



Klienti k ní chodívají s bolavými zády, špatnou chůzí, s vyhrzlými ploténkami, tenisovými lokty... A své potíže odstraňují v jejím londýnském bytě. „Na home office jsem byla ještě před covidem,“ usmívá se Jana Mitáčková (40). Terapeutka propagující ve Velké Británii metodu lékaře Richarda Smiška založenou na obnovení funkčnosti svalových řetězců.

Foto Právo – Jan Handrejch

Záda Londýňanů

LÉČÍ ČESKÝMI CVIKY

„Má láska k pohybu a zájem o zdraví začaly ještě před mým odjezdem do Londýna. Vždycky jsem hodně cvičila,“ popisuje absolventka oboru ekonomie na Vysoké škole báňské v Ostravě. V rámci nejrůznějších přednášek a seminářů na ní Jana Mitáčková měla dva roky povinný i tělocvik.

„Zaměřila jsem se konkrétně na aerobik. Získala jsem i profesionální licenci a začala

jsem ho předvíchat na kolejích,“ ohlíží se do minulosti. Po promoci se, už jako inženýrka, vydala do Anglie, kde si chtěla zlepšit angličtinu. „Můj plán zněl: budu tam půl roku. No a teď jsem tam šestnáct let a půl k tomu.“

První dva měsíce po příjezdu do Londýna si přivydělávala v turecké restauraci. Následně využila svou profílencí na aerobik a nastoupila do jednoho z londýnských fitness

center jako trenérka. „Dá se říct, že svůj život v Anglii jsem od začátku spojila s pohybem,“ podotkne s tím, že plán vrátit se domů chtěla naplnit asi po dvou letech, jenže přišla nabídka, jež se neodmítá. Z prestižního fitness centra v Harrods, jednoho z nejluxusnějších obchodních domů na světě. V tamním studiu strávila v pozici manažerky čtyři a půl roku. „Hodně mě to bavilo. A najednou jsem zjisti-

la, že se doma cítím v Londýně. Měla jsem tam přátele, partnera. Do Ostravy jsem se vrátila pouze za rodiči,“ vypráví a dostává se tím k momentu, kdy narazila na léčebnou metodu Richarda Smiška.

BOLESTIVÁ SKOLIÓZA

Jako instruktorka aerobiku se musela vzdělat. Při hledání toho, čemu se dále věnovat, narazila v roce 2005 na SM Systém Richarda Smiška. Tušila, že metoda založená na obnovení svalové balance v těle by mohla pomoci její mamce. Narušení svalové rovnováhy totiž vede k celé řadě chorob. Ty se pak leckdy zbytečně řeší vají nákladnými, bolestivými, a ne vždy úspěšnými operacemi.

„Mamka měla od dětství velice těžkou skoliózu páteře. Byla kvůli ní dvaadvacet let v invalidním důchodu. Zdá jí bolela až nesnesitelně. Nedokázala sedět ani hodinu v kuse. Špatně se jí dýchalo. Nemohla cestovat ani jít do kina...“ vypočítává důvody svého zájmu o SM Systém. Přiznává i to, že k novince se maminka zpočátku stavěla trochu přezíravě. V minulosti zkoušela vše, co šlo, ovšem bolesti nemizely. O tom, že má dát v tu dobu pro ni neznámé metodě šanci, ji přesvědčil Richard Smíšek. „Během několika hodin nám ukázal cviky, jež mohou mámin stav výrazně zlepšit. Od té doby je cvičíme,“ konstatuje slečna Jana. A výsledek? Úžasný. „Jednoho dne mi máma zavolala do Anglie, že jela vlakem z Prahy do Ostravy, kam dojížděla na cvičení, a celou cestu jí záda ani nezabolela,“ popisuje.

SPLNĚNÝ SEN PŘINESL I VYHOŘENÍ

Dobrá zpráva ji nadchla tak, že se o metodě chtěla dozvědět víc. Na vlastním těle zjistila, že funguje. S cílem pomoci i klientům v londýnském fitness centru si u Richarda Smiška udělala i nezbytné odborné kurzy, atestace. „Vše skončilo tím, že jsem splnila kvalifikaci SM Systému. Stala se jeho oficiální instruktorkou. A jelikož ji v Británii vyučuji jako jediná, jsem její britskou ambasádorkou,“ říká.

Jak jí přibývali nadšenci ze Smíškovy metody, musela se posunout i ona o „kus dál“. V roce 2012 tedy odešla z Harrods, zařídila si vlastní studio na odstraňování bolestí, řešení pohybových nesnází. „Stala jsem se osobní trenérkou a masérkou. U téhle metody je důležité obojí: jak cviky, tak masáže. Zdálo se, že jsem si splnila sen, ale za pár let přišlo drsné vyhoření. Zapomněla jsem na sebe. Úplně jsem se přepracovala,“ líčí. Studio musela zavřít.

Ani tuhle zkušenost nepovažuje za tragickou. Vidí v ní varování. Na čas se z Londýna vrátila do Ostravy, kde nabírala ztracené psy-



Pro metodu Richarda Smiška je zásadní používání elastického lana. Upevňuje se pak dle potřeby, mimo jiné na kliku. Díky němu posílíte například ochablé svaly, protáhnete ty zkrácené a aktivně zrelaxujete ztuhlé svaly podél páteře.

SMÍŠKOVA METODA MYSLÍ TAKÉ NA DĚTI

- Vyvinul ji lékař Richard Smíšek, odborník na myoskeletální medicínu. Svaly a páteř se zabývá více než čtyřicet let. Sám začal v rámci atletického tréninku koncem 60. let cvičit s elastickým lanem. Sloužilo mu k posilování, protahování svalů, k nácviku koordinace.
- Poté vystudoval lékařskou fakultu a poznal, že cvičení s elastickým lanem může v těle zapojit různé svalové skupiny, rozvíjel.
- Dokáže zlepšit stavy, jež obvykle vyžadují operace: od skolióz po vyhrzlé ploténky (nejen) v bederní oblasti. Desítky let už ji také používají sportovci po náročných trénincích.
- Velkou skupinu „cvičenců“ tvoří senioři, u nichž metoda mj. cílí na koordinaci a stabilizaci chůze. Programů v rámci metody je ale celá řada, jeden z nich myslí i na děti. Právě jejich páteř je zatěžována např. těžkými taškami či neustálým sezením už od mala.
- Ke zlepšení stavu stačí cvičit 10–15 minut denně, klienti s vážnými problémy cvičí déle.
- Metoda se užívá celosvětově, mj. ve Velké Británii, v Německu, Švýcarsku, v Číně a Jižní Koreji.

Důležité jsou v rámci metody i masáže.



Foto soukromý archiv Jany Mitáčkové (2)



Foto soukromý archiv Jany Mláčkové

Foto Právo – Jan Handrejch



chické síly. Poté, co si odpočinula, zjistila, že podnikat se dá i na dálku. „Vědla jsem klienty online. Oni cvičili tam, kde chtěli, já na ně dohlížela přes kameru počítače. Dá se říct, že jsem předstihla covidovou dobu, během níž jsem taky online plně pracovala,“ směje se.

ROZHODUJÍ MILIMETRY

Právě pečlivý dohled nad tím, jak kdo dělá cviky provádí, je podle ní pro úspěch zásadní: „Metoda je založená na cvičení, v němž rozhodují milimetry. Musím proto na klienta dobře vidět. On musí stát bokem, dobře vidět na mě, když ho chci opravit.“

O tom, že vše funguje, svědčí pestrost jejich cvičenců. Žijí téměř na všech kontinentech. Potíže však mívají obdobné. Patří k nim bolesti zad, krku, páteře, loktů, ramen, kloubů, ale rovněž potíže s chůzí, s koordinací či migrény. Slečna Jana mi k tomu dovysvětlí, že často jde o důsledek neustálého sezení, je-

muž se v moderní době „věnujeme“ od útlého dětství. Mnozí z nás také špatně chodí. Tím vším narušujeme přirozenou svalovou rovnováhu v těle. Svaly se nám krátí, jiné ochabují, deformují se. Podobné změny pak spouštějí až nesnesitelné bolesti.

Ve všední dny Jana zvládá pomoci tak pěti lidem. „U skoliózy musíte cvičit celý život. S jinými problémy vám pomůžu rychleji. Což se stává například u výhřezu plotének.“ I tyhle potíže se podle ní vracívají, jenže proskolení pacienti již vědí, co pomáhá. Nemusejí hned vyhledávat pomoc u odborníků. Stačí začít opět cvičit.

HODINY V OBÝVÁKU

Práce má, jak dodá, stále dost. Jako britská ambasadorka metody provozuje online obchod se speciálními elastickými lany a podložkou, na níž se klienti pod jejím dohledem hýbou. Plus šíří SM Systém, v cizině nazývaný Spirální stabilizace, jako lektorka, vy-

S rodiči. Její maminka Adéla metodu nabízí zájemcům v Orlové.



učuje fyzioterapeuty, trenéry. A to nejen v Británii, ale i v Turecku, Thajsku...

„Mám také klienty, kteří dávají přednost osobním schůzkám. Cvičí pak nejčastěji u mě v obýváku, v pracovně, případně jezdívám já za nimi,“ konstatuje s tím, že podobné lekce dává od úterý do pátku. Pondělky si nechává na administrativu. Naučila se už totiž umění odpočívat. Ve volném čase vyráží nejčastěji „někam ven, nejlépe za Londýn, do přírody“.

Na tom, že pracuje doma, jinak vidí hlavně výhody. Neplatí drahý nájem jiných prostor. Nemusí tolik cestovat, ve svém přirozeném prostředí se cítí dobře nejen ona, ale i její klienti. Ani úklid před jejich příchodem prý neřeší: „Jsem velmi pořádkumilovná. Uklízím mám stále, návštěv se nebojím.“ Noví klienti se jí často hlásí na doporučení těch, jimž pomohla.

MAMINKA DOUFÁ V ČESKOU SEZNAMKU

Výraznou skupinu tvoří i ti, kteří se o ní dozvědí ze sociálních sítí. Za samozřejmé pro své podnikání tak považuje funkční webové stránky a profily: „Musela jsem se tedy naučit metodu nejen správně cvičit, ale i prezentovat. Čím dál víc lidí si hledá řešení zdravotních problémů přes Google. S čímž musím počítat.“

Zdůrazní, že Smíškova metoda změnila život nejen jí, ale hlavně její mamce. Také ona se z pacientky stala lektorkou. Už roky ji v nemocnici v Orlové nabízí pacientům především se skoliózou či vyhřezlými ploténkami. Zájemců má tolik, že kdyby se její dcera jednou rozhodla vrátit z Británie do Ostravy, bez práce by nebyla.

Zatím to ale spíš nezvažuje, i když: „Jsem jedináček. S našimi máme skvělý vztah. Ve všem mě podporují. Chápu, že Londýn už považuju za domov. Hlavně chtějí, abych byla šťastná... Jen maminka mi sem tam připomene, ať se přihlásím na nějakou českou seznamku. Vidí v tom šanci, že bych si tam mohla najít českého muže a ten by mě zavedl zpět spolehlivě.“

LENKA HLOUŠKOVÁ