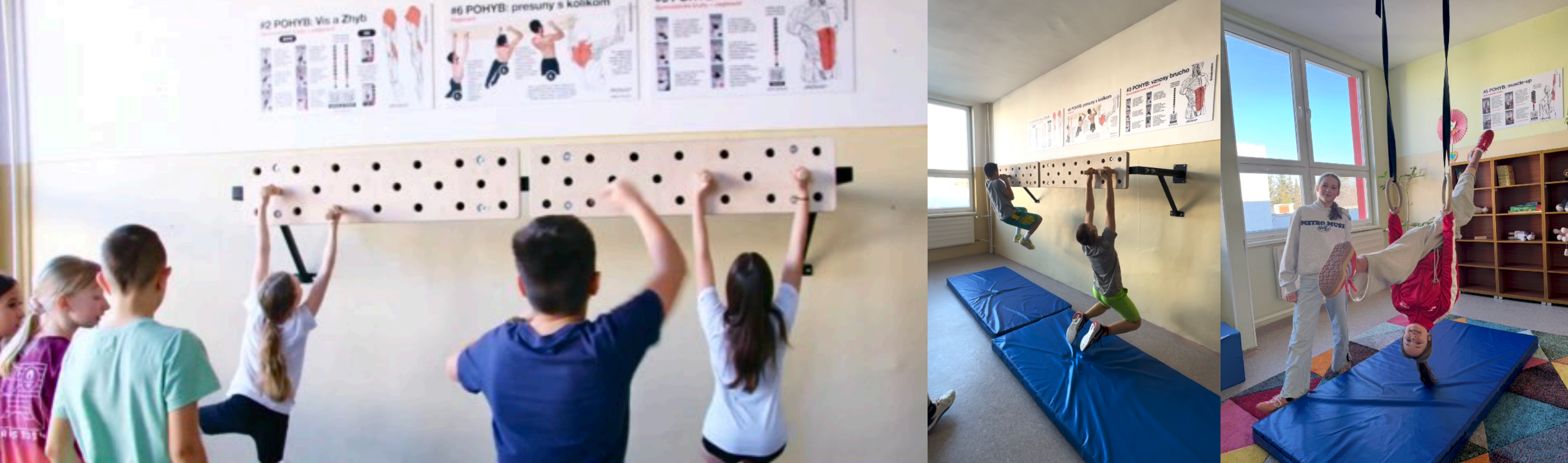


# Vonkajšie telocvične



# Aktívna školská chodba





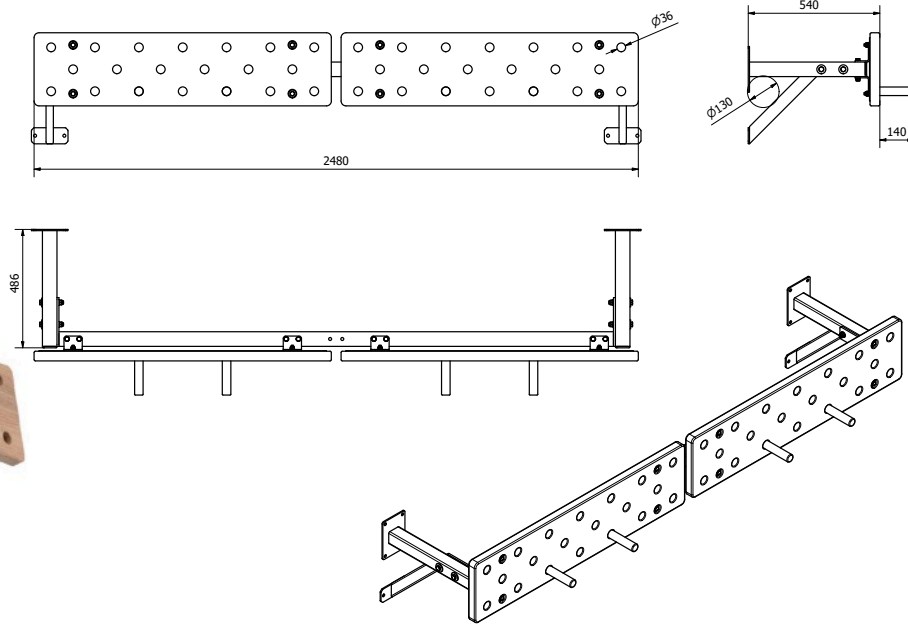
# Budujeme aktívnu školskú chodbu

*Právo na neformálny pohyb  
(nie šport) v priestoroch  
školy je rovnaký základ,  
ako právo na stravu.*

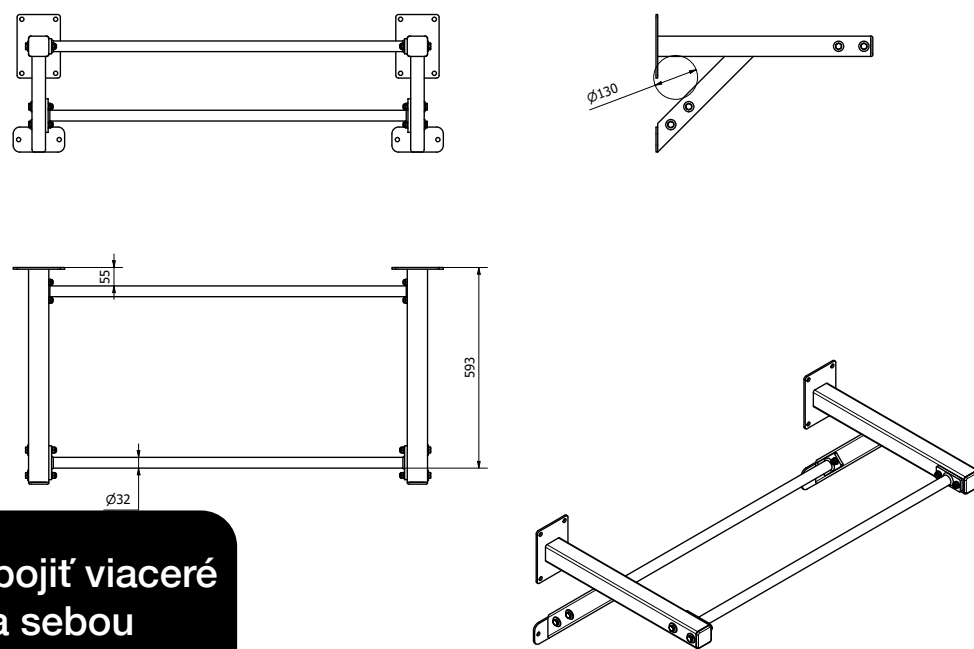


# Základné certifikované prvky

## 1. Pegboard

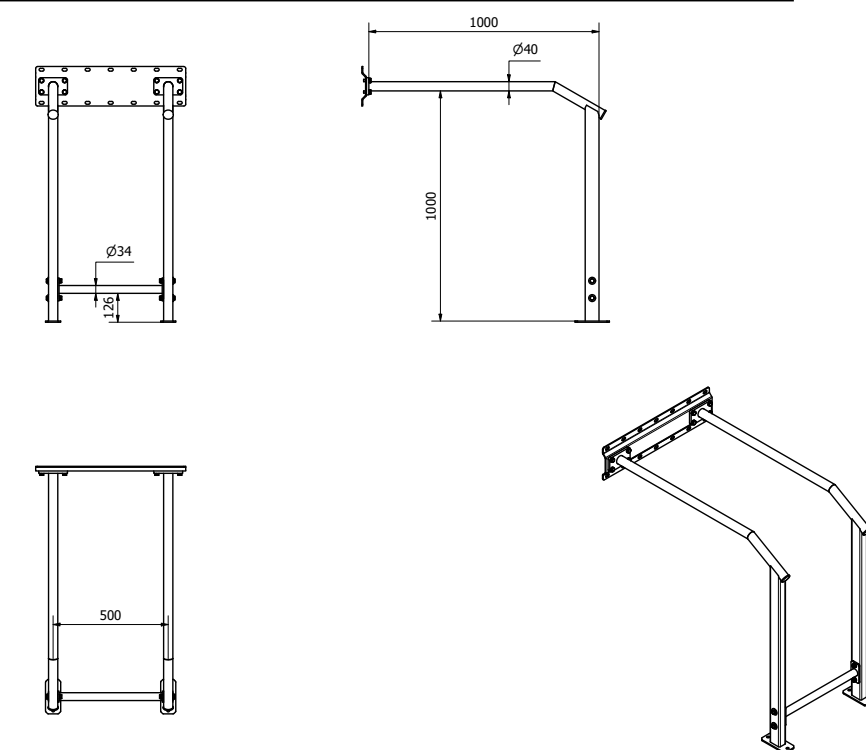


## 2. Hrazda



možnosť nadpojiť viaceré hrazdy za sebou

## 3. Bradlá



možnosť nadpojiť viaceré bradlá za sebou

# Význam aktívnej chodby

- ✓ budovanie chýbajúcej pohybovej (nie športovej) infraštruktúry
- ✓ neformálny priestor na rozvoj pohybovej gramotnosti
- ✓ prirodzená radosť z pohybu mimo vyučovacieho času
- ✓ rozvoj stratených pohybových schopností (najmä od pásu hore)
- ✓ pohyb ako základné právo detí sa každý deň hýbať a budovať zvyk
- ✓ výchova a budovanie charakteru cez každodenný aktívny pohyb
- ✓ lepšie vzdelávacie výsledky vďaka pohybovým prestávkam
- ✓ inklúzia všetkých detí bez rozdielu v pohybových zručnostiach
- ✓ naplnenie základného práva detí na každodenný neformálny pohyb
- ✓ lacný spôsob ako zapojiť veľké množstvo detí do pohybu (zdravie)

*Právo na neformálny pohyb (nie len šport) v priestoroch školy je rovnaký základ, ako právo na stravu.*

# Takto fungujú aktívne školské chodby v praxi:



# Pohyb ako výchovná investícia

Budujeme vonkajšie vysoko kapacitné certifikované cvičiská pri školách (vonkajšia telocvičňa), ktoré obslúžia naraz 30 detí (resp. denne **+500 osôb**).

**FAKTY:** Naša krajina má dlhodobu vysokú mieru telesnej **neaktivity detí** a dospelých; WHO a OECD upozorňujú, že náklady na liečbu nových prípadov NCD z neaktivity môžu do roku **2030 dosiahnuť približne 27 mld.**

Do roku **2035** môže mať takmer **polovica slovenských detí nadváhu** alebo obezitu, s priamymi dôsledkami na ich zdravie aj **verejné financie**.


Na Slovensku žije približne **1,314 mil.** detí a mladých ľudí **do 23 rokov**, ktorých sa to týka a aktuálne viac ako 1400 SR škôl nemá ani telocvičňu...



# Prepracovaná bezplatná video metodika

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

## Komunitné cvičisko MOVO<sup>®</sup> 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.

**DÔLEŽITÉ 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













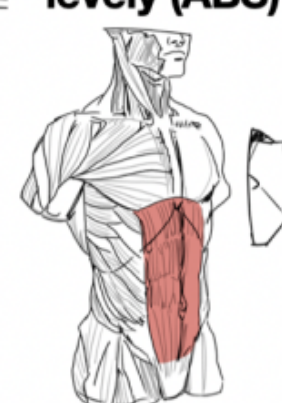








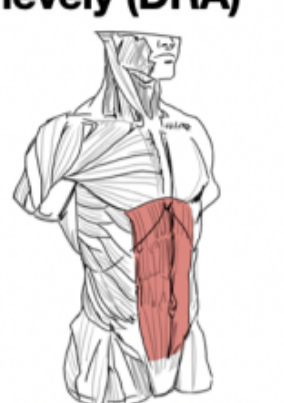


- konštrukcia MOVO gymstructure 1.0 je určená pre deti staršie ako 6 rokov
- cvičenie je na vlastnú zodpovednosť
- cvičenci majú zakázané:
  - hoďať sa na lanách či kruhoch
  - vyliezť na hornú časť konštrukcie
  - strkať hlavu do kruhov
- pri cvičení je potrebný rozstup 50 cm
- väčšia skupina visiacich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



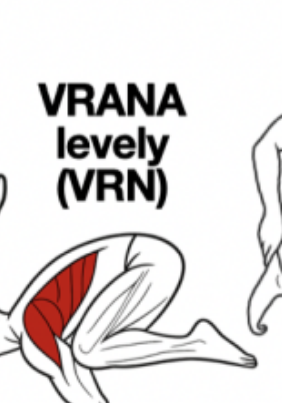




















## Metodické video návody a vzorové tréningy

+500 minút video návodov



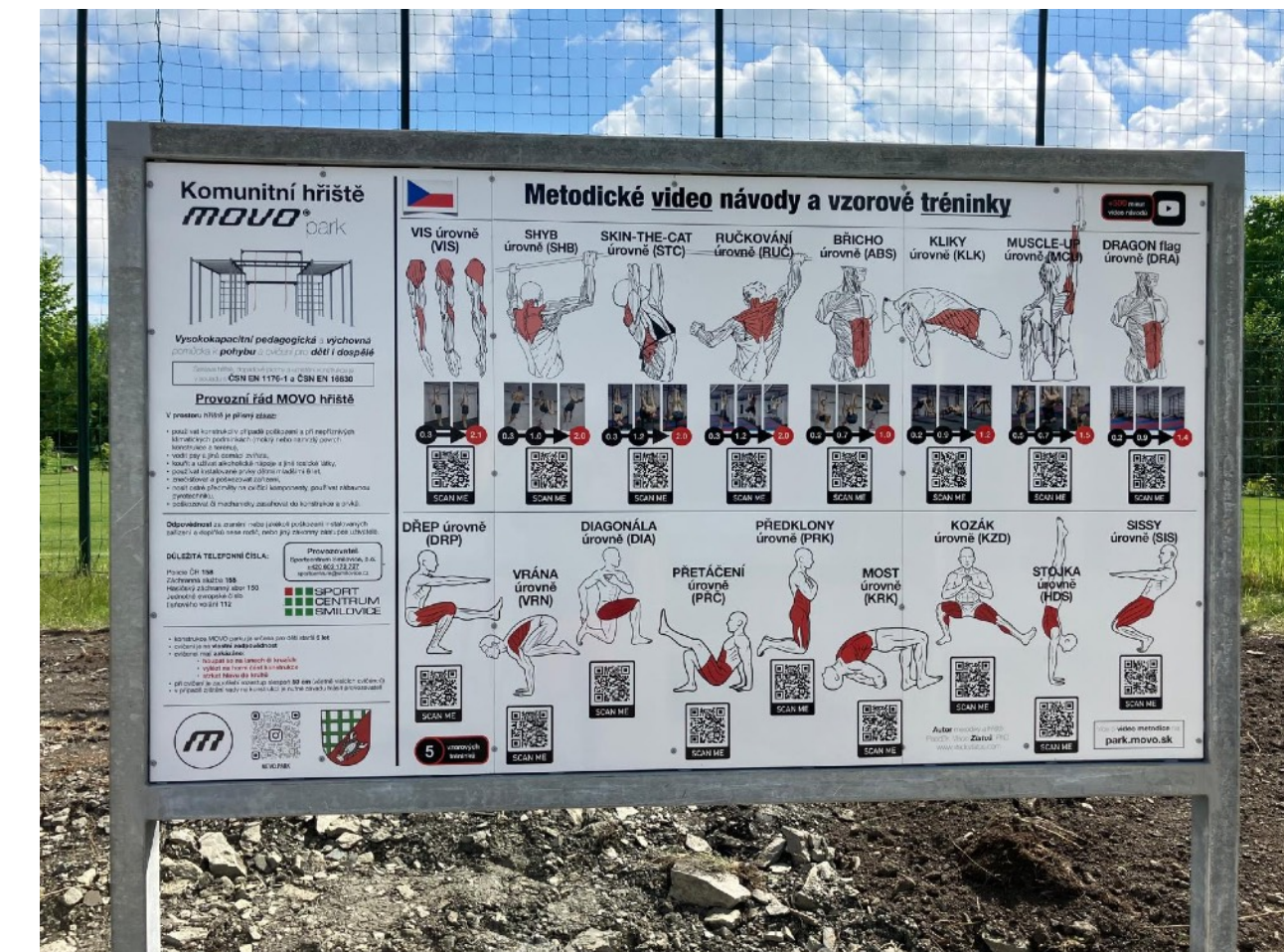
<b>VIS levely (VIS)</b>   0.3 → 2.1  SCAN ME	<b>ZHYB levely (ZHB)</b>   0.3 → 1.0 → 2.0  SCAN ME	<b>SKIN-THE-CAT levely (STC)</b>   0.3 → 1.2 → 2.0  SCAN ME	<b>RÚČKOVANIE levely (RUC)</b>   0.3 → 1.2 → 2.0  SCAN ME	<b>BRUCHO levely (ABS)</b>   0.2 → 0.7 → 1.0  SCAN ME	<b>KLUKY levely (KLIK)</b>   0.2 → 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)



# Konzultačný partner a garant (naš inštitút)

pohybová  
infraštruktúra

školenia  
odborníkov

odborné  
poradenstvo

metodika  
tréningov

diagnostika  
a výskum



Zodpovedný kontakt:  
PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.  
vlado@vladozlatos.com  
+421 904 140 305.

podpísané  
memorandá

Záhorská Bystrica  
Topolčany  
Levice

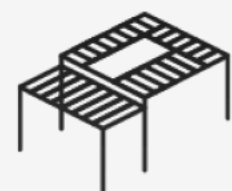


„Silná osobnost' nie je **luxus**.  
Je to vedľajší **produkt** funkčného **metabolizmu**.

*Naučíme to **seba**? Naučíme to aj naše **deti**?“*



## Naše inovatívne projekty



### MOVO Park

Inovatívne certifikované komunitné cvičisko pre deti aj dospelých

Zisti viac



### Neseda

Cesta ako cez pohyb počas práce nestratiť zdravie v sedavom zamestnaní

Zisti viac



### eHealth

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

Zisti viac



### Somaton 3D

Analýza typológie postavy a technická dokumentácia tela

Zisti viac

PaedDr. Vlado **Zlatoš**, PhD.  
vlado@vladozlatos.com  
+421 904 140 305  
@vladozlatos



