

Posilovat můžete i doma



Jak získat bezchybnou figuru? Jak projít v létě u moře prosluněnou pláží a nestydět se přitom za vystouplé břicho a povadlé svalstvo? Jistě, existují náplasti, drinky, shaky a všelijaké lektvary, které při dlouhodobém užívání (a za nemalou finanční částku) údajně mohou pomoci získat mužnou siluetu. Zaručeně a dlouhodobě však účinkuje pouze jediný recept – pravidelný pohyb.

TEXT PETRA JANDOVÁ,
FOTO ISTOCKPHOTO

Neznamená to však, že vyrazíte do posilovny, strávíte tam dopoledne a máte na čas vystaráno. Alfa a omega věci je pravidelnost! Pohyb navíc není jediným kritériem pro vyrýsované svaly. Záleží také na genetické výbavě jedince (se kterou pramálo naděláme) a na pravidelné a správné životosprávě. Můžete se trápit v posilovně tři hodiny, ale pokud si v deset hodin večer dopřejete svičkovou omáčku s pěti a více knedlíky, s největší pravděpodobností se nakonec svaly schovají pod tukovou vrstvou. Navštivte dietologa nebo osobního trenéra – „ušije“ vám jídelníček na míru. Nezbytný je i pitný režim. Denně byste měli vypít minimálně 1,5 litru tekutin. Ideální je neperlivá voda, která nezatěžuje organismus. Vyhněte se nápojiům syceným oxidem uhličitým, které přispívají k nadýmání.

Běh i veslování Posilovat, posilovat, ale kde? A jak? Máte dost davového šilenství ve fitness centrech, přeplněných šaten, sprch a nekonečných front na recepci? Preferujete domácí pohodlí? Zařídte si domácí posilovnu. Do základního vybavení patří profesionální běžecký pás pro aerobní trénink. Soubor zátěžových programů a programů řízených tepovou frekvencí zajišťuje dokonalý trénink kardiovaskulárního systému. Údaje, jako je rychlost, čas, vzdálenost či spálené kalorie, si přečtete na počítači zabudovaném přímo na

páse. Pokud vám nevyhovuje běhání, poříďte si na počáteční warm up (zahřátí) rotoped nebo stepper.

Oblíbeným domácím strojem je i veslařský trenažér. Cvičení na něm je bezpečné a zaručuje účinné procvičení celého těla. Běžné veslování vám poskytne výborný trénink – procvičíte všechny hlavní skupiny svalů, stejně jako srdce, plíce a oběhový systém. Díky tomu, že jde o beznárazové cvičení, kde se využívá odporu vzduchu, šetříte své klouby. Intenzita cvičení je dána pouze tím, jak tvrdě chcete sami trénovat. Je vhodné pro každého bez ohledu na věk nebo fyzickou kondici.

Výběr klasických posilovacích strojů záleží pouze na vás, nabídka je široká. Od multifunkčních polohovatelných lavic, zádového či břišního trenažéru přes kladky na posílení bicepsu, tricepsu až po stroje zaměřené na dolní polovinu těla (leg press, leg curl apod.). Nezapomeňte na klasické činky (tzv. jednoručky) o různé hmotnosti. Poříďte si stojan, ať se činky neválejí zbytečně po podlaze. Nakupte i nakládací činky (tzv. kotoučovky) s tyčí. Přijdou vhod při posilování horní poloviny těla ve stoje nebo na lavici. Pokud vám prostor či finance nedovolí investovat do strojů na spodní polovinu těla, v klidu si vystačíte s kotoučovkami. Klasické výpady se zátěží na zádech vám skvěle zformují dolní partii. Nejlevnější variantou jsou pet láhve naplněné pískem.



TIPY PRO VÁS

- Abyste předešli zranění, dodržujte zásady správného posilování.
- Nevynechávejte počáteční warm-up, nezvedejte příliš těžké váhy, vyhněte se nefyziologickému pohybu, relaxujte! V opačném případě hrozí přetrénování, svalová únava až horečka, natažení, natržení, nebo i utržení svalu. V tomto případě sval zafixujte. Lékař vám následně naordinuje klid a hojivou masť.
- Popřemýšlejte o osobním trenérovi, pomůže vám se závěrečnými sériemi a poradí.
- Nikdy necvičte v anaerobním pásmu! Organismus zbytečně zatížíte odbouráváním laktátu místo spalování tuků. Při cvičení v aerobním pásmu můžete v klidu komunikovat s okolím, v anaerobním nikoliv.
- Ukončit trénink odrovnaný a tři dny se nezvednout z postele není smyslem věci. Čeká vás pouze nepříjemná únava a možná i svalová horečka.
- Po námaze nechte své tělo alespoň den v klidu, zregeneruje se. Sportovní či aromatická masáž přijde vhod.

Markantní nárůst svalové hmoty očekávat nemůžete, ale poslouží k udržení svalového tonu.

Lyže chrání klouby Cenová nabídka je velmi rozmanitá. Běhací pásy seženete v rozmezí padesáti až osmdesáti tisíc, chcete-li nadstandard, poříďte stroj i za dvě stě tisíc. Slušný rotoped stojí kolem dvaceti tisíc korun a veslařský trenažér je ještě dražší, pohybuje se okolo dvaceti pěti tisíc. Polohovací lavice se prodají o něco méně, přijdou přibližně na deset tisíc. I do činek se vyplatí investovat alespoň deset tisíc. Pro udržení pořádku kupte i stojan na činky, jehož cena se pohybuje kolem pěti tisíc korun. Nejlevnější, avšak důležitá, je karimatka – v porovnání s nářadím vás vyjde na pár set korun. Jako doporučení berte radu nakupovat jen u autorizovaných prodejců: vyřeší operativně závady a ušetří vám čas i peníze. Tip pro náročné představuje crossový trenažér (tzv. lyže). Jde o vynikající cardio stroj, kde nedochází k žádným dopadům, takže chrání klouby. Navíc jsou obě nohy stále zatížené, což zefektivňuje cvičení. „Lyžování“ způsobuje i hubnutí. Cenová přijatelnost je dalším plusem.

Nezapomeňte na kout pro relaxaci

Než se pustíte do budování, rozmyslete si, kolik strojů pořídíte. Většina z nich je náročná na prostor. Nakoupené stroje seřaďte v tom-

to pořadí: cardio zónu následují posilovací stroje zaměřené na horní a dolní polovinu těla, přitom si nechte dostatečný prostor na stojan s činkami a nezapomeňte na kout pro relaxaci s tlumenými světly – pro závěrečné protažení je nezbytný.

Jako každý sport má i posilování své doplňky. Profík ocení pánské rukavice zabraňující sklouznutí činky a opasky pro stabilizaci v bederní části trupu při zvedání nadměrné zátěže. Nezapomeňte ani na kvalitní sportovní obuv a pohodlné funkční oblečení odvádějící pot. Samozřejmostí je pak ručník a láhev s pitím.

I dřina má svůj smysl Cílem každé sportovní aktivity je příjemná únava a dobrá nálada. Proto každý kvalitně odvedený trénink musí být zakončený zklidněním a důkladným strečinkem! Po zátěži si dopřejte adekvátní odpočinek. Taková domácí sauna je pro tělo vynikající regenerací. Uvolníte zatuhlé svalstvo, vyplavíte škodlivé metabolity, a dokonce zlepšíte i obranyschopnost organismu. Uvidíte, že i dřina má svůj smysl. Ovšem pokud dokážete vytrvat. Jeden týden opravdu nestačí...

Předejděte zraněním Každý trénink má svou koncepci, dodržujte ji v zájmu vlastního zdraví! Po úvodním zahřátí a následném dynamickém protažení svalů plynule přejděte k posilování svalových partií. Věnujte se všem partiím,

zátěž rozložte rovnoměrně. Počty opakování se musí shodovat na pravé a levé polovině těla. Předejdete vzniku dysbalancí (dysbalance = nerovnováha). Špatně se odstraňují a způsobují viditelné vadné držení těla. Nezapomeňte, že pracující sval (agonista) má svého antagonistu vyvolávajícího opačný pohyb. Jejich souhra je velice důležitá, proto před posilováním agonisty protáhněte antagonistu! ■



PIETRA JANDOVÁ

působí jako Studio Coordinator fitness centra Holmes Place, vede profesionální lekce aerobiku a školí pro sportovní vzdělávací organizace. Spolupracuje se společností Artforma, kde se specializuje na oblast wellness.