

Ministrování s Ferdou Kuliferdou

napsal
Jan Lukeš
nakreslil
Jiří Vančura



PRESBYTÁŘ

OPAKOVÁNÍ



Zdar kolegáčku, doufám, že se máš dobře!? Snad si pamatuješ, že jsme si minulý měsíc povídali o presbytáři :-). Teď si vezmi propisku a do prázdných okének napiš, jak se nazývají tyto důležité části kněžiště. Když si nebudeš vědět rady, podívej se do minulého čísla.



Poradím ti, že někde tady je **SEDES, OLTÁŘ – OBĚTNÍ STŮL, AMBON, VĚCNÉ SVĚTLO** a **PŮVODNÍ OLTÁŘ** a na ostatní už jistě přijdeš sám. Navíc pro tebe mám další zajímavý úkol. Najdi **TŘINÁCT** rozdílů oproti obrázku z minulého čísla.



Kamarádi v sukních, přeji vám barevný podzim a hodně krásných zážitků při sloužení Pánu Ježíši u oltáře.

Ferdou Kuliferdou

Běhání všechny smutky zahání...



Drazí ministrantští přátelé, nejen když máš srdce zjihlé a když máš potíže (jak praví známá písnička), ale z mnoha dalších důvodů lze vřele doporučit jednu z nezákladnějších forem pohybu, jakou je běh.

Z fyziologického pohledu má lidské tělo dva přirozené postoje, a to je stání a ležení, pozor nikoli sezení, které je pro mnohé z nás možná nejhojnějším postojem v životě – škola, počítač, televize, jídlo aj. Příjem potravy a vzdělávání rozhodně nedoporučuji vyřadit z denního harmonogramu, to ostatní už je na zvážení každého. Když se ale vrátím k základům fungování lidského druhu, tělo nutně potřebuje odpočinek – spánek v poloze vleže – a pro další fungování nezbytně potřebujeme stoj. Když se pak chceme někam dopravit, jedná se o chůzi a případně běh (sezení v autě tedy úplně přirozené není).

INDIÁNSKÝ BĚH, JOGGING ČI BĚHÁNÍ

Rozdíl mezi těmito pojmy je především v intenzitě zatížení či v tempu běhu. Jogging můžeme označit za rekreační pomalý běh. Někdy odborné publikace hovoří o tzv. indiánském běhu. Že nevíte, o co jde? Představte si indiána, který hodiny pronásleduje bizona, aby zajistil na několik dní obživu pro svoji rodinu. Indiánský běh můžeme chápat jako takové pronásledování – střídání pomalého vytrvalého běhu s dynamickou chůzí (tedy žádná procházka). Cílem je především spalování tuku, a tím redukce tělesné váhy a také budování kondice. Při běhu jde především o zvyšování sportovní výkonnosti, tudíž

je nezbytné sestavení tréninkové jednotky. Ať se však jedná o jakýkoli běh (kondiční, či výkonnostní – závodní), má další pozitivní efekty, např. posílení svalů, odstranění stresu (psychický odpočinek), pozitivní ovlivnění dýchání, srdce a krevního oběhu, rozvoj pozitivního myšlení atd.

Teorii máme za sebou, ale jak se běhání týká přímo mě a tebe? Každý z nás je jedinečný a má své konkrétní potřeby. Co je však pro všechny společné, je nutnost pohybu pro život. Pokud chci začít s běháním nebo s jiným sportem, důležitá je zde především pravidelnost. Pro začátek doporučuji třeba jen pomalý půlhodinový běh, nebo svižnou procházku. Důležité je zažít pozitivní odezvu těla na zátěž (říká se tomu endorfiny neboli hormony štěstí – půl hodina běhu uvolní prý tolik endorfinů jako tabulka čokolády nebo úsměv malého dítěte).

Dobré je také zamyslet se nad přirozenými pohybovými aktivitami – např. chůze či kolo místo auta, schody místo výtahu, turistické či cyklovýlety po okolí místo několika hodin v autě, abych se vyfotil u nějakého zámku.

HLEDÁTE MOTIVACI? ZKUSTE CHARITATIVNÍ BĚHY

Ano, skutečně. Nemusíte být profíci, abyste si mohli i zazávodit. Jsou běhy, kde nejde o čas, ale podstatou je zúčastnit se. Účastí či startovním přispějete na dobrou věc. Například přes největší běžeckou ligu u nás – RunCzech – můžete vybrat neziskovku, které přispějete. Nebo jeden konkrétní termín: Běh pro hospic sv. Anežky, 23. září 2017 v Červeném Kostelci za účasti šéftrenéra České atletické reprezentace a trojnásobného mistra světa v desetiboji Tomáše Dvořáka.

Sportu zdar, Petr Lukeš



Běh pro hospic sv. Anežky

