

Vše, co jste chtěli vědět o domácí posilovně

Pro a proti cvičení doma

Asi není potřeba dlouho se rozepisovat o výhodách, které svému majiteli přináší domácí posilovna. Ať už to je ušetřené vstupné či čas strávený na cestě do veřejného fitcentra, či možnost si zacvičit bez ohledu na otevírací dobu nebo bez otravného čekání, až se uvolní požadovaný trenážér. A také bez zvědavých pohledů cizích lidí - fanoušci zdravého životního stylu nacházejí čím dál více důvodů, proč trénovat doma. Tento trend potvrzují i architekti. Místnost pro relaxaci je v současné době obvyklou součástí jimi navrhovaných nových domů. A kromě populární sauny do nich majitelé nemovitostí stále častěji umísťují právě domácí posilovnu.

Při rozhodování, zda domácí fitness ano, či ne, je potřeba si uvědomit, že parametrů profesionálního fitcentra není doma možné dosáhnout. „Veřejné posilovny nabízejí větší pestrost, co se týče trenážérů pro aerobní i silový trénink, zatímco doma jsme omezeni rozpočtem i prostorem,“

vysvětluje Ondřej Varga ze společnosti Kettler. Při cvičení doma také obvykle není po ruce profesionální trenér, který by opravil chyby v technice.

„Na druhou stranu není žádný problém nechat si sestavit tréninkový plán od odborníka, nechat si od něho vysvětlit základní cviky a poté nabytého know-how využít doma. A v případě potřeby nahlédnout do jedné z mnoha příruček, které jsou na trhu dostupné,“ radí Ondřej Varga.

Kam posilovnu umístit

Po zvážení kladů a záporů domácí posilovny je nutné

se rozhodnout, kam v domě ji umístit. Pokud je dům teprve ve fázi nákrešů architekta, je situace samozřejmě snazší. „Ideální je vyhradit posilovně samostatnou místnost s dobrým přísunem čerstvého vzduchu. Jestliže je možné propojit fitness s terasou, lze hovořit o ideálu. Není nad to se v pěkném počasí protáhnout na sluníčku, případně na vzduch vytáhnout trenážéry pro aerobní cvičení,“ dodává Ondřej Varga. Pozor na schody - pokud je to jen trochu možné, volte místnost se samostatným vchodem zvenčí. Ušetří vám to náročné stěhování strojů přes celý byt a jejich „tahání“ do schodů. Ne každý si však může dovolit vyhradit posilovně zvláštní místnost. Pro důkladný trénink na rotopedu či stepperu pak může dobře posloužit i větší ložnice či velmi oblíbený prostor v obýváku před televizí.

Při zařizování posilovny je potřeba počítat s tím, že místnost by měla být vybavena speciálním povrchem, který přežije zvýšenou zátěž. Vhodné je na podlahu položit silnější koberec, nebo ideálně speciální pryž, která je dobře hygienicky udržovatelná a zároveň tlumí dopady závaží. Možný je však i jiný povrch: dřevo, plovoucí podlaha nebo dlažba. Doporučujeme ho však alespoň dodatečně chránit speciálními podložkami pod jednotlivými stroji.

Jaké vybavení koupit jako první?

Nejprve je vhodné si ujasnit, proč chcete doma cvičit. Zda je cílem především spálit tuky, či spíše nabrat svalovou hmotu. Aerobní trenážéry je vhodné vybírat dle osobních preferencí, protože sport by měl být především zábavou. Někoho láká veslování, jiný je zase nadšený cyklista a třetí nedá dopustit na běhání. „Všeobecně lze říci, že





jsou dva výchozí treňažéry, a to rotoped, případně ergometr, a momentálně mimořádně populární crossový (eliptický) treňažér. Ten lze ve většině případů zvolit jako základní vybavení, protože zapojí do cvičení celé tělo, umožňuje rychle spalovat tukové zásoby a cvičení na něm je také velmi zábavné," vysvětluje Ondřej Varga. Další treňažéry vybíráme podle toho, co nás baví a na jaké partie chceme zacílit. Rotopedy, ergometry, běžecké pásy a cyklotreňažéry tvarují především dolní končetiny, crossový treňažér všechny partie kromě břicha, veslovací treňažér ramena, prsa, záda, břicho, nohy a stepper hýždě a nohy.

I příznivci silového sportu se musí nejdříve trochu protáhnout a zahřát, nejlépe na aerobním treňažéru. Stroje je pak vhodné vybírat dle zkušeností s posilováním. Pro laika je lepší zvolit multifunkční zařízení s centrálním závažím, tzn. multifunkční věž. Výhodou je odpadající manipulace se závažím, ke změně váhy slouží jeden koleček. Věže jsou navíc navrženy tak, aby maximálně korektně vedly průběh cviku, takže že si dotyčný neublíží špatným držením těla, nedostatečně zvládnutou technikou a podobně. Naopak zkušeným sportovcům vyhovují většinou nejlépe klasické nakládací činky a několik variant lavic pro samostatné cviky - bench, opěrka na

biceps, multifunkční polohovatelné lavice, zádové a břišní lavice. „Věže i činky mají svá pro i proti, ideální je proto je po poradě s odborníkem vhodné nakombinovat. Nakupujte pouze tam, kde jsou schopní vám poradit a před nákupem nechat nářadí dostatečně vyzkoušet,“ upozorňuje Ondřej Varga.

Jak stroje uspořádat

Jakmile máme stroje a treňažéry vybrány, vyvstává otázka, jak je nejlépe uspořádat v prostoru. I v profesionálních posilovnách se osvědčilo uspořádat zařízení dle jeho zaměření na zóny. Nejčastěji je to tzv. cardio zóna a silová část. Toto dělení provádíme, aby bylo všechno potřebné nářadí rychle při ruce a nic si nepřekáželo. Člověk, který se potřebuje soustředit na svoji nálož závaží, zřejmě neuvítá, když mu někdo při zvedání činky supí na běžeckém pásu hned u hlavy. A když náhodou vypadne někomu z ruky kotouč závaží, je třeba minimalizovat pravděpodobnost, že se připlete do cesty nějakému rozeběhnutému stroji a cvičícího vážně zraní. „Stroje by neměly zabírat více než 1/3 plochy místnosti, při jejich vyšším „nahuštění“ se bezpečnost tréninku výrazně snižuje,“ varuje Ondřej Varga.

red