magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 20. 5. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Nováček ve fitness centru aneb Jak správně začít

URL článku:
https://vimcojim.cz/magazin/clanky/o-pohybu/Novacek-ve-fitness-centru-aneb-Jak-spravne-zacit__s10011x20806.html

Láká vás cvičení ve fitness centru, nicméně nevíte, jak začít? Bojujete se studem nebo počáteční nejistotou z neznámého prostředí? Spolu s fitness trenérem Jiřím Wagnerem jsme dali dohromady užitečné informace, které vás zbaví obav i mylných představ, ale také praktické tipy, díky nimž se ve fitness rychle zorientujete.

Možná jste i vy už několikrát zvažovali, že se vydáte do fitness centra, ale stále jste ten rozhodující krok neučinili. A je to škoda. Protože cvičení ve fitness centru vám může přinést celou řadu velmi důležitých benefitů, ať už zdravotních, výkonnostních (sportovních), psychologických anebo sociálních.

Pojďme si je postupně všechny podrobněji rozvést.

Zdravotní benefity

> *„Fitness centra už dávno nejsou výsadou pouze kulturistů. Pravdou je, že častými návštěvníky jsou i lidé, kteří řeší svůj zdravotní stav způsobený obezitou, úrazem nebo nadměrným přetížením, včetně mladých sportovců. Například seniorům může silový trénink pomoci v boji proti osteoporóze (řídnutí kostí), zatímco na opačném konci spektra jsou děti a mladiství, kterým může tento typ tréninku pomoci odstranit vadné držení těla, jako je například skoliózu,*“ uvedl Jiří Wagner majitel, trenér, výživový poradce a masér fitness centra Body Care.

Výkonnostní (sportovní) benefity

Nemusí se vždy jednat o podávání nadlidských výkonů. Ostatně výkonnostní složka je pro každého z nás jiná.

> *„Pro jednoho to může být proběhnutí cílovou páskou a pro druhého*

aktivní hry se svým vnukem, celodenní výlet s batohem na zádech nebo zdolání 5. patra, když nejede výtah. Cvičení ve fitness centru může být skvělou přípravou na všechny tyto běžné životní situace,“ dodává Jiří Wagner.

Psychologické benefity

Je prokázáno, že cvičení uvolňuje mimo jiné **endorfiny** (hormony štěstí), které **pozitivně ovlivňují naši náladu, pomáhají snižovat úroveň stresu a úzkosti.** Pravidelná fyzická aktivita tedy může sloužit jako efektivní způsob, jak se zbavit napětí, negativních emocí a přispět k celkové psychické pohodě.

Sociální benefity

Ve fitness centru budete potkávat lidi se stejnými zájmy a podobnými životními prioritami, a dokonce zde můžete navázat nová přátelství. Společně si pak můžete plánovat další sportovní aktivity. Tento aspekt je zejména pro lidi, kteří pracují z domova nebo jsou v seniorském věku, velmi důležitý k dosažení větší spokojenosti.

Pět častých mýtů spojených s fitness centry

1. Návštěvníci jsou převážně kulturisté

Situace se výrazně změnila, což dokládá skutečnost, že cvičení v posilovně je hojně využíváno i ve zdravotnických zařízeních a fyzioterapii.

> *„Fitness centra se rovněž objevují i v korporátním prostředí, kde jsou do jejich vzniku investovány nemalé částky, což potvrzuje řada benefitů samotného cvičení. Do fitness center tedy často směřují lidé se zdravotními problémy spojenými s pohybovým aparátem, ale samozřejmě i jedinci, kteří cílí na redukci tuku nebo naopak na zvýšení svalové hmoty. Avšak závodní kulturisté zde tvoří pouze marginální část návštěvníků. Nicméně záleží na správném výběru*

konkrétního zařízení,“ říká trenér.

2. Fitness centra jsou určena převážně pro mladé

Další velmi častý mýtus. Fitness centra jsou navštěvována všemi věkovými kategoriemi, od dětí po seniory. Každá věková skupina má svůj specifický, mnohdy velmi odlišný styl tréninku a rovněž cíle, kterých se snaží dosáhnout.

3. Cvičí se zde pouze na strojích nebo s těžkou váhou

Zřejmě budete překvapeni, ale možná si pár tréninků počkáte, než vám zkušený trenér zařadí do tréninkového plánu cviky na posilovacích strojích. A to v závislosti na stavu vašeho těla, nevhodných pohybových stereotypech, vnímavosti jednotlivých svalových partií a vašich zkušenostech s pohybovými aktivitami. Ale to neznamená, že se budete na prvních trénincích pouze

protahovat na karimatce. Bude vás pravděpodobně čekat cílená průprava, např. ve formě cvičení s lehkým odporem – ať už s pomocí cvičební gumy, SM systému, případně se závěsným systémem TRX nebo s postupně navyšující zátěží ve formě činek, kettlebellu či s řadou dalších cvičebních pomůcek. A pravděpodobně zjistíte, že i bez posilovacích strojů může být cvičení velmi účinné a efektivní, protože začnete vnímat a aktivovat svaly, které běžně nezapojujete.

4. K dosažení výsledků je nutné ve fitku trávit mnoho času

Naopak, příliš dlouhý trénink je mnohdy velmi kontraproduktivní. Ve skutečnosti krátký a dobře cílený trénink je mnohem efektivnější a přináší významné výsledky. Důležité je dodržovat pravidelnost, dále pak vhodně zvolený **tréninkový plán**, ale především správnou techniku provedení jednotlivých cviků. Nicméně, aby bylo cvičení účinné a vedlo k dosažení vašeho cíle, je nutné chodit do fitness centra **dvakrát až třikrát týdně s časovou dotací 60 minut**. Opět bude záležet na zvoleném cíli a dalších aktivitách, které provozujete.

5. Budu středem pozornosti

Ve většině případů tomu tak není. Každý se soustředí na svůj trénink a snaží se

ho odcvičit s maximálním nasazením. Pozornost je zaměřena na správnou techniku, dýchání a také na počet opakování a kontrolu vymezeného času na odpočinek mezi jednotlivými sériemi. Udržet si toto všechno pod kontrolou není jednoduché, a proto není mnoho prostoru na monitorování ostatních osob. Ano, občas můžete zaznamenat něčí pohled, ale věřte, že **každý zde řeší především svůj vlastní cíl**. Soustřeďte se i vy na ten svůj a snažte se maximálně využít investovaných peněz i času, který zde strávíte.

A jak tedy správně začít?

Nejprve je nutné si stanovit cíl, abyste měli jasno, čeho chcete pravidelným cvičením dosáhnout. Poté je důležité si najít fitness centrum, které bude pro vás vzdálenostně přijatelné, sympatické a především co nejvíce odpovídající vašemu cíli. Pokud požadujete komplexní přístup, zejména k řešení zdravotních nebo jiných problémů, je důležité tyhle faktory zohlednit již při samotném výběru fitness centra. Komplexně zaměřené centrum může mimo jiné nabízet další služby, jako jsou masáže, fyzioterapie, diagnostika složení těla a mnohé další. Při výběru vám mohou napovědět i informace, kterými se dané zařízení prezentuje na svých webových stránkách.

Jakmile budete s výběrem hotoví, je vhodné absolvovat jedno vstupní cvičení na vyzkoušení. Než však k němu přistoupíte, seznamte se nejprve s pravidly daného zařízení, abyste předešli problémům nebo trapnostem, jako je absence ručníku, přezůvek nebo neprovedená registrace.

Pokud vaše první návštěva splnila vaše očekávání, můžeme pokročit dál. Hned na začátku **vyhledejte pomoc trenéra**, se kterým absolvujete společné tréninky. Může se jednat o krátkodobou nebo dlouhodobou spolupráci, opět to záleží na vás. Ale tuto prvotní investici rozhodně nepodceňte. **Trenér vám pomůže zvolit vhodné cviky a vytvoří pro vás komplexní plán přímo na míru.**

> *„Cvičení ve fitness centru je určitě velkou výzvou, ale nenechte se odradit zbytečnými předsudky. Je zcela přirozené, že první den*

budete plní obav a nervozity, stejně jako při prvním dni ve škole. Ale nebojte se, po seznámení se s tímto prostředím nervozita vymizí a nakonec se budete do tohoto prostředí těšit. Odložíte starosti a začnete si užívat čas vymezený pouze pro vás,“ uvádí závěrem uvádí Jiří Wagner.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek

efektivní trénink fitness centrum posilování posilovna pravidelný pohyb trénink tréninkový plán

---

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz