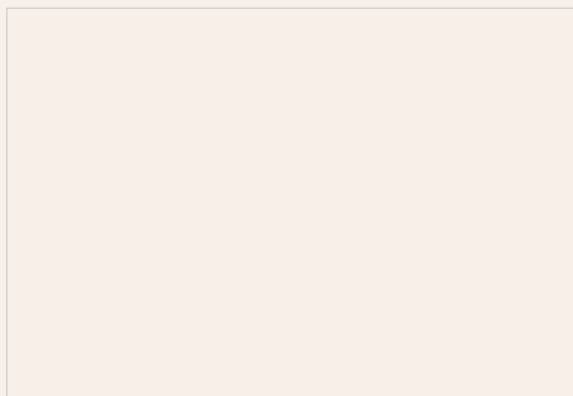
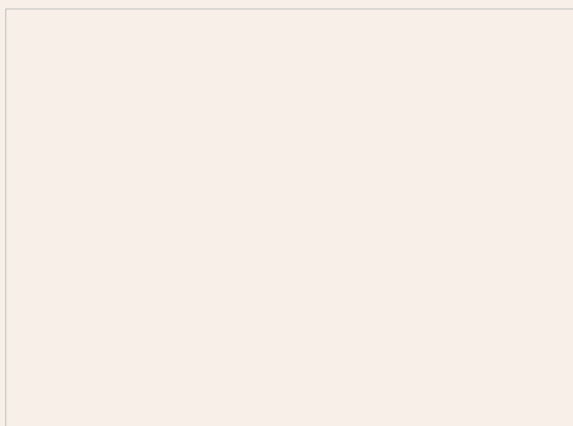


[Obsah čísla](#)

## 10 let Fit studia D

Ze stěhování v roce 1992 jsem neměla moc radost. Neznámé sídliště na Černém Mostě, neznámí lidé, moje milovaná příroda a útulnost malého rodného města byly pryč. Polidštění nového bytu znamenalo odstranění typizovaných produktů socialistické velkovýroby. K tomu nové zaměstnání na střední soukromé škole znamenalo roční vytížení, takže na zájmy nezbyval čas. Mám štěstí, že mé zájmy a zaměstnání spolu souvisí. Po absolvování Fakulty tělesné výchovy a sportu UK jsem se vyškolila jako cvičitelka rytmické gymnastiky I. stupně, cvičitelka kondiční kulturistiky, sportovní masérka a především jsem stále vedla cvičení s hudbou. Aerobik se již rozvíjel s dalšími formami cvičení s hudbou právě pod rytmickou gymnastikou. Od prvních cvičitelských lekcí mi byla a zůstala učitelkou a vzorem obyvatelka Hloubětína Jitka Polášková, prezidentka Českého svazu aerobiku.



V roce 1993 jsem v ZŠ Vybíralova začala vést večerní cvičení žen, zpočátku dvakrát týdně, a založila jsem Fit studio D. Nad názvem jsem dlouho nepřemýšlela: D jako Dáša. Dodneška (a někdy to opravdu není snadné) se snažím, abych víc cvičila než "papírovala". Ke cvičení žen jsem časem zařadila cvičení dětí, protože jsem měla malou dceru a taky jsem jako spoluvůdkyně pravidel dětských a juniorských soutěží v aerobiku nechtěla být jen teoretičkou. Uspořádala jsem pro naše cvičící první aerobik master class na Černém Mostě s Radkou Hamáčkovou, dnes reportérkou televize Prima. Vzpomínám na překvapení při předávání ceny sympatie. Paní Alena Naidrová, vedoucí odboru školství, ji náhodou udělila mojí dceři Lindě (asi za statečnost), při čtení diplomů jsem byla doslova zaskočená. Dcera u cvičení aerobiku nevydržela, ale ostatní děti zůstaly. A nejen to. Začalo jich přibývat, jelikož sportovní oddíly si vyberou jen některé, a ostatním moc možností ke cvičení nezbyvá. Domnívám se, že aerobik je vhodný pro všechny děti a je výborným základem pro pozdější sportovní specializaci.

Všechna cvičení jsem už sama nestíhala při zaměstnání vést. Mezi cvičenkami jsem objevila některé velmi šikovné, dnes už výborné cvičitelky Denisu Pavlovičovou, Lenku Vajsovou a Janu Šedovou. Denisa se odstěhovala do Pardubic, Jana si našla manžela ve vedlejší tělocvičně a Lenka je stálicí, oporou i kritikem.

Neodvratné minulosti patří chvíle strávené spolu s cvičenkami v nedaleké sauně po cvičení. Nepřestaly jsme cvičit, ani když jsme na rok musely opustit tělocvičny ZŠ Vybíralova. Našly jsme dočasně zázemí v ZŠ Generála Janouška a ZŠ Bří Venclíků, nyní jsme opět v domovské ZŠ Vybíralova.

Za minulostí je dobře se ohlédnout, ale více je třeba hledět vpřed. Co nás motivuje pokračovat v konkurenci okolních sportovních gigantů? Rádost z pohybu, adrenalin po odcvičené lekci, radost dětí, výsledky na soutěžích. Medailí máme několik, i zlatou z mistrovství světa juniorů.

Pro ženy obměňujeme cvičební lekce i pomůcky. Najdou u nás hodiny aerobiku, stepu, kondičního cvičení atd. Od září zahájíme lekce populární power yogy a oblíbená cvičení pro rodiče a děti s výbornou cvičitelkou. A děti? Rostou, vyspívají, mění se. Být u těch proměn je hezké i vyčerpávající zároveň. Podstatné je, že si cvičení tak oblíbily, že u něho vytrvají bez přetrénování a předčasných odchodů se zdravotními problémy. Nové cvičitelky Lenku Kurkovou, Terezu Ješinovou a Martinu Vlastníkovou už můžete vidět, jak jim vedení lekcí jde od ruky.

**Dáša Zitová**

**Rozvrh cvičení**

**Pondělí** 17.00 - 18.00 příprava sportovního aerobiku, 18.00 - 19.00 sportovní aerobik I, 19.00 - 20.00 sport. aerobik II, 20.00 - 21.00 hod. aerobik

**Úterý** 16.00 - 17.00 rodiče a děti, příprava sportovního aerobiku, 17.00 - 18.00 aerobic basic, 18.00 - 19.00 aerobic cadet (8-11 let), 19.00 - 20.00 junior aerobik, 20.00 - 21.00 P-class

**Středa** 17.00 - 18.00 sportovní aerobik I, 18.00 - 19.00 sportovní aerobik II, 19.00 - 20.00 power yoga, 20.00-21.00 step aerobik

**Čtvrtek** 16.00 - 17.00 příprava sportovního aerobiku, 17.00 - 18.00 sportovní aerobik I. 18.00 - 19.00 sportovní aerobik II, 19.45 - 21.00 body forming, kalanetika

**Pátek** 16.00 - 18.00 trénink sportovního aerobiku

Vysvětlení pojmů: step aerobik - intenzivní cvičení na stupíncích, P-class - cvičení zaměřené na formování postavy, body forming, kalanetika - cvičení zaměřené na problémové partie, junior aerobik - speciální cvičení pro dospívající mládež, sportovní aerobik - příprava dětí a juniorů na soutěže

**Informace: Dáša Zitová, tel. 281 910 996, 605 935 980, dagmar.zitova@volny.cz**