

## AMFORA nová kuchyň a nový pokoj

Od června do srpna probíhala rekonstrukce místností na základně AMFORA na Velkém Dárku.

Jednalo se o přestěhování a vybudování nové kuchyně v tzv. chudobinci. Stará kuchyň v prvním patře byla zcela zrušena a místo



ni vznikla v přízemí nová kuchyň, která je vybavenou novou kuchyňskou linkou, mikrovlnou troubou, sporákem s troubou, lednicemi a grilem. Tato kuchyň je erární a slouží všem návštěvníkům. Kontrolu za úklid a fungování má na zodpovědnost správce a služba základny.

V další etapě byla vybudována kuchyňka v místnosti za barem, kterou používá správce.

Poslední fází bylo přebudování staré kuchyně v prvním patře na pokoj, který bude sloužit k přespání. Pokoj byl vymalován, byl v něm položen koberec a byl vybaen třemi patrovými postelemi



s matracemi a prostěradli. V současné chvíli se tedy v této místnosti vyspí šest lidí.

## Školení členů TZM s fyzioterapeutem

V sobotu 26. září 2015 se na klubovně, za účasti cca 15 závodníků a trenérů, uskutečnilo školení a praktické cvičení na téma „Kompenzační, posilovací a protahovací cviky pro ploutvové plavání a zdravé držení těla“. Školení a posezení proběhlo v rozsahu 6 hodin. Vedl nás člen a bývalý



plavec nyní fyzioterapeut Bc. Štěpán Jáchym.

Náplní bylo jak teoretické seznámení s problematikou tak i praktické ukázky a nácvik cviků, které plavcům, ale i obyčejným lidem pomáhají správně držet tělo při různých životních činnostech.

První část byla teoretickým seznámením s výsledky měření během soustředění a povídání o svalech, které máme nejvíce ochablé z důvodu plavání s ploutvemi, ale i obecně.



Ve druhé části jsme si na figurantech ukázali jakým způsobem posilovat a držet tzv. CORE, střed těla, který při správné funkci drží správně naše tělo. Ve třetí části jsme se zabývali složitějšími pozicemi a posilovacími cviky pro svaly, které při plavání potřebujeme.