
Vstávat a cvičit

Vítejte u studentského podcastu Vstávat a cvičit – podcastu ze zákulisí Fakulty tělesné výchovy a sportu! Provádět Vás budou studentky Kamila Frontzová a Julie Králová.

"Společně s námi budete poznávat fascinující osobnosti a nahlížet do zákulisí sportovního světa. Necháme vás nahlédnout do života na fakultě, budeme vás informovat o sportovních i kulturních akcích, ukážeme možnosti studia na FTVS. Naším cílem je propojovat učitele se studenty, zlepšovat mezilidské vztahy a propagovat FTVS mezi nové tváře. Tak Vstávejte, cvičte a objevujte s námi."



3. díl - Běhání, náš společný koníček a pár tipů jak na to

Třetí epizodu jsme se rozhodly natočit jen spolu a to o naší oblíbené aktivitě - běhání.

Běh nás nejen spojuje, ale navozuje nám lepší náladu, udržuje nás v kondici a pomáhá překonávat těžká období.

V epizodě jsme probraly to jak běháme my, dáváme rady a tipy v čem jít běhat, co si vzít na sebe, jaké boty zvolit, nebo kam se dá v Praze vyběhnout.

Zkuste se zaposlouchat do našich příběhů a zážitků z běhání a třeba vás to chytne jako nás, anebo si jen ťuknete na čelo a zůstanete na svém.

Tak vstávat a cvičit (běhat)!

`<iframe width="100%" height="320" src="https://www.youtube.com/embed/yxmlHtEPPvs" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>`

[Zvukovou stopu si poslechněte zde](#)

2. díl - Timon Drahoňovský - naděje českého skeletonu

Timon je naším momentálně nejlepším skeletonistou. V podcastu prozradil jak trénuje, kdo ho motivuje, jestli se bojí jezdit hlavou dolů a jak moc je to nebezpečné. Dále se pak můžete těšit na informace ohledně servisu a závodu, předstartovní horečky i rituálů, které před závodem musí proběhnout.

Timon rozjždí i vlastní dráhu influencera, tak se můžete těšit na rady jak natáčet videa a také jak se dá profesionální sport skloubit se studiem na FTVS a jak je možné zapsat si předmět z managementu z magisterského studia.

<iframe width="100%" height="320" src="https://www.youtube.com/embed/ixkNABEvUiQ" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

[Zvukovou stopu si poslechněte zde](#)

1. díl - Adéla Měrková

Naším prvním hostem je Adéla Měrková. Áda je studentkou třetího ročníku TVS na FTVS, ale také hvězdou. Je to vítězka světového poháru v parkuru za rok 2023, dále pak akrobatická lyžařka, kaskadérka a bývalá gymnastka. Jaké má Adéla úspěchy, co jí v životě potkalo, jak se dostala k olympijskému vítězi Aleši Valentovi, jak vzpomíná na sportovní začátky a co jí vedlo právě na FTVS, to vše, a ještě mnohem víc se dozvíte v této epizodě. Tak vstávat a cvičit!

<iframe width="100%" height="320" src="https://www.youtube.com/embed/W6UR_1ZxC4I" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

[Zvukovou stopu si poslechněte zde](#)

0. díl - Seznámení s Julčou a Kamčou

První, ale vlastně nultá epizoda našeho podcastu je konečně venku. Pojdte si poslechnout, kdo vás vůbec tímto podcastem bude provádět, čemu se budeme chtít věnovat a kde nás najdete. Nebojte, nebude to jen nudná informativní epizoda, snažily jsme se nalézt zábavnější formu a chytout vaši pozornost hned od začátku. A tak jsme si každá připravily otázky na tělo pro tu druhou, ale položily jsme si je opravdu až při natáčení, a tak uvidíte jak (ne)umíme improvizovat, jak se dokážeme vzájemně zaskočit, ale také zjistit o druhé, co málokdo ví. Doufáme, že se vám epizoda bude líbit, že se zasmějete a odpočínáte si. Tak vstávat a cvičit!

<iframe width="100%" height="290" src="https://www.youtube.com/embed/mCR3yBzd7ho" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

[Zvukovou stopu si poslechněte zde](#)