

# Sedm posiloven za týden. Vyberte si tu pravou

» Test MF DNES Leden je měsíc předsevzetí. Jedny z nejčastějších se týkají toho, udělat něco pro své zdraví. Redaktorka MF DNES proto vyzkoušela několik fitcenter v Olomouci na vlastní kůži.

Vybrat si to správné fitcentrum není jen tak. Chci za investované peníze cvičit efektivně, zdravě, neztrápnit se a samozřejmě také neztrácet čas.

Jako naprostá začátečnice, potřebuji poradit, jak se ke svému tělu při posilování chovat. Jaké sporty provozovat, aby byl výsledek co nejlepší a nejviditelnější. A také na co si dát při takových aktivitách pozor.

Nestojím o svalovou horečku ani natažené vazy, a proto chci na své cestě za lepší postavou spolupracovat s někým, kdo svému oboru rozumí. Zahájila jsem tedy průzkum olomouckých fitness-center s otázkami, které jsem položila těm, kteří by mi měli poradit. A vybírala jsem je přes internet.

**1. Posilovna hlavně pro studenty**  
Jako první jsem navštívila Akademik Fitness Univerzity Palackého. Fitness sídlí v suterénu Sportovní haly Univerzity Palackého a v úterý dopoledne zde bylo poměrně rušno. Ačkoliv je běžně přístupná veřejnosti, využívají ho především studenti univerzity, a tím zjevně tato denní doba sedí. Vstup do posilovny se pohybuje od 35 do 55 korun, ale taxa za hodinu s tre-

se s ním bavím i o jídelníčku. Tvoří prý nezanedbatelnou část úspěchu. Dobře. Fitness v Omeze je rozlehlé, s vlastní aerobní zónou a cvičení s trenérem je tu také dražší. Lekce s trenérem vyjde na 470 korun, vstupné se pohybuje mezi 105 a 120 korunami. V závěru schůzky mi trenér doporučuje svou kolegyni, která se ozvala o dva dny později. Do formujete si kromě kontaktu a zdravotního stavu zapisuje i sporty, které mám a nemám ráda. Nejnásim běhání.

**4. Fitness pro dámy**  
O dva dny později zkouším, z mého pohledu, specialitu – dámské fitness studio. Po projití několika serverů slibujících „záračné“ tvarování postavy na „záračných“ strojích na mě působí seriózním dojmem. Ladies Fitness Donpedro jsem navštívila opět po předchozí domluvě, ale na recepci v malé posilovně je jen recepční a já si odnáším kontakt na trenéra. Bohužel jsem se mu dosud také nedovolala.

Malé, dámské fitness-centrum mi přišlo jako zajímavá volba pro začátečnici, co se bojí, že se ztrapní. Přimo ze Ztracené tedy, s mírným zpožděním, mířím do fitcentra Gambare na Lazce. Pravda, chvil-

## 6. Boty se vylejí u vstupu

Teprve v pátek mě však čeká údajně největší fitness zařízení v Olomouci – Fitness Life v suterénu obchodního domu Timpo na třídě Svornosti. Chci se spíš poptat a posilovnu si prohlédnout, ale hned na recepci se mě ujímá jeden z trenérů. Mohu ho vyzpovídat. Hodina jednorázového tréninku tu vyjde na 300 korun. Vyvěšená ověření o nezávadnosti technických zařízení působí sympaticky. Ale velký nápis s požadavkem, ať si návštěvníci dají obuv do šaten, ten večer moc lidí nerespektovalo. Ve vstupní části bylo plno bot.

## 7. Trenér na vyžádání

Do Fitness Vrabel na Stupkové ulici jdu doslova naslepo, jen abych zjistila, zda tam vůbec nějaká posilovna ještě je. Číslo uvedené na internetu totiž nefunguje a odkaz na webové stránky je také nefunkční. V cíli jsem zjistila, že nejdou nadarmo.

Fitness-centrum tu je, ale pod jiným názvem a s jinými kontaktními údaji. Ve Fitness Factory, jak se zařízení jmenuje, se bavím s paní, která mě upozorňuje, že se specializuje na profi trénink, ale má potřebné kurzy a s lidmi cvičí. Po-

## Otázky a odpovědi. Poradí vám profesionálové ve fitness-centru správně?

1. Chtěla bych zhubnout, mám dělat i jiné sporty nebo mi stačí chodit do posilovny?  
**Správná odpověď:** Nestačí chodit do posilovny, nutné je zařadit i klasické aerobní aktivity, minimálně 2x týdně.
2. Kolikrát týdně musím chodit cvičit? A jak dlouho? Stačí hodina?  
**Správná odpověď:** Cvičit minimálně 3x týdně, lépe pak 4x, pokud chcete zhubnout, posilovna postačí jednou dvakrát za týden, hodinu.
3. A kam jinam mám chodit cvičit? Jaké sporty?  
**Správná odpověď:** Určitě, když chcete zhubnout, nesmí být velké zátěže.
4. Přilíš toho nezvednu, nikdy jsem moc necvičila, postačí na hubnutí menší zátěž?  
**Správná odpověď:** Určitě, když chcete zhubnout, nesmí být velké zátěže.
5. Chci také zpevnit břicho, co byste mi doporučili? Jaké stroje?  
**Správná odpověď:** Ne, nejdříve za 3 týdny.
6. Za jak dlouho mohu očekávat účinky? Budu už za 14 dní něco cítit?  
**Správná odpověď:** Ne, nejdříve za 3 týdny.
7. A jak bude cvičící hodina vypadat? Mohl byste mi to přiblížit? Nikdy jsem ve fitku nebyla.  
**Správná odpověď:** Prvních 10–15 minut rozehřátí na kole či pásu, protažení a až potom posilovací část.

## Akademik Fitness Univerzity Palackého

1. Pouze do posilovny chodit nestačí. Dobře je zkombinovat posilování s nějakým vytrvalostním sportem.
2. Optimální je jít do posilovny dvakrát za týden. Tělo po každé návštěvě potřebuje čas na regeneraci. Kondiční cvičení byste pak měla provozovat jednou až dvakrát týdně.
3. Ideální je plavání, jít si zaběhat nebo se věnovat vytrvalostní chůzi.
4. O velké zátěži to vůbec není. Představa, že někdo posiluje a musí přitom zvedat extrémní zátěž je omyl. Co se samotného posilování týče, trvá maximálně 40 minut. Velmi důležité jsou na začátku cviky na zahřátí. A protažení před i po posilování.
5. Posilování je podle mého o celkovém posílení těla. Jestli ale chcete doporučení, tak na břišní partie jsou dobré cviky na gymnastickém míči. Pokud ho máte, můžete si zacvičit i doma.
6. Za 14 dnů určitě ne. Viditelné výsledky se podle mě objeví tak do 3 měsíců.
7. Důležité je rozcvičení a protažení. Prvních deset až patnáct minut se potřebujete zahřát na kole či pásu. Pak následuje zhruba 40 minut cvičení a na konci je nutné se zklidnit a protáhnout.

O zdravotních problémech jsme se začali bavit poté, co jsem zmínila, že jsem loni prodělala zápal plic. Ptal se, zda a jak byl zaléčený, pak

## Omega, centrum sportu a zdraví Olomouc

1. Jen posilovna nestačí. Je nutné doplnit posilování nějakým aerobním cvičením. Posilováním zpevníte tělo. Aerobní aktivity napomáhají samotnému hubnutí.
2. Do posilovny byste měla zajít tak dvakrát, maximálně třikrát týdně. Do hodiny se vejdete.
3. Pokud je léto, můžete doplnit posilování chůzí, jízdou na kole, plaváním nebo během. V zimě, pokud jsou na to podmínky, jízdou na běžkách nebo bruslením. Jinak zde máme kardiostroje. Například na pásu simulujícím chůzi lze nastavit i stoupání do kopce.
4. Žádnou větší zátěž, alespoň v počátcích cvičení, byste zvedat určitě neměla.
5. Posilování střední oblasti těla je velmi důležité. Podstatné je si uvědomit, že jde o kompletní posílení oblasti – nejen o vypracované břicho. Cvičíme třeba takzvané zkracovačky. Nejsou to žádné sedy ledy. V podstatě se zvedáte maximálně deset centimetrů nad podložku.
6. To záleží na spoustě okolností. Genetických dispozicích, vaší současné kondici, na tom, jak na sebe budete tvrdá. Důležité je i složení stravy, třeba aby nepřekyselovala tělo, nebyla příliš těžká. Myslím, že poměrně brzy na sobě poznáte to, že budete mít víc energie, zvládnete víc věcí.
7. Na začátku se musíte protáhnout. Tato část zabere deset

## Fitness Tribuna

1. Chodit do posilovny nestačí. K posilovně to chce určitě aspoň nějaké aktivity, alespoň 2x týdně.
  2. Dvakrát maximálně třikrát týdně, plus ty aerobní aktivity.
  3. Můžete například jezdit na kole, běhat, ale i chodit na zumbu a podobně.
  5. Stroje bych moc nedoporučoval. Dobré jsou třeba zkracovačky, pak i zkracovačky na šikmé břišní svaly. Ale o posilování břišních partií se můžeme průběžně bavit třeba půl hodiny. Je toho spousta.
  6. 14 dnů je málo. Tak nejdříve po měsíci, je důležitá i strava. Probereme i jídelníček a podobně.
  7. Nejdříve se rozehřejete. Důležité jsou kardiostroje. Teprve pak přejdeme k posilování a na konci je zas třeba protáhnout se. O zdravotních problémech jsme se bavili po mé zmínce – opět o pohybových a srdečních potížích.
- Adresa:** Na Střelnici 39  
**Trenér:** Aleš Novák

## Fitness Factory Olomouc

1. Ne. Je vhodná další aktivita.
2. Hodina stačí. Nedoporučuje se, aby cvičení trvalo déle.
3. Můžete chodit třeba na aerobik.
4. Velkou zátěž rozhodně ne.
5. To je strašně individuální. Záleží na tom, jakou máte sílu v zádech, v jaké jste kondici.
6. To má každý jinak. Někdo má to štěstí, že cvičí měsíc a je to na něm

55 korun, ale taxa za hodinu s trenérem je pro všechny jednotná – 250 korun. Jednoho jsem potkala hned za barem. Potěšující. Na rozdíl od dalších návštěv, jsem se totiž neozvala předem. Trenér, nejspíš také student, mě překvapil. Prý nejsem první nesportovec, kterého viděl a krom odpovědi na mé dotazy přidal i tip na domácí cvičení. Prostředí Fitness UP je útulné a čisté, dojem pokazila jen návštěva na zdejších toaletách. Asi jsem neměla štěstí na toho, kdo je navštívil přede mnou.

**2. Trenérka se dosud neozvala.** Má druhá úterní zastávka byla v Help To Be Fit v Regionálním centru. Jsem tu jen na otočku. Slečna na recepci si zapíše mé telefonní číslo s tím, že mi trenérka brzy zavolá. Bohužel se dosud neozvala.

**3. Důležitý je jídelníček.** Z Jeremenkovy jsem vyrazila do Centra sportu a zdraví Omega na Legionářskou, na domluvenou schůzku s dalším osobním trenérem. Kromě klasických otázek

o jídelníčku, měla na účtu i potřebné kurzy a s lidmi cvičit. Pokud však budu chtít, může mi takového trenéra nabídnout. Zaujala mě naznačením partií, na které bychom se při cvičení zaměřily, a byla ochotná si se mnou posilovnu projít. Vstup je tu od 50 do 70 korun, hodina s trenérem vyjde na 250.

Došla jsem k názoru, že pokud bych si mohla vybrat, zvolím spíš trenérku. Pravděpodobně bych se více uvolnila.

**8. Trenérí vám pomohou.** Jak týden vybírání nevhodnější posilovny vystihnout? Dá se říct, že ze samotného jednání s trenéry jsem měla dobrý pocit. Jejich rady si přečtete v anketě (na pravo). Vyjma dražší Omegy byly z mého pohledu cenově vyrovnané, nabízely i podobný standard, s tím, že ve všech, snad vyjma toaletní epizody v Akademiku, jsem si nevšimla hygienického nedostatku. O tom, zda sebere odvalu a půjde cvičit „mezi lidí“ si ale musí rozhodnout asi každý sám.

ra Gambare na Lazce. Pravda, chvíli bloudím. Gambare však sídlí v podkrovní mateřské školy a po optání se kolemjdoucího mi poradí jeho malý syn.

Jedná se o klasické fitcentrum s rozšířeným barem s občerstvením, potravinovými doplňky a nápoji. Trenér mi krom posilování formou kruhového tréninku jako doplňkový sport doporučil box! Odnesla jsem si tištěnou nabídku aerobních aktivit a myšlenku, že bušit do pytle nemusí být špatné. Vstupné pro ženy je 55 korun, pro muže o pětkorunu více a cena hodiny tréninku je 200 korun.

**5. Levná lekce s trenérem.** Ve Fitness Tribuna Na Střelnici jsem od recepčního obdržela kontakt na trenéry, s vysvětlením, že si případnou schůzku či trénink musím domluvit sama. Další den tedy s jedním z nich absolvuji telefonní rozhovor. Fitness Tribuna podobně jako Omega patří k rozlehlejším zařízením se vstupným od 60 do 80 korun. Za lekci s trenérem pak zaplatíte 250 korun.

Sarka Novotná

se jen o tom, jak být zalečený, pak ho zajímalo zda netrpím nějakým chronickým onemocněním.

**Adresa:** U Sportovní haly 2, 772 00, **Trenér:** Martin Urban

**Fitness Life Timpo**

1. Dobře je navštěvovat posilovnu a upravit jídlu. Každopádně to můžete doplnit i dalšími aktivitami.
  2. Aspoň dvakrát. Jednou je málo. Když třikrát, tak je to lepší.
  3. Dobře je plavání nebo kolo.
  4. Ne o velké zátěži to není. Vyřešili bychom ji při cvičení.
  5. To těžko popsat. Dělají se různé typy zkracovaček. Je nutný větší počet opakování. Ale jinak je opravdu dobré cvičit opravdu celé tělo. Prsa, záda, ruce, nohy. A k tomu pokaždé to břicho.
  6. Když si dáte opravdu do těla. A když zapojíte to jídlu, tak po měsíci už by to mohlo být hodně vidět.
  7. Vždycky je důležité se na začátku zahřát a protáhnout, pak cvičit, a na konci se zase protáhnout.
- Adresa:** Třída Svornosti 57 **Trenér:** Jan Vundrle

na začátku se musíte protáhnout. Tato část zabere deset až patnáct minut. Následuje maximálně tak padesát minut posilování. Na konci se zas musíte protáhnout. Trenér se mnou mé zdravotní problémy a indispozice probral bez vyzvání. Konkrétně ho zajímaly kardio potíže, nemoci zad, kolen a kloubů. Vše zapsal pro trenérku, kterou mi doporučil a která mi asi o dva dny později zavolala.

**Adresa:** Legionářská, 1299/19 **Trenér:** Radek Simčík

**Fit Centrum Gambare**

1. Samotným posilováním nezhubnete. Jen zpevníte tělo.
  2. Třeba třikrát týdně. Hodina v posilovně stačí určitě. Někdy i půl hodiny.
  3. Co vám mohu doporučit je box. A k tomu je také třeba běhat. (Zeptala jsem se, zda je možné nahradit běh chůzí). Chůze? Rozhodně. A můžete klidně i skákat přes švihadlo.
  4. Kondiční cvičení rozhodně není o velké zátěži. Budte klidná.
  5. Co se cvičení na břišní partii týče, tak já osobně mám rád stahování kladky. Nebo cvičení na míči je taky dobré.
  6. Nejdřív se zahřejte. Doporučil bych vám kruhový trénink, po zahřátí tedy začnete střídát jednotlivá stanoviště.
  7. To je různé. Záleží na přístupu. O nemocích a zdravotních problémech jsme hovořili až poté, co jsem na toto téma zavedla řeč. Bavili jsme se o chronických potížích a arytmií.
- Adresa:** ul. Hermanova 1

šťěstí, že cvičí měsíc a je to na něm vidět, někdo potřebuje delší dobu.

**7. Nejdřív se musíte uvolnit a rozehrát.** No a pak bychom prošly celé tělo. Každý cvik se musíte naučit a osvojit si ho, to může trvat tak 14 dnů. Pak budete ty sestavy zvládat rychleji. No a na konci zase uvolnění. Zdravotní omezení jsme řešily až po mé zmínce – řešily jsme pohybové a kardio problémy.

**Adresa:** Stupkova 10 **Trenérka:** paní Karla

**Servis Kam si můžete jít zacvičit v Olomouckém kraji**

**OLOMOUC**  
**Fitness Gym Neředín Olomouc**  
 tř. Svornosti 57, 585 414 250  
 Po-Pá 8.00-21.00  
 So-Ne 9.00-20.00  
 Jednorázový vstup 60 Kč  
 Měsíční permanentka 540 Kč  
**GYM Ladies Studio**  
 Hynaisova 1 (Slovanský dům), 776 644 010  
 Po-Pá 8.00-21.00  
 So 10.00-17.00  
 Ne dle dohody  
 Individuální trénink s trenérem:  
 Jednorázově 300 Kč  
 30 vstupů 7 800 Kč/260 Kč vstup  
 Skupinový trénink s trenérem  
 10 vstupů 1 600 Kč/160 Kč vstup  
 30 vstupů 4 200 Kč/140 Kč vstup  
**Fitness TRIBUNA**  
 Na Střelnici 39, tel: 585 203 930  
 Po-Pá 6.00-22.00  
 So 9.00-14.00  
 Ne 14.00-21.00  
 Podle času 65/80 Kč  
 Roční permanentka 6 300 Kč  
 Slevy pro studenty  
**Fitcentrum GAMBARE**  
 Herrmannova 1, Olomouc-Lazce, 585 229 709  
 Po-Čt 9.00-21.00

Pá 9.00-20.00  
 So, Ne a svátky 9.00-12.00  
 a 14.00-20.00  
 Muži 60 Kč  
 Ženy 55 Kč  
 Měsíční permanentka 670 Kč  
**Expreska**  
 Kaštanová 14, 608 932 524  
 Po-Pá 8.00-20.00  
 So 8.00-12.00  
 Ne 14.00-20.00  
 690 Kč/měsíc  
 roční 590 Kč/měsíc  
**Power Play Studio**  
 Videňská 10, 585 230 354  
 Otevírací doba dle objednávek  
 200 Kč/1 lekce  
 2 500 Kč/20 lekcí  
**PREROV**  
**Fitena Prerov**  
 Hranická 23, 777 315 280  
 Po-Pá 8.00-20.30  
 So 14.00-18.00  
 80 Kč/vstup  
 800 Kč/měsíc  
**Sportovní centrum Mlýn**  
 Za Mlýnem 2, 731 548 211  
 Po-Pá 8.00-21.00  
 So-Ne 8.30-18.30

od 64 Kč  
 Slevy pro majitele kreditních klíčů  
**Fit klub**  
 Trávník 29, 581 331 156  
 Po-Pá 6.00-21.30  
 So-Ne 8.30-20.00  
 Státní svátky 8.30-20.00  
 450 Kč/měsíc  
**HRANICE**  
**Sports KOTELNA**  
 Struhlovsko 542, Hranice, 581 604 877  
 Po-So 10.00-23.30  
 Ne 10.00-21.30  
 240 Kč/1 vstup  
 170 Kč/20 a více vstupů  
**Pohybové studio Blanka**  
 Motošín 216, Hranice, 606 872 658  
 Po 7.00-20.00  
 Út 7.00-19.00  
 St 7.00-20.00  
 Čt 7.00-19.00  
 Pá 7.00-19.00  
 Ne 17.00-19.00  
 60 Kč/vstup  
 570 Kč/měsíc  
**Fitcentrum Na plovárně**  
 Plovárna Hranice, Žáčkova 2042, 75979985  
 Po 13.00-20.00  
 Út 13.00-20.30

St 10.00-20.30  
 Čt 13.00-20.30  
 Pá 13.00-20.00  
 So 9.00-15.00  
 Ne 9.00-15.00  
 58 Kč/vstup  
 550 Kč/11 vstupů  
**PROSTĚJOV**  
**Remi Sport - Fitness Centrum Prostějov**  
 Ceskokobratrská 13, 582 344 912  
 Po-Pá 9.00-21.00  
 So-Ne 9.00-12.00  
 50 Kč/ vstup  
 560 Kč/měsíc  
**Fitness centrum Contours**  
 Plumlovská 56, 773 601 902  
 Po-Pá 9.00-20.00  
 So 10.00-16.00  
 1 800 Kč/měsíc  
**Fit klub Jitřenka**  
 Šafaříkova 49a, 581 111 548  
 Po-Pá a Ne po 16.00  
 informace o cenách po zavolání  
**JESENÍK**  
**ProFit studio**  
 Masarykovo nám. 59, 775 560 856  
 Po-Pá 7.00-21.00  
 So-Ne 14.00-21.00  
 50 Kč/jednorázový vstup  
 650 Kč/10 vstupů

**„Hodně lidí říká, že začne hubnout v pondělí“**

» Pokračování ze str. B1  
 Jestliže cvičenci po třech měsících snahy nevidí jasný výsledek, často to vzdávají. Přitom na nich je úbytek tuků vidět, ale váha to neukazuje.  
 Člověk totiž ze začátku zároveň se shazováním nabírá i svaly, které něco váží, takže lidé po dvou měsících mají často větší hmotnost než na začátku.  
**Jak jim v tomhle může odborník pomoci?**  
 Vysvětluju jim, jak tělo funguje. Dělam různá měření, radím každému individuálně, snažím se je motivovat, pracujeme na vytvoření vhodného jídelníčku.  
 Když na někom vidím, že ho cvičení přestává bavit nebo stagnuje, okamžitě přepracovávám cvičební plán a zavádím jiné cviky nebo

jiné systémy cvičení, které tělo znovu podnítl pracovat.  
**A funguje to?**  
 Ne vždycky. Můžete vymýšlet různé cviky a postupy, ale vždycky je nakonec na každém z nováčků, jak se k tomu postaví. Pokud ale vydrží, je to skvělý pocit jak pro něj, tak i pro trenéra. Protože mít hubené a zdravé tělo za to stojí.  
**Roman Helcl**

INZERCE

**Automobily-popt.**  
 Jakoukoliv Š - Felicii, T: 604 118 269

**Koupím**  
 Knihy, LP, pohledy, plakáty, T: 603469105