

Gastein

v létě i zimě
opravdový ráj

♂ Ondřej Marek
www.gastein.com

Pod nohama nám leží jeden
z nejkouzelnějších koutů
Rakouska

Při bližším prozkoumání slova wellness zjistíme, že vyjadřuje každou drobnost, která osvěžuje náš čas strávený na modré planetě. Na světě nacházíme jen málo míst, kde se na velmi malém prostoru snoubí všechno příjemné.

Usilovně už několik let hledáte a ještě jste nenašli? Pomůžeme vám! A ani se nemusí jezdit nijak daleko, jen do sousedního Rakouska. Nejprve do Salzburgu a po dálnici dále na Villach. V Bischofshofenu sjedete z dálnice a po 25 kilometrech směrem na Zell am See se objeví nenápadná tabulka s nápisem Gasteinertal.

Na uvítanou průjezd tunelem a pak už krása Gasteinského údolí s přibývajícím nadmořskou výškou graduje. Vpravo, vlevo, vpředu i vzadu nás obklopují rozlehlé louky, nad nimiž se tyčí monumentální štíty alpských velikanů. Až se zdá, že stačí udělat jen pár kroků a jsme na vrcholu a pod nohama nám leží jeden z nejkouzelnějších koutů Rakouska. Ať je léto nebo zima, pořád je tady co dělat. Zimnímu období pochopitelně vévodí lyžování. Perfektně upravené desítky kilometrů sjezdovek nejrůznější délky i náročnosti. Stačí si jen zvolit podle vlastního gusta. Čím výše údolím vzhůru, tím větší pravděpodobnost kvalitnějších sněhových podmínek. A kdo nevyznává rychlou jízdu z kopce a upřednostňuje pohodové klouzání bílou stopou po zasněžených pláních, má na výběr bezpočet běžeckých tras. Je skoro jedno, jestli se milovníci panoramatických výhledů vydají do stopy v Dorfgasteinu, Bad Hofgasteinu nebo Bad Gasteinu. Každý z mikroregionů sice nabízí trochu jiné scenérie, ale všechny mají hodně do sebe.

Fotografie/Photography: © Gasteinertal Tourismus GmbH

Ale hory už dnes nejsou jen o lyžování. V duchu současných trendů se postupně vydávají všechna významná rakouská zimní střediska. Jít večer do baru nebo na večeři už ztrácí dřívější význam a mimořádnost. Tělo se jezdí do hor sportovně vyřádit, ale současně i zrelaxovat. S „obyčejným“ bazénem se už ale dnes velká díra do světa neudělá. V Bad Hofgasteinu a Bad Gasteinu už jsou o krůček vpředu. Obě městečka se mohou pochlubit skvěle vybaveným lázeňským a wellness areálem s krytými i otevřenými termálními bazény a nejrůznějšími druhy saun. Vše s výtečným zázemím a oblečeno do moderního hávu s programem pro dospělé i děti. Opravdovou perlou mezi nabízenými atrakcemi je sauna umístěná do skály v lázních Felsentherme v Bad Gasteinu. Ze saunové komory se prosklenými dveřmi můžeme kochat pohledem na zasnežené štíty. Něco podobného je zcela neopakovatelné. Bad Gastein ale tento nevídaný luxus poskytuje.

A co v Gasteinertalu v létě? Možností je v národním parku Vysoké Tauern (Hohe Tauern) spousta. Kdo holduje golfu, nemůže si vybrat příjemnější místo než hřiště v Bad Gasteinu. Sportovní aktivitou jsou i tzv. wanderwegy, což znamená túry po horských pastvinách v okolí křišťálově čistých jezer. Ne každý chce ale chodit pěšky, a tak může jezdit na kole nebo třeba i na koni. A pro vyznavače železniční dopravy se doporučuje výlet vlakem z Dorfgasteinu až do Bad Gasteinu. Celé údolí se dá projet za pár desítek minut a okénkem vlaku k nám pronikají všechny jeho krásy. Pohyb ve volné přírodě vyvolává hlad a žízeň. V Gasteinském údolí gastronomii rozumějí. Ať ukážete v jídelním lístku na cokoli, prakticky nikdy nemůžete udělat chybu. A nezáleží jestli se usadíte v honosně vyhlížející restauraci, běžné hospodě nebo v některé z 55ti gasteinských kolib. Zážitkem bývá už přinesení vody k jídlu ve skleněném džbánu. Na dně nádoby leží drobné kamínky nejrůznějších barev. Každý z kamínků v sobě skrývá rozdílné látky, které posilují náš organismus, dodávají mu energii a provětrávají naši mysl. A o to jde v Gasteinertalu v první řadě. ♀♂



Gastein

in summer and winter a true paradise

Taking a closer look at the word wellness we may find out that it covers every little detail that freshens up the time we spend on the blue planet. There are not many places in the world where everything pleasant concentrates on a little space.

*H*ave you been looking hard for several years and still have not found? We can help! You do not even have to travel far, just to the neighbouring Austria. To Salzburg first and on the highway towards Villach. Exit the highway in Bischofshofen and after 25 km driving in the direction to Zell am See you will see an innocent looking sign with Gasteinertal on it. A drive through a tunnel as a welcome and then the beauty of the Gastein valley rises with the altitude. Right, left, front and back you are surrounded by vast meadows, with monumental peaks of the Alps giants towering over them. As if all you have to do is take several steps and you are on the top with one of the most beautiful parts of Austria under your feet. No matter if it is summer or winter, there is still plenty to do. The winter is, logically, dominated by skiing. Tens of kilometres of perfect slopes of various length and difficulty. Just pick up one to your liking. The higher you climb in the valley the higher is the probability of better snow conditions. And whoever does not prefer fast ride down the hill but rather enjoys easy sliding in the white track over the snowy plains, he can choose from the numberless cross-country tracks. It does not matter if the keen lovers of panoramic views decide for the track in Dorfgastein, Bad Hofgastein or Bad Gastein. Although each of the micro-regions offers a little different scenery they all are the first class.

Fotografie/Photography: © Gasteinertal Tourismus GmbH

But not even the mountains are only about skiing. All important Austrian winter resorts follow the current trends. It is no longer that important or special to go out for dinner or to the bar in the evening. Today we come to the mountains to give our bodies some exercise but also relaxation. The usual swimming pools are not the “blockbusters” any more though. In Bad Hofgastein and Bad Gastein they have a bit of an advantage. Both towns feature fabulous spa and wellness parks with both indoor and open-air thermal baths and all kinds of saunas. All with superb facilities, dressed up in modern fashion with programmes for adults as well as children. A real jewel in the crown is then a sauna placed inside a rock in Felsentherme spa in Bad Gastein. You can admire the mountain summit with snow through the glass door of the sauna chamber. Something like that is quite rare. In Bad Gastein, however, such luxury is available.

And what about Gasteinertal in summer? There is a lot of possibilities in Hohe Tauern National Park. Whoever is keen on golf,

there is no more pleasant location than the course in Bad Gastein. Another kind of sports activity can be so call wanderwegs, which means hikes on the mountain pastures around the crystal clear lakes. Walking is not for everyone though, so you can ride a bike or even a horse. And for the railroads crazies it is highly recommended to go on a trip from

Both towns feature
fabulous spa and
wellness parks.

Dorfgastein to Bad Gastein. You can roll through the valley in several tens of minutes taking in all its beauty through the train window.

Moving around in the nature makes you hungry and thirsty. They know a thing or two about gastronomy in the valley of Gastein. Whatever you pick in the menu, you can not make a mistake. Regardless of whether you take your seat in a posh looking restaurant, a common pub or in one of 55 Gastein sheds. The water being brought in a glass jug is an experience on its own. There are little pebbles of all colours on the bottom. Each of them contains a different agent to help your body, supplying it with energy and freshening up your mind. And that is what matters in Gasteinertal above all.

Fotografie/Photography: © Gasteinertal Tourismus GmbH





Malé osobní pohybové minutové wellness

Náprava chybných stereotypů je obtížná, ale možná v kterémkoli věku. Záleží jen na naší zodpovědnosti k našemu vlastnímu tělu, které je jen a jen naše, nepatří žádné instituci :-).

Těmito slovy končil můj příspěvek do prvního čísla časopisu Wellness Book. A protože vím, že když řeknu „A“ sluší se říci i „B“, tak několik návodů pro „použití vlastního těla“.

Stereotyp je: „jednotvárný, ustálený, navyklý vzorec chování a myšlení“ (slovník cizích slov).

A tento vzorec chování a myšlení je i v pohybu – pohybové chování – pohybové myšlení. My ale nemusíme při řadě pohybových stereotypů přemýšlet, jsou to stereotypy našich denních činností. Postačí „jediný příkaz“ naší mysli, vlastně to ani příkaz není, jen myšlenka a naše tělo reaguje – jdu, hraji tenis, plavu atd., tisíce pohybových vzorů, které jsme se během života naučili. A každý z nás má jinou škálu „pohybových znalostí“ podle toho, jaké má zájmy, jaké

dělá pohybové aktivity, ale i dělal „již v dětství“, kde se vlastně naše pohybové stereotypy vytváří tím, jak „dozrává naše centrální nervová soustava“.

Jak se vlastně pohyb učíme? Opakujeme to, co vidíme. Zase můžeme trochu zavzpomínat na naše první pohybové – sportovní aktivity. Dívali jsme se na „ty starší“ a „dospělé“ a radil nám náš trenér, učitel tělocviku, kamarádi, rodiče, každý předával svoji „pohybovou zkušenost“. A tak jsme se začali zdokonalovat a zafixovávat pohyb, a je otázka zda dobře, anebo špatně. A určitě řada z vás mně dá za pravdu, že platí „co

se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“. I když dlouho neděláme nějakou pohybovou aktivitu a vrátíme se k ní po letech, tak jsme často překvapeni, že naskočí automatismy pohybu, víme jak tento pohyb či pohybovou aktivitu máme udělat. Z toho si můžeme domyslet, že je hodně hluboko „zakódována – zarytá v paměti“, ale ne v paměti námi vědomě ovlivnitelné, ale v „paměti pohybové“.

A tak se začalo tvarovat i naše tělo, protože platí, že „funkce dělá tvar a tvar dělá funkci“. Jak tomu rozumět? Tak, že každý sval má svoji funkci v některém z po-

A little personal movement minute wellness

The remedy of wrong stereotypes is hard but possible at any age. It only depends on our responsibility to our own body, which is only ours, it does not belong to any other institution :-).

Those words were the end of my previous contribution to the first edition of Wellness Book. And as it is good manners to say “B” after “A”, let me give you several guidelines to “use of your own body.”



Stereotype is: “monotonous, steady, habitual pattern in behaviour and thinking” (thesaurus).

Such a pattern in behaviour and thinking is also dynamic – a movement behaviour – a movement thinking.

We, however, do not have to think through a number of movement stereotypes, they are the stereotypes of our daily activities. All you need is “one instruction” from your mind, not even an instruction in fact, just a thought and our body reacts – walks, plays tennis, swims etc., thousands of movement patterns we have learnt in our lives. Every one of us has a different

range of “movement know-how”, depending on our interests, what kind of exercise we get or got “in childhood”, which is the time when the stereotypes develop the most as our “central nervous system matures”.

How do we actually learn to move?

We repeat what we see. Again we may remember our first movement – sport activities. We observed “the older ones” and “adults” and got advised by our coach, PT teacher, friends, parents, they all passed their own “movement experience” down to us. And that is how we began to perfect and consolidate the movement, the question is whether good or bad.

And most of you would definitely agree that “what

you learn young, comes handy when you grow old“. Even though we may not be practising a particular activity for some time, coming back to it after years we are often amazed that the automated movements return, we know how to do the movement or the activity. Judging from that, we may assume it is “encoded – hard wired in our memory“, though not in the conscious one, but in the “kinetic memory“.

And that is how our body got its shape, as it is true that “a function calls for a shape and a shape calls for a function“. How to understand that? Each muscle has its own function in

a movement pattern and gets stronger doing it reaching an

ideal shape, and its “shape” – power supports the function in return. It may seem complicated, but it is not, these are the laws of physics, valid both for our body and the space we live in. And that is how our body gets formed. The ideal being the balance of all muscles with opposite functions.

Stress affects our health – “movement health“.

Try to remember situations when you were under some stress or were worried how your body would react to such situations. Each of us feels such negatives in a different way, often with gripped feeling in your belly, in your chest etc.

And what about joy, ease, laughter, love. How do we feel

hybových vzorů, a když ji vykonává, tak se posiluje a má svůj ideální tvar, a jeho „tvar“ – síla zase napětí podporuje jeho funkci. Vypadá to složitě, ale není, jsou to fyzikální zákony, které v našem těle platí a tak jako v prostoru, v kterém žijeme. A tak se formuje naše tělo. Ideál je rovnováha všech proti sobě působících svalů.

Stres ovlivňuje naše zdraví – „pohybové zdraví“.

Vzpomeňte si na situace, kdy jste měli nějaký stres anebo strach, jak na tuto situaci reaguje vaše tělo. Každý tyto negace pociťujeme jinak, jsou to časté svíravé pocity v oblasti solaru, sevření v oblasti hrudníku apod. A co radost, pohoda, smích, láska. Jak se při ní cítíte, jaké jsou projevy v našem těle? No samozřejmě, že úplně opačné.

Stres = zátěž, napětí, tlak; funkční stav, ke kterému dochází při vystavení organismu mimořádným podmínkám, psychosomatická reakce na stresor (stresový podnět).

V dnešní době jsme často stresu vystavováni. Pomalu si zvykáme na permanentní, anebo opakovaný stres, až si vlastně přestaneme uvědomovat, že ho máme, je to už naše samozřejmost. Ale kdo si ho uvědomuje pořádku, a kde se nám často stres ukládá, je naše tělo, ve kterém se stres ukládá na různých úrovních (fascie, svaly, klouby nebo vnitřní orgány).

Psychosomatický = psychicky ovlivňující fyziologický proces nebo jev.

A jak to v životě bývá, jednou „hrnek přeteče“ a najednou se začne objevovat bolest (individuálně v zádech, kloubech...), kterou nás naše tělo upozorňuje, že není „něco“ v pořádku. A pak začínáme naše problémy řešit. A podaří se. Přestanou bolesti. Ale za nějakou dobu se problém objeví znovu. Odzkoušíme „osvědčené“ a buď se nám opět podaří bolest zažehnat, anebo to už nejde tak leh-

ce. Ale pak se nám mohou bolesti periodicky vracet, je to obtěžující. A co s tím? Sbíráme rady od přátel, kolegů.

A já bych přispěla též jednou radou, ale tato slova často neradi slyšíme, je to „prevence“. Proč mám proti „něčemu“ preventivně „bojovat“, když nevím, jestli by mě to vůbec potkalo?

O prevenci se hovoří v mnoha oborech, které se starají o naše tělo nejen fyzické, ale i psychické. Wellness je vlastně taky prevence a možná budeme raději říkat wellness než prevence, lépe se to poslouchá.

A co si udělat takové naše osobní „malé minutové wellness“ každý den pro vlastní pohybový aparát. **Pohodu** pro naše fyzické tělo. Jsou to takové malé návody, jak si uvolňovat přetěžované části našeho těla, což je samozřejmě odvislé od práce, kterou děláme, respektive od poloh, v kterých tuto činnost vykonáváme.

then, what are the symptoms in our body? Of course, totally opposite.

Stress = burden, strain, pressure; a function state which is a result of exposure of the organism to exceptional conditions, psychosomatic reaction to the stress factor (stress stimulant).

In our time we are often under stress. Step by step we get used to the permanent or repeated stress, until we actually cease to realize it, we take it for granted. But the one, who keeps it in its mind, accumulates it, is our body, where the stress gets stored on different levels (tendons, muscles, joints or internal organs).

Psychosomatic = mentally affecting a physiological process or occurrence.

And so it happens that the well “floods” one day and the pain appears (individually in our back, joints...) as our body sends us a signal that

“something” is wrong. And that is when we start to solve our problems. And we succeed. The pain goes away. But the problem reappears after some time. We go for “the tested” and either get rid of the pain again or find out it would not be so easy this time. But then the problems may come back on regular basis, it is annoying.

And what do we do? Collect wisdom from our friends, colleagues. **But I would also have advice,** though we do not like to hear that, it is “prevention”. Why should I bother to “take precaution” against something when I do not know if I come across it at all?

Prevention is mentioned in many fields, which take care of our body, not only the physical but also the psychological. Wellness is, in fact, also a kind of prevention and perhaps we might want to prefer the term wellness to prevention, as it sounds better. Let us have a sort of our personal “little,



minute wellness every day for the sake of our kinetic apparatus. **Peace** for our body.

These are easy ways of relaxing the overstressed parts of our bodies, which,



FOXtoys®
MODELÝ AUT



FOXTOYS prodejny

Obchodní centrum Černá Růže - 2. patro
Na příkopě 12, 110 00 Praha 1
Tel.: 221 014 400

Modely

Tuklatská 3, 100 00 Praha 10
Tel.: 274 779 848



Internet – e-mail:
foxtoys@foxtoys.cz

E-shopu na:
www.automodely.cz

1:43



Volha Gaz M21 Veřejná bezpečnost
Praha 1 1967
IXO MODELS
obj. č.: FOX015

890 Kč

Limitovaná edice 1000 kusů!

Lada Vaz 2101 Veřejná bezpečnost



1:43



Velorex 350/16 otevřená střecha 1963
SPARK MODEL
obj. č.: FOXS102

890 Kč

Limitovaná edice 1000 kusů!

1:43



Bugatti Type 32 Tank de Tourse - Osobní vůz Elišky Junkové 1923
BRUMM
obj. č.: FOXS1012

750 Kč

Limitovaný model vyrobený v množství 500 kusů, modely jsou speciálně číslovány.

1:43



Škoda 706 RTO LUX také červená varianta
FOXTOYS
obj. č.: 706RTOLUXBL

3850 Kč

Unikátní ruční výroba, modely jsou vyráběny z resiny ve velmi omezeném množství

Model k dispozici od 20.11.2010

1:18 IXO MODELS
obj. č.: FOX18001

1350 Kč

Dnešním tématem můžeme být sezení.

Spočítejte si sami kolik hodin denně sedíte. Při cestě do práce a z práce, přímo při výkonu vašeho zaměstnání, večer po práci, ve volných chvílích o víkendech.

A nyní další otázka. Jak sedíme?

Každý jinak, podívejte se teď na někoho blízko vedle vás, nebo v dopravním prostředku, v restauraci, na kolegy v práci nebo své blízké, kteří pracují u počítače. Uvidíte různé „druhy sezení“.

Sed = sezení = dlouhodobé sezení je statická zátěž, a pokud náš sed není „ideální“, dochází k přetížení v jednotlivých úsecích páteře, kloubů. **Dlouhá statická pozice těla, i když je ergonomicky korektní, působí na pohybový aparát negativně.** Častými následky je únava a svalová dysbalance. Přidáme-li k tomu stres, při kterém se zvyšuje i napětí ve svalech, tak touto kombinací přetížení ještě zvyšujeme. Kapka po kapce, den po dni si „deformujeme naše tělo“.

„Člověk není stavěn k sezení.“

Naše tělo bylo stvořeno před milióny let a bylo stvořeno k pohybu. Proto jsou svaly dynamické a potřebují dynamiku = pohyb. I statická pozice, může být dynamická. **Statika je dynamika v rovnováze.**

K aktivnímu sezení můžeme využít různých pomůcek, mně se osvědčily míče **Sball®**, které můžeme použít k opoře hrudní páteře, jako aktivní podložku na sedáku židle, ale hlavně i jako aktivní pomůcku pro naše „minutové wellness“ během dne.

Sball®, který si libovolně přifukujeme a odfukujeme (mimochodem i přifukováním si trochu zaměstnáme hrudník a bránici), je 3D elas-

tický a jeho elasticita nám umožní se na něm pohybovat trojrozměrně, a tím v našem těle protáhnout, a na druhé straně posílit svaly, které jsou sezením křečovitě stažené, bez dynamiky.

Jak by měl vypadat správný „anatomicky ideální sed“?

Sedací hrboly slouží k sezení – měly by být posazeny na židli – tím se pánev napřímí – a svaly v oblasti bederní páteře, dna pánevního a břišní svaly mohou být v rovnováze.

Experimentujte: udělejte si malou zkoušku vašeho sedu: pokud sedíte, tak zůstaňte v pozici, ve které jste a vnímejte chvíli celou oblast pánve. Poté balancujte s pánví přes sedací hrboly, chvíli pánev sklopte tak, abyste seděli až na kosti křížové, chvíli tak, že pánev překlopíte a sedíte až na sponě stydké. Pokaždé v té pozici chvíli setrvejte a pozorujte v jakém postavení je vaše páteř a do jakého postavení se dostanou vaše kyčelní klouby. Nakonec najděte střed pro vaši pánev, a to je právě opora o sedací hrboly. A to je ideál. Ze začátku v něm dlouho nevydržíme, je to pro nás trochu „nepřirozené“, ale pomocí cviků na míči **Sball®** se toto bude zlepšovat.

Napřímení pánve podpoří i napřímení páteře. Při sezení je dobře se opírat o opěrku židle a můžeme využít i opory o **Sball®**, ale ne nikdy dlouhodobě, míč můžeme posunovat nahoru – dolů, vždy tak, aby nám to bylo příjemné. Jakmile pocítujeme „nepříjemno“, tak míček odložíme.

A hlava? Představa, že jsme „princezny a princové“ s korunkou na hlavě nám dá ten správný pocit napřímenosti.

Pokud neodzkoušíme, nikdy nemůžeme říci, že to nefunguje. Odzkoušejte si zařadit vaše „osobní minutové wellness“, které jde i bez míčku, pokud ho nemáme právě po ruce (ten si tam můžeme jen představit). Efekt může být vidět hned, a to v tom, že si na chvíli zrelaxujete a prodýcháte a pak se bude hned lépe pracovat. A po delší době uvidíte, že se bude i „vaše tělo“ na tyto minutky těšit.

Cvičit můžeme kdykoli, když si své tělo uvědomíme, už jen tím, že se napřímí pánev a „vytáhneme korunku do mraků“.

Ergonomie = obor zabývající se studiem vztahů mezi člověkem a technickými systémy, které člověk vytváří, ergologie ergonomika.

Dysbalance = stav nevyváženosti, nerovnováha, např. svalová, vegetativní, metabolická, minerálová, hormonální. ♀♂



of course, depends on the kind of work we do, or on the positions in which we do it.

Today's topic can be sitting. Make yourself the total of hours you sit every day. On your way to and from work, when doing your job, in the evening after work, in your free time and at weekends.

And now another question, how do we sit? Each of us in a different way, look at somebody close to you right now, or in public transport, in a restaurant, your colleagues at work or your friends working at a computer. You will notice various “kinds of sitting”.

Sitting down = long-term sitting down is a static stressload, and if the position is not “perfect”, individual segments of the backbone, joints get overloaded. **Prolonged static position of your body, though ergonomically correct affects the kinetic apparatus negatively.** The frequent results are exhaustion, muscle disbalance. Add stress that increases the tonus of the muscles on top of it and you make the overload even worse. Drop by drop, day after day we “deform” our body.

“Man was not made to sit.”

Our body was created millions of years ago and it was created to move. That

is why the muscles are dynamic and need dynamism = movement. Even static position can be dynamic. **Statics is dynamics in balance.** We can use various tools to sit actively, I have good experience with **Sball®**. We can use them as a support for our chest backbone, as an active pad on your chair, but mainly as an active tool for our “minute wellness” during the day. **Sball®** that can inflated or deflated at your will (by the way, inflating it exercises your chest and diaphragm), it is 3D elastic and its elasticity allows us to move in three dimensions on it, and exercise as well as stretch the muscles which are otherwise convulsively constricted, without dynamism.

What is the correct “anatomically ideal sitting position”?

The sitting humps are for sitting – they should be put on a chair – that straightens the pelvis – and the muscles of loin, pelvic floor and abdominals can be in balance.

Try to experiment: take a little test of your sitting position: when sitting, try not to change your position and try to get the feeling of your entire pelvis. Then try to balance your pelvis over the sitting humps leaning the pelvis so that you are sitting on your sacrum and than on your pubic bone. Always keep

the position for a while and observe the posture of your spine and hip joints. Finally, find the centre for your pelvis and that is exactly the support against the sitting humps. And that is the ideal. You will not be able to keep it for long, as it is “unnatural” for you, but the **Sball®** exercises will help.

Rectification of your pelvis will also rectify your spine. When sitting on a chair it is good to lean against the chair rest and we can use **Sball®** as well, but never for a long time, we can shift the ball up and down, always to make ourselves comfortable. As soon as we start feeling uncomfortable, we remove the ball.

And what about head? The image of being a prince or a princess with a crown on our head will give us the right kind of straightened posture.

You can not say it does not work without first giving it a try. Try to take your “personal, minute wellness”, which may be done also without the ball, if you just do not have it around (you can simply imagine it). The effect can be immediate, as you can reach some instant relaxation and breathing which will give you fresh energy for your work. And after some time you may very well find out that your body is actually looking forward to such moments.

You can exercise anytime just by being aware of your body, straightening your pelvis and “pulling the crown up to the sky”.

Ergonomy = a science studying relationships between man and technical systems made by man, ergology ergonomics.

Disbalance = the state of imbalance, nonequilibrium, e.g. in muscles, vegetative, metabolic, mineral, hormonal. ♀♂

„Malé minutové wellness“

Před tím, než se do cviků pustíte, zkuste vpustit do místnosti trochu čerstvého vzduchu a napít se.

Cviky:

Relaxace šíje a hlavy



V ý c h o z í pozice: míč Sball (naplněný vzduchem na 3/3) je položený na ploše stolu.

Sedíme úplně za deskou stolu. Nohy jsou postaveny symetricky a mají kontakt s podlahou. Obě ruce jsou opřeny. Čelo leží na míči a hlavu necháme klesnout. Páteř je maximálně natažena.

Cvičení: Vyčkáme výdechu. Vzduch necháme plynout skrz pootevřená ústa. Současně tvoříme hlavou ležící osmičku. Vyčkáme nádechu. Uvolněně nadechujeme nosem a současně tvoříme hlavou ležící osmičku.

Význam: cvičení povoluje a uvolňuje svaly v oblasti šíje a hlavy. A pozitivně působí na výkonnost.

Relaxace ramen



V ý c h o z í pozice: Sedíme na kostech sedacího křesla. Nohy jsou postaveny symetricky a směřují dopředu. Vrchol hlavy (korunku) „vytáhneme 5cm

do výšky“ – natahuje páteř. Míč Sball (naplněný vzduchem 3/3) držíme oběma rukama – lehce zmáčkne a ke stopu vytáhneme.

Cvičení: Vyčkáme na výdech a necháme plynout skrz pootevřená ústa. A současně s míčem Sball tvoříme ležící

Relaxace v oblasti pánve a bederní páteře



V ý c h o z í pozice: sedíme na míči Sball (naplněný vzduchem do 1/2). Pánev musíme aktivně vybalancovat. Nohy jsou postaveny kolmo k zemi. Vrchol hlavy (korunku) „vytáhneme 5 cm

do výšky“, a tím natáhneme i páteř. Držíme se stolu, ale pletence ramenní jsou uvolněné a roztaženy do šířky.

Cvičení: Vyčkáme na výdech a necháme ho plynout skrz pootevřená ústa. A současně s Sballem tvoříme ležící osmičku, pánvi točíme směrem dozadu. Vyčkáme nádechu. Nadechujeme nosem, současně opět tvoříme velkou ležící osmičku.

Význam: cvičení uvolňuje oblast beder. Uvolňuje skloubení kostí křížové a stimuluje zažívání.

osmičku. Vyčkáme nádechu. Uvolněně nadechujeme nosem a současně tvoříme opět velkou ležící osmičku.

Význam: cvičení povoluje a uvolňuje svaly ramenních kloubů. Podporuje dýchání a zlepšuje koncentraci.

Relaxace kyčlí, kolen a nohou



V ý c h o z í pozice: Míč Sball (naplněný vzduchem na 3/3) položíme mezi kolena. Sedíme na obou sedacích kostech. Nohy jsou postaveny paralelně a při-

Relaxace zad



V ý c h o z í pozice: míč Sball (naplněný vzduchem na 2 – 3 / 3) umístíme mezi lopatky a opěrku židle. Udržíme si kontakt obou sedacích kostí se sedákem židle. Nohy jsou postaveny symetricky a mají kontakt s podlahou. Vrchol hlavy (korunku) „vytáhneme 5cm do výšky“. Páteř natáhneme přes míč. Hlavu opřeme o ruce. Ramena natáhneme do široka. Správně dýcháme.

Cvičení: Vyčkáme výdechu. Vzduch necháme plynout skrz pootevřená ústa a současně kreslíme hrudní kostí ležící osmičku. Očekáváme nádech. Uvolněně nadechujeme nosem a současně hrudníkem tvoříme opět osmičku.

Význam: cvičení natahuje hrudní páteř a hrudník. Prohlubuje dech a pozitivně působí na koncentraci.

mo. Páteř je napříměna a hlava (korunka) roste 5cm nahoru. Ruce jsou opřeny. Pletence ramenní uvolněné s pocitem tahu do délky.

Cvičení: Vyčkáme výdechu. Necháme vzduch plynout skrz pootevřená ústa a současně s míčem kreslíme do všech stran ležící osmičku. Vyčkáme nádechu. Uvolněně nadechujeme nosem, současně tvoříme velkou ležící osmičku.

Význam: cvičení mobilizuje kyčelní klouby a klouby nohou a aktivuje krevní cirkulaci.

Návody ke cvičení:

Susanne Oetterli

Zakladatelka metody Sball® 3-d Bewegungspädagogik
Sball GmbH, Box 530, CH-8812 Horgen
sball@sball.com – www.sball.com

Foto: Sball GmbH

“Little, minute wellness“

Before you start the exercises let some fresh air into the room and have something to drink.

Exercises:

Relaxation of neck and head



Starting position: Sball® (filled with air to 3/3) lies on a desk. We are sitting way behind the edge of the desk. The feet are symmetrical and in contact with the floor. Both arms are rested. Your forehead is on the ball and we let the head sink. The spine is stretched to the maximum.

Exercise: wait for the exhale and let it flow through half open mouth. Meanwhile we make a flat number eight with our rested head. We wait for the inhale. We let the air in slowly through nose and make a flat number eight at the same time.

Meaning: the exercise unstrings and relaxes the muscles of the neck and head. And has a positive effect on your stamina.

Relaxation of shoulders



Starting position: We sit on our ischium bones. Our feet are in symmetrical position pointing forwards. The top of our head (crown) is “stretched 5 cm up“ – stretching the spine. We hold Sball® (filled with air to 3/3) with both our hands – compress it slightly and pull up to the ceiling.

Exercise: we wait for the exhale and let it flow through half open mouth. In the meantime we make a flat number eight

Exercise: we wait for the exhale and let it flow through half open mouth. In the meantime we make a flat number eight

Relaxation of pelvis and loin region



Starting position: sitting on an Sball® (filled with air to 1/2). We need to balance the pelvis out actively. Legs are in the right angle with the floor.

The top of your head (crown) is “stretched about 5 cm up“ which stretches your spine. We hold on to a table but the shoulders are relaxed and spread wide.

Exercise: wait for the exhale and let it flow through half open mouth. And meanwhile make a flat number eight with the Sball, circling the pelvis backwards. We wait for the inhale. We inhale with nose, forming the flat number eight again.

Meaning: the exercise relaxes your loin area. It relaxes the sacrum joint and stimulates digestion.

with the Sball. We wait for the inhale. We breathe in slowly through the nose and again make a flat number eight.

Meaning: the exercise unstrings and relaxes the muscles of our shoulders. It supports breathing and improves concentration.

Relaxation of hips, knees and legs



Starting position: Sball® (filled with air to 3/3) is between our knees. We sit on our ischium bones. The legs are parallel and straight. The spine

Relaxation of your back



Starting position: Sball® (filled with air to 2 – 3/3) is placed between your shoulder blades and the chair rest. We keep both our ischium bones in touch with the chair. The feet are symmetrical and in contact with the floor. The top of your head (crown) is “stretched about 5 cm up“. We stretch the spine over the ball. We lean our head against our hands. We keep the shoulders spread wide. We breathe correctly.

Exercise: We wait for the exhale. We let it flow through half open mouth and meanwhile we make a flat number eight with our sternum. We wait for the inhale. We let the air in slowly through nose and make a flat number eight with our chest at the same time.

Meaning: the exercise stretches the chest spine and chest. It deepens breathing and has a positive effect on your concentration.

is stretched and the head (crown) rises 5 cm up. The arms are rested. The shoulders are relaxed with the feeling of being pulled a little.

Exercise: wait for the exhale. Let the air flow through mouth half open and at the same time make a flat number eight in all directions. We wait for the inhale. Breathe in slowly through our nose and make the flat number eight again.

Meaning: the exercise mobilises the hip joints and joints in the legs and activates blood circulation.

Exercise plans:

Susanne Oetterli

ounder of the Sball® 3-d Bewegungspädagogik
Sball GmbH, Box 530, CH-8812 Horgen
sball@sball.com – www.sball.com

Foto: Sball GmbH

Základní pravidla a doporučení pro sebepoznávání a práci na sobě

Nejen pro ty z vás, kteří se již rozhodli něco ve svém životě začít měnit a chtějí aktivně podpořit svůj osobní růst, jsme dnes připravili seznámení s některými základními doporučeními a postupy.

♀ PhDr. Ing. Eva Boháčková
♂ Ing. Václav Křemen, Ph.D.
www.psychologieradosti.cz

Hra se zrcadly aneb využívání kariatury

Většina z nás prošla petřinským bludištěm se zrcadly, ze kterých na nás hledí naše legrační kariatury, před kterými se zastavujeme a smějeme se sami sobě. Jsou však i taková zrcadla, která rychle přejdeme, to aby nás raději nikdo neviděl. Podobně jako fotky, které nikomu raději neukazujeme, protože nás zobrazují, podle našeho mínění, z těch nejmeně lichotivých úhlů.

Nikdy nebudu jako moje matka.

V každodenním životě jsou takovými zrcadly lidé, o kterých říkáme: „Podívej se na ni (něho), to já bych v životě nikdy...“ Ano, právě v takovýchto případech často hledíme na svoji kariaturu.

Ale znáte to: „Nikdy neříkej nikdy a odříkaného chleba největší krajíc.“ Tak kupříkladu mnoho žen pronese větu. „Nikdy nebudu jako moje matka,“ aby pak v nestřeženém okamžiku – ve spěchu, stresu či afektu s velikou nelibostí zjišťovaly, že nejenže slova, která vy-

pouštějí z úst, ale i tón a intonace jsou naprosto shodné.

Využívání „zrcadel“ v první řadě vyžaduje **upřímnost a poctivost k sobě** – přiznat si, že když mi někdo nebo něco vadí, že je to často i moje vlastnost, přestože si této vlastnosti ne-

jsme vůbec vědomi. Neznamená to však, že když nám vadí například sobeckost, že my sami

se nutně musíme vždycky chovat sobecky. Ale můžeme být například zaskočení, že nám někdo z našich blízkých sobeckost pravidelně předha-

zuje. Pokud se nad svým jednáním upřímně zamyslíme, zjistíme, že naše motivy skutečně nejsou jen a jen altruistické.

Zejména naše děti mohou být úžasnými, byť často zcela nekompromisními zrcadly, které nám ukazují nikoli, co říkáme, ale co děláme. Koneckonců bylo to právě dítě, které zvolalo, že král je nahý...

Hravost aneb otevření prostoru svému vnitřnímu dítěti

Co je to vnitřní dítě? A jak s ním navázat kontakt?

Pro začátek úplně postačí, pokud si



Basic rules and recommendations for self-congnition and personal improvement

Not only for those of you who decided to change something about their lives and want to support their personal growth, we prepared an overview of basic recommendations and procedures.

Playing with mirrors or usage of caricatures

Most of us have been to the Petrin mirror maze, where we meet face to face with our funny caricatures, making us stop and laugh at ourselves. There are, however, also mirrors that we pass as quickly as possible, so that nobody can see us. Just like the photos we do not show to anyone, as they picture us, in our opinion, in the least favourable angles.

In everyday life such mirrors are represented by people, about whom we often say: "Look at her (him), I would never..." Yes, often those are the cases we are looking at our own caricature.

But, you know: "Never say never and what you hate most, you always get the biggest portion of." Thus many women utter the sentence. "I will never be like my mother," so that they could, usually when their guard is down – in hurry, under stress or being emotional, find out, to their disappointment, that not only the words they say, but also the intonation are exactly the same.

First, using the "mirrors" needs to you be **sincere and truthful to yourself** – admit that when you do not like some-



one or something, it is often your characteristics, even though you may not be aware of it at all. It is not true, of course, that when I do not like for example egoism, that, necessarily, I have to be egoistic all the time. But we may be, for instance, taken aback because someone from our close ones keeps bring it up. If we think over our behaviour sincerely, we find out that our motivation really is not just purely altruistic. Especially our children can work excellent, although often pretty uncompromising, mirrors, which show us not what we say, but what we do. After all, it was the child to

cry out loud that the king is naked ...

Playfulness or opening space for our inner child

What is an inner child? How do I get in touch with it?

For the beginning, it is just all right to realize and notice how much time we spend over what we have to, what we should and how much time is left for what we like, what we enjoy and what brings us pleasure. That is to say, if we, paradoxly, widen the space we devote to playing and pleasant activities, than also our duties, which no one can take away from us, will be easier to do.

uvědomíme a začneme sledovat, kolik času strávíme tím, co musíme, co bychom měli, a kolik času nám zbývá na to, co máme rádi, co nás baví a co nám přináší potěšení. Pokud totiž paradoxně rozšíříme prostor, který věnujeme hře a radostným aktivitám, pak i povinnosti, které nám takřkajíc „nikdo neodpáře“, nám pak půjdou mnohem lépe od ruky.

Tápeme-li v tom, co nás baví, a čemu bychom se mohli věnovat, vězme, že každý z nás má nějaké nadání. Obvykle býváme dobří v tom, s čím jsme si jako děti rádi hráli, k čemu jsme přirozeně tíhli. Mnoho z nás však, bohužel, v těchto obvykle tvořivých aktivitách nebylo podporováno. Nejdřív vystuduj něco pořádného, a pak si maluj, zpívej, tanči... slyšovali jsme.

Pokud jste to ještě neudělali, ať už je vám kolik chce, začněte si ve svém volném čase zpívat, malovat, prostě hrát si. Když si hrajeme, máme radost a život nás začne bavit.



Přijímání a vítání změn

Neupínejme se na to kým jsme, čeho jsme dosáhli, ale bez připoutání se učme radovat se a těšit se s důvěrou na to, co přijde. Každá změna přináší možnosti růstu a pohyb znamená život. Život má plynout jako řeka, stojaté vodě hrozí, že časem začne zahnívat. Ovšem my jsme v naší kultuře vedeni zcela opačně k tomu, že když už něčeho dosáhneme, upneme se na to. A pak jsme nešťastní a zoufalí, když nám to chtějí vzít. A často právě tehdy, když už si začínáme myslet, že život máme pevně v rukou, něco nebo někdo přijde, kdo nám pomyslný volant z ruky zase vyrazí.

Otevírání se životu

Říká se, že když bude tuhá zima, cibule se obalí mnoha slupkami, aby nepříznivé období přečkala. U nás lidí to bývá opačně – nebylo-li naše dětství zrovna ideální, byli jsme nuceni vytvořit si mnoho pomyslných obranných slupek, abychom mnohdy necitlivě a nešetrně zacházení vůbec

prežili. Je to přirozené, když je venku silný mráz, také se důkladně a teple oblečeme. Pokud však přijdeme do místnosti, kde je teplo, odložíme si. Přitopíme-li, odložíme si ještě více, a jsme-li v místnosti sami nebo jen s těmi nejbližšími, postupně se, bude-li tam opravdu horku, vysvlékne úplně.

Podobně, začínáme-li se v životě a s druhými lidmi cítit bezpečně, postupně odkládáme své ego-obranné vrstvy a získáváme čím dál tím více prostoru pro své prožívání a spontánní a přirozenou komunikaci. S rozpouštěním našich strachů se tak začíná náš vnitřní i vnější svět postupně proměňovat a my začínáme objevovat další rozměry, barvy a kvality našeho života.

Postupné vypínání sebekontroly a poslouchání našich hlubších fyzických a jiných pocitů

Jsme navyklí neustále mít všechno pod kontrolou, fungovat „přes hlavu“ a často velmi málo nebo vůbec nevnímáme své tělo. A tak namísto toho, abychom si zachovali kontakt s tělem, který nám zajišťuje uvolněnost a umožňuje pružně reagovat a přizpůsobovat se náročným a proměnlivým podmínkám života, při všudypřítomné kontrole – jsou obvykle naše reakce rigidní, stereotypní, a tudíž často nevhodné a nepřiměřené.

Některé „věci“ však naštěstí nefungují na povel. Naprosto se bude míjet účinkem, čím více budeme chtít a usilovat např. o to, abychom zrelaxovali. Zde je potřeba odevzdat se, dovolit si svobodně prožívat a otevřít se třeba i novým a neobvyklým pocitům. To přichází ruku v ruce s postupným znovuzískáváním důvěry v sebe, ve své tělo a ve své okolí. ♀♂



We blunder about what we like and we should be doing. Trust me, everyone is talented some way. We are usually good at what we used to play at when we were kids, what was our natural interest. Many of us though, unfortunately, was not encouraged in these creative activities. First learn something useful than you can paint, sing, dance... we would hear. If you had not done that yet, no matter how old you are, start to dance in your free time, paint, simply just play right now. When we play, we are happy and life is great.

Accepting and welcoming the change

Let us not be tight to what we are, what we have reached, but, without bounda-

ries, let us learn to enjoy and look forward to what is to come with confidence. Every change brings the possibility of growth and the change is life. Our life should flow like a river, steady water is always under the threat of getting rotten. However, in our culture, we are taught different, that once we reach something we fix onto that. And then we are unhappy and desperate when they want to take it away from us. And often exactly in the moment when we begin to feel that we hold our life firmly in our hands, something or someone will appear to tear the fictional steering wheel out of our hands.

Opening yourself to life

It is believed that when the winter is to be cold, an onion will wrap itself in many skins, so that it would survive the bad weather. With us, people, it is opposite – if our childhood had not been exactly ideal, we had had to wrap ourselves up in many illusory protective skins, so that we would survive the often insensitive and inconsiderate treatment. It is natural, when it is cold outside, we put on warm clothes. However, when we come to a warm room, we take off some of those clothes. When we turn the heating on, we take off some more and when we are alone in the room or with only the close ones, and if it is really hot, we, step by step, get totally undressed.

Similarly, once we start feeling safe with other people, we take off our ego-protective layers and gain more space for our feelings and spontaneous natural communication. Dissolving our fears makes our inner and outer space change and we discover new dimensions, colours and qualities of our life.

Gradual shut down of self-control and tuning in to our deeper physical and other feelings

We are used to having everything under control, work “through our head” and often very little or not all listen to our body. And so instead of keeping in touch with our body, which allows us to be relaxed and react with flexibility and adapt to demanding and unstable conditions of life, under the ever-present control – our reactions are usually rigid, stereotype and therefore often inappropriate and inadequate.

Some “things“, however, luckily do not work on command. It is a waste of time, for example, to strive to be relaxed. Here, you need to commit yourself, allow yourself to feel free and open your mind to new and perhaps unfamiliar feelings. That comes hand in hand with gradual re-gaining confidence in yourself, your body and environment. ♀♂

ADK NewClassic	A5	černá, hnědá, černá/oranžová	3,790 Kč	vč. DPH
ADK NewElegant	A6	černá, hnědá, černá/oranžová	2,190 Kč	vč. DPH
ADK NewLogik	A7	černá, hnědá, černá/oranžová	1,090 Kč	vč. DPH

100% DESIGN A KVALITA

NEW CONCEPTS BY ADK CREATIVE TEAM

ADK uvádí na trh další výsledek práce svého designového týmu! Novou řadu diářů s typickým designovým prvkem – princip úkosů – tentokrát i na módní kovové sponě. Kůže výjimečné kvality a důraz na detail každého švu jsou samozřejmostí. Ve třech formátech, ve třech barvách a s plnou výbavou pro Vás. Více na www.adk.cz.

ADK spol. s r.o.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7, tel.: +420 220 386 490-2
Fax: +420 220 386 499, e-mail: adk@adk.cz, www.adk.cz

POZOR! Nová adresa reprezentační prodejny:
Těšnov 1 – vchod z ulice Na Pořtčí, 110 00 Praha 1.

ADK

Mamografie

Mýty a skutečnost

Mýtus č. 1: Mamografie nepoužívá rentgenové záření

Skutečnost: Mamografie je speciální metoda využívající tzv. měkké rentgenové záření. Tento druh záření umožňuje zobrazit všechny části prsu s vysokým kontrastem. Dávka záření je u mamografie velmi nízká a žena se při správném počtu mamografických vyšetření nemusí obávat, že by byla zářením poškozena. V České republice je dávka na akreditovaných screeningových centrech pravidelně sledována a vyhodnocována, žádné z center nepřesahuje doporučené dávky.

Mýtus č. 2: Mamografie je bolestivá

Skutečnost: Podmínkou provedení vyšetření v maximální kvalitě je stlačení prsu. Stlačení musí být dostatečné, ale vyšetření by zároveň nemělo bolet. Radiologické asistentky jsou v akreditovaných centrech speciálně školeny v provádění mamografie a vyšetří velké množství žen. V praxi vyšetření bolí jen výjimečně u žen s velmi citlivými prsy. Pokud je mamografie preventivní (screeningová) a plánovaná, je dobré se objednávat na první polovinu menstruačního cyklu, kdy jsou prsy u většiny žen měkké a nebolestivé.

Mýtus č. 3: U mamografie se snímkuje vždy na film

Skutečnost: U analogové mamografie skutečně vzniká obraz prsu na speciálním filmu. V současné době se však jednoznačně prosazují tzv. digitální mamografy. U nich se získává obraz na speciálním digi-

tálním detektoru, který umožňuje ukládání snímků v digitální formě, další dodatečné úpravy, vyhodnocování obrazů pomocí počítače i posílání snímků na dálku jinému lékaři. Digitální přístroje mají nespornou výhodu u žen s bohatší žlázou a většími prsy, hodnocení snímků je rychlejší a snadnější. Také dávka záření je ve srovnání s analogovými systémy zpravidla nižší.

Mýtus č. 4: Mamografie je vhodná pro ženu jakéhokoliv věku

Skutečnost: Screeningová (preventivní) mamografie se provádí zpravidla až od 45. roku věku ve dvouletém intervalu, u žen s vyšším rizikem vzniku karcinomu prsu už od 40 let. U mladých žen je opakovaná mamografie méně vhodná – prs v mladém věku je citlivější a i malou dávkou záření, u prsů s bohatou žlázou je navíc i nižší spolehlivost

ve zjišťování závažných změn. Proto se u žen mladých provádí zpravidla jen sonografické vyšetření prsů, u vysoce rizikových žen v kombinaci s magnetickou rezonancí.

Mýtus č. 5: Mamografie je sto procentně spolehlivá

Skutečnost: Spolehlivost mamografie je velmi vysoká, závisí však na mnoha faktorech, například na velikosti prsů, typu a bohatosti žlázy apod. Spolehlivost zvyšuje pravidelné vyšetřování na stejném pracovišti – snímky je tak možné porovnat mezi sebou a zjistit, zda nedošlo ke změně. Při nejednoznačném nálezu se vždy doplňují další metody. I přes určitá omezení je zatím mamografie jedinou metodou vhodnou pro screening a pro zjišťování nádorů v počátečním stádiu, kdy jsou většinou úspěšně léčitelné. ♀♂



Mammography

Myth and reality

Myth no. 1: Mammography does not use the x-ray

Reality: Mammography is a special method using so called soft x-ray. This kind of radiation allows all parts of a breast to be visualized in high contrast. The mammographic radiation exposure is really low and a woman with the proper number of mammographic examinations does not have to be worried about any damage. In The Czech Republic, the records of the exposure you receive at accredited screening centres are kept and reviewed, none of the centres exceeds the recommended loads.

Myth no.2: Mammography is painful

Reality: It is necessary to compress the breast to achieve the maximum quality of the scan. The compression should be in sufficient level, but it should not be painful at the same time. The radiological assistants in accredited centres have been specially trained to do the mammographic screening and examine a large number of women. In reality, the examination may be painful for a small number of women with extremely sensitive breasts. If the mammography is preventive (screening) it is best to make an appointment for the first half of the menstruation cycle, when the breasts of most women are soft and do not hurt.

Myth no.3: Mammographic images are only taken on a film

Reality: In the analogue mammography the image of the breast is really taken on a special film. However, currently we see the unquestionable spread of so called digital mammographs. They obtain the images from a special digital detector, which allows storage of the images in digital form, further adjustments, computer enhanced analysis as well as sending the images to another doctor. The digital instruments pose undoubted advantage for



women with richer mammary glands and bigger breasts, the review of the images is faster and easier. Also the radiation exposure is usually smaller compared to the analogue systems.

Myth no.4: Mammography is suitable for a woman of any age

Reality: The screening (preventive) mammography is done usually from the 45 years of age in two years interval, for women with higher probability of breast cancer as early as 40 years. Mammography is less pertinent for younger women – a breast at younger age is more sensitive even to low radiation exposure, moreover, in case of breasts with richer mammary glands it is harder to search for significant changes. Therefore for younger women there are usually just sonographic examinations, in case of

high risk women also in combination with magnetic resonance.

Myth no.5: Mammography is one hundred percent reliable

Reality: The reliability of mammography is generally very high, there are, however, many factors to be considered. For example the size of breasts, type and richness of the mammary glands etc. The reliability can be increased by undergoing the regular examination at the same place – the images can be compared for changes. If the results are inconclusive there are always other, supplementary methods. In spite of certain limitations, mammography is currently the only method suitable for screening and discovering tumors in the early stage, when they can be mostly successfully treated. ♀♂

energie transformátory [mezi]

Mgr. Ivo Vysoudil
www.lilli.cz



Poslední přehlídka šatů Salonu Lilli se odehrála ve dvou odlišných dimenzích. Slušivé večerní róby, které okouzly většinu přítomných dam, vystřídala energická kolekce inspirovaná módou předchozích staletí, avšak doplněná snad až futuristickými doplňky.

Dvě různé polohy, dva tóny, dva pohledy na módu. Takto jsem i já sám poznal tvůrkyni oněch modelů – Lidku Limpouchovou. Až étericky ke mně promlouvá bytost z fotografií Jana Langer. Vodní víla s houslemi v měsíčním světle působí pohádkovým dojmem. Při focení však umělkyně nezapře ani druhou část své osobnosti. „Já teď po zádech spadnu do vody,“ sděluje fotografovi. „Bude to fotka na jediný pokus, tak se snaž!“

Lidka Limpouchová, narozená ve znamení střelce, je především umělkyně každým coulem. Nepřestávám žasnout, co všechno ovládá, co dokáže a do čeho je schopna se pustit. Od malička je vedená k lásce k výtvarnému umění, k hudbě a divadlu. Studovala nejdříve gymnázium, po něm SPŠ oděvní, hru na violu u prof. J. Ruise, kresbu a malbu u ak. mal. J. Ungára. Není proto divu, že své výtvarné schopnosti využívá i při návrzích a realizaci módních návrhů. Šaty ze salonu Lilli jsou často charakteristické využitím ručně malovaných látek, ovšem výjimkou nejsou například ani svatební šaty z kůže. Salon Lilli navrhuje scénické kostýmy, obléká muzikanty, tanečníky, navrhuje společenské či sportovní oděvy či svatební šaty. Dámy si mohou být jisté, že se v jejich šatech budou cítit jako pohádkové bytosti nebo jako cílevědomé moderní ženy, přesně tak, jak si to budou přát. Návrhářka dokáže vycítit a podtrhnout přesně tu část osobnosti zákazníků, kterou očekávají.

Ani ve své zatím poslední kolekci Salonu Lilli jeho majitelka Lidka Limpouchová neklamala a připravila překvapivou a ohromující podíva-

nou. Modelky v dlouhých šatech pastelových odstínů modré, fialkové, zelené a žluté barvy či v přiléhavých róbach jakoby z pavučin utkaných, nadchly publikum a působily nesmírně elegantním dojmem. O to větší překvapení se zračilo ve tvářích při druhé půli přehlídky. Modelky se předvedly v černobílých šatech s výrazným líčením a extravagantními účesy. Jako doplňky použila návrhářka stříbrné koule. Název kolekce „Souboj času“ není jistě náhodný – jako inspirace posloužila móda dávných staletí, ale i šaty našich babiček. Vnímavý pozorovatel v ní

nalezne střípky gotické módy, barokních korzetů a panýrů, ale i fantastické prvky sci-fi.

Nebyla by to Lidka Limpouchová, aby pro prezentaci své kolekce „Souboj času“ nevymyslela něco netradičního. „Budeme fotit v prostorách zkušebny vysokého napětí“ (EGU–HV Laboratory a.s. – v Běchovicích), sdělila všem zainteresovaným. Netrvalo dlouho a vše potřebné bylo zařízeno. Temné prostředí plné obrovských transformátorů, impulsních generátorů a jiných přístrojů mi připomíná kulisy z filmu Ocelové město. Modelky s výraznými účesy Báry Žákové a ještě výraznějším líčením autorky kolekce mají občas v očích údiv a snad i trochu strachu. Fotograf Jan Langer je však ve svém živlu. Mlžné světlo, odlesky stříbrného kovu či dokonce elektrické výboje vykouzlily neskutečnou podívanou.

Originalita, jedinečné nápady, vytříbený vkus a skloubení módy s uměním. To jsou hlavní devízy Salonu Lilli a jeho majitelky. Lidka Limpouchová „jde s dobou“, ale zároveň je nadčasová. Z jejích modelů dýchá harmonie a přitom jsou dynamické a originální. Bezděky mě napadá slovo – úchvatné. ♀♂



energy [among] transformers



The latest fashion show of Salon Lilli had two different dimensions. Fitting night dresses that charmed the ladies present were exchanged by an energetic collection inspired by the fashion of the previous centuries, but supplemented with nearly futuristic elements.

Two different positions, two tones, two points of view of the fashion. That is how I met the creator of those models in person – Lidka Limpouchova. A being from photographs of Jan Langer talking to me in her almost eteric manner. A water nymph with a violin in the moon light evoking a fairy tale feeling. However, during the photo session she can not hide her alter ego. “Now I am going to fall into the water backwards,” she says to the photographer. “It’s going to be a one shot photo, so you’d better do your best!”

Lidka Limpouchova, born in the sign of Sagittarius, is an artist by every inch of her body. I can not stop being amazed at what she mastered, what she can do and what she is willing to venture. Since her childhood she has been lead to love the arts, music and theatre. She studied a secondary grammar school first, then a secondary school of fashion, lessons of viola with prof. J. Ruise, drawing and painting with acad-

emy artist J. Ungar. There is no wonder that she uses her artistic skills also to realize her fashion designs. The dresses from Salon Lilly are often characteristic for their use of hand decorated fabrics, although for example a wedding dress made of leather is not an exception. Salon Lili designs stage costumes, makes clothes for musicians, dancers, evening or sport clothes or wedding dresses. Ladies can be sure that in theses clothes they will feel like a fairy tale creatures or like confident modern women, just as they wish. The designer is able to sense and highlight exactly the part of personality they expect.

The latest collection of Salon Lili and its owner Lidka Limpouchova is not a disappointment, as she prepared a surprising and stunning show. Models

dressed in long dresses of pastel shades of blue, violet, green and yellow or in tight fitted robes as if woven of spider webs enthused the audience and gave out the impression of elegance. No wonder you could see surprise on their faces when the second half of the show started. The models appeared in black and white dresses with distinct make ups and extravagant hair styles. The designer used silver balls as accessories. The name of the collection “The Duel of Time” is no coincidence – it took the fashion of ancient centuries, as well as the clothes of our grandmothers for inspiration. An attentive viewer can find a bits of gothic fashion, baroque corsets, but also a fantastic element of sci-fi.

It would not be Linda Limpouchova if she did not come up with something

untraditional after her show “The Duel of Time” had finished. “We are going to take photos on the premises of High Voltage Test Room” (EGU-HV Laboratory a.s. – in Bechovice), she told to everyone involved. It was not long before everything had been arranged. A dark place full of huge transformers, impulse generators and other devices reminds of the set of the film Steel City. The models with distinct hairstyles of Bara Zakova and even more distinctive make up of the author of the collection show amazement in their eyes and sometimes perhaps even fear. For the photographer Jan Langer this is his element. Foggy light, re-

flections of silvery metal or even electric discharges made up an unbelievable spectacle.

Originality, unique ideas, refined taste and merging the fashion with arts. That is the main trade of Salon

Lili and its owner. Lidka Limpouchova “follows the time” but she is timeless as well. You can feel harmony from her models, nevertheless they are also dynamic and original. The word comes to my mind unwittingly – ravishing. ♀♂

