

CESTOVÁNÍ Lyžování na Slovensku
Tipy na nejlepší místa pro špičkové lyžaře i pro začátečníky Strany C4 a C5

VĚDA Voda pro chudé
Geniálně prostá metoda zachraňuje životy Strana C6



PÁTEK 20. 1. 2012
WWW.IDNES.CZ



Průvodce po posilovnách
Kde vám poradí, jak nejlépe zhubnout

Velký test posiloven: před některými trenéry raději utečte

Trenéři často nadsazují počet hodin, které máte ve fitcentru strávit. **Neptají se na zdravotní stav** a doporučují ke zhubnutí nevhodné sporty.



Do šestatřiceti posiloven po celé České republice se vydali redaktoři MF DNES. Ptali se trenérů na to, jak nejlépe zhubnout. Výsledky?

Podle lékařů – odborníků na zdravý životní styl, kteří na testu spolupracovali, se kvalita trenérů stále zlepšuje. Stoprocentní ocenění od nás získalo hned jedenáct instruktorů, kteří odpověděli správně na všechny naše otázky. Jako ve špatném snu jsme si však připadali ve chvíli, kdy nám trenér chtěl přidělit cvičení podle krevní skupiny. Od takového raději utíkejte.

Dlouhý trénink demotivuje

Podle představ části trenérů by hubnout pod odborným dohledem mohli jen zbohatlíci, kteří už nemají na práci nic jiného. Alespoň tak si lze vyložit některé odpovědi instruktorů, jak často musí člověk sportovat, aby dostal pár kilo dolů. V rámci celorepublikového testu posiloven nám někteří radili sportovat i 480 minut týdně, což v přepočtu na peníze znamená vydat třeba i šestnáct tisíc korun za měsíc. A jednu „pracovní směnu“ týdně navíc.

Jak přitom upozorňuje Martin Matoulek z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, pro hubnutí stačí hýbat se zhruba třikrát až čtyřikrát týdně aspoň 45–60 minut. Tedy zhruba 200 minut týdně. Více může být pro začátečníky spíše demotivující.

Jenže trenéři si občas prostě nadsadí a zoufalému tloušťkoví tvrdí, že jinak se těch svých tukových polštářků nezbaví. Jen naši redaktori narazili na tři takové instruktory.

Na zdraví raději upozorněte sami

Přestože by otázka o zdravotním stavu klienta měla padnout jako první, mnohdy na ni trenéři úplně nepomínají. Přitom případné komplikace jsou při sestavování plánu nejdůležitější.

„Trenér by se měl vždy zeptat, zda klient neměl v souvislosti s cvičením či fyzickou aktivitou stav bez-

FAKTA

V čem trenéři nejčastěji chybují?

- Doporučují zbytečně dlouhý trénink
- Neptají se na zdravotní stav klienta
- Zapomínají na závěrečné protažení
- Doporučují nevhodné sporty pro aerobní aktivity
- Neprovádějí počáteční diagnostiku
- Neupozorňují na důležitost tepové frekvence

vědomí, pocit na omdlení či jestli se v posledním roce při fyzické námaze nepřiměřeně zadýchával. Pokud ano, měl by ho nejdříve poslat na EKG,“ radí Marie Skalská ze společnosti STOB, jak by měla úvodní hodina ve fitness-centru vypadat.

Podstatné je, aby se trenéři zeptali na užívání léků. „Medikamenty totiž mohou kromě jiného velmi často ovlivnit také tepovou frekvenci,“ připomíná Matoulek. Přitom právě podle ní trenéři určují, zda je člověk v aerobní zóně. Jenže třeba léky na vysoký tlak, které užívá ohromné procento lidí, ovlivňují změny tepové frekvence po zatížení.

Vhodné tedy je, aby trenér u klienta provedl alespoň minimální testy, tedy aby sledoval jeho srdeční frekvenci při mírném zvýšení intenzity. K tomu by měl zjistit, jak sportující tuto zátěž subjektivně snáší, a podle toho ji upravit.

Testy doporučil jen jeden trenér

Avšak kompletní pohybovou diagnostiku, která by ukázala na aktuální stav klienta, dělá podle testu jen minimum trenérů. Přitom to, zda trenér provede nějakou anamnézu vaší aktuální kondice, pohybových stereotypů a zkušeností s pohybem, by pro vás mělo být při výběru sportovního instruktora rozhodující.

„Každý trenér by měl začít tím, že zjistí, jak na tom klient je, a z toho při tréninku vycházet,“ dodá-

vá Martin Šťastný z pražského Diagnosticko-relaxačního studia. Zeptat byste se trenéra měli také na licenci. Ale pozor. Certifikát z dvouletého kurzu není dostatečný, vždy by mělo jít o licenci, kterou uděluje ministerstvo školství.

Protažení nezanedbávejte

I když se odborníci shodují, že velmi důležitou součástí hodiny je závěrečné protažení, podle výsledků našeho testu na něj zapomíná stále dost certifikovaných trenérů.

Přitom právě ve fázi zklidnění se projevuje největší počet srdečních arytmií. Proto by se měl tep klientovi snížit pod dohledem odborníka, který dokáže při případném kolapsu pomoci.

„Trenér musí tuto část zařadit, i kdyby se mělo zkrátit samotné posilování,“ doplňuje Marie Skalská.

Zumba nebo box se nehodí

Stoprocentně jisti si nemůžete být ani ve chvíli, kdy vám trenér doporučí nějakou aerobní aktivitu. Často totiž bezmyšlenkovitě vyhrkne zumbu nebo třeba i box. Přitom pro začátečníky s nadváhou jsou takové sporty zcela nevhodné.

Například i často doporučovaný běh či skákání přes švihadlo. „Běh příliš zatěžuje klouby a skákání přes švihadlo je opravdu jen pro zdravé a štíhlé,“ dodává Matoulek. Důležité je, abyste se po hodině nevsvalili uprostřed sálu a do šatny vás nemusela odtáhnout uklízečka.

Podle čeho si vybrat

Neobjednávejte si trenéra přes internet, zapomeňte na hromadné nákupy. Hodinu si musíte vždy vyzkoušet, a pak teprve pořizujte permanentku. Podívejte se, jak k vám trenér přistupuje, zda je aktivní, a co všechno se o vás snaží zjistit.

Pokud máte zdravotní problémy, rozhodně konzultujte své plány s lékařem. Dobrý trenér by měl také spolupracovat s fyzioterapeutem. Když si budete vybírat posilovnu, soustřeďte se také na dostatečné vybavení v kardiozóně. Chybět by neměly běhací pásy a rotopedy.

Michaela Svobodová

Fitness není pro každého Cvičte doma vahou vlastního těla

Pro mnohé jsou posilovny plné „divných“ lidí, kteří si tam chodí vzájemně předvádět svá vypracovaná těla. Pokud zastáváte podobný názor, pak si vytvořte svou malou posilovnu doma. Nebo kdekoli jinde.

Vahou vlastního těla totiž můžete cvičit téměř všude, kdykoliv a hlavně zadarmo.

Kila půjdou dolů také

I když se mnozí lidé domnívají, že při těchto cvičích zhubnout nelze, opak je pravdou. Sice je takový pohyb zaměřen zejména na zvěšování svalové síly, tuky však páli také.

„Důležité je, že námahu musíte během cvičení vnímat, cítit. Pro cvičení je vhodné střední tempo, při němž se zadýcháte a posílíte i oběhový systém těla. Ideální jsou

různé kombinace, postupně pomocí několika sérií,“ radí trenér z pražského centra Alltraining.cz Vojtěch Beran.

Cvik opakujte maximálně desetkrát a sérii pak proveďte čtyřikrát. Vždy si krátce odpočiňte, maximálně však 60 vteřin, a pokračujte znovu. Odcvičte si jednu partii a až poté přejděte na druhou. Nejdříve tedy posilujte břicho, pak třeba ruce, stehna, zadeček a nakonec zařaďte dřepy a výpady.

Pokud jste nikdy necvičili, bude lepší, když se obrátíte na trenéra, který vám cviky správně předvede a sestaví tréninkový program. Cviky musí být jednoduché a zaměřené na svaly běžně ochablé, jako třeba mezilopatkové nebo takzvané střed těla. Ten nám drží celé tělo a kvůli tomu, že jej zanedbáváme, vi-

díme často na ulici lidi s ohnutými rameny a vyšpuleným břichem.

Správný začátek

Zpočátku byste se neměli příliš přepínat. Vhodné je začít cvičit dvakrát týdně, postupně posilujte i třikrát.

„Více než čtyřikrát týdně necvičte. Jedna věc je cvičení, druhá nezbytná regenerace. Lepší také je, když je trénink kratší a intenzivní. Měli byste se vejít do 45 minut včetně rozcvičky,“ doplňuje Beran, který se na sestavování takových programů orientuje. A pokud si chcete cvičení zpestřit, kupte si třeba bosa podložku. Tento půlkruh s pevným dnem je ideální na posilování všech partií, navíc vás přinutí zapojit i zmíněné vnitřní svalstvo. (svo)

FAKTA

Test posiloven

Na co se trenéři ptali naši redaktori? Zeptejte se také a podívejte se na správné odpovědi.

1. Chtěla bych zhubnout, stačí mi k tomu posilovna?

I v posilovně lze udělat program, při kterém budete hubnout. Je třeba si uvědomit, že tuky se nejlépe „pálí“ při nízké intenzitě, což je ale třeba kompenzovat delší dobou trvání.

2. Kolikrát týdně musím chodit cvičit?

Obecně se doporučuje aerobní pohyb alespoň 120 minut týdně, optimální je ale 180 minut. Ideální tedy je cvičit zhruba třikrát až čtyřikrát týdně. Efektivnější je sportovat častěji a kratší dobu než třeba dvakrát týdně dvě hodiny. Navíc je-li pauza mezi cvičeními delší než 48 hodin, začínáme víceméně od začátku. Pokud jsme však dlouho necvičili, je třeba zahájit velmi mírně, klidně 10–15 minut s postupným prodlužováním času.

3. Jaké jiné sporty mám dělat?

Pokud máte dobré klouby, nebojte se prosté chůze. Vhodná je také cyklistika.

4. Postačí na hubnutí menší zátěž? Příliš toho nezvednu.

Určité nevdají, při hubnutí je naopak velká zátěž na škodu.

5. Za jak dlouho uvidím změny?Třeba již za 14 dní?

Změny člověk začne vnímat až tak za měsíc pravidelného cvičení. Po 14 dnech se zvýší jen tolerance zátěže.

6. Jak bude cvičební hodina vypadat?

Prvních 10 až 15 minut by se měl člověk rozehřát na kole či pásu. Následuje samotná posilovací část, případně opět kolo či pás. Na konci ale nesmí chybět protažení. V této fázi je nejvíce příhod srdečních arytmií, takže je žádoucí, aby se klient po cvičení zklidnil ještě v tělocvičně či posilovně pod dohledem.

7. A co ještě?

Určitě by se trenér měl zeptat také na zdravotní omezení klienta, zejména na cukrovku, srdeční potíže či postižení pohybového aparátu – artrózu nebo bolesti zad. A také, zda náhodou neužívá nějaké léky, které by mohly ovlivnit srdeční frekvenci.

V PONDĚLÍ 23. LEDNA ČTĚTE
Magazín Ona DNES

Hubneme sportem

Hlavní téma:

- Jaký sport vybrat a jak začít?
- Vhodné a nevhodné sporty.
- Cvičit ráno, nebo večer?
- Používat doplňky na spalování, nebo se jim vyhnout?

Bonusové téma:

- Proč je nutné jíst po sportování a co se stane, když hladovíme?

Vybírejte Trenéra hledejte pečlivě. Nespolehejte se na to, že v každé posilovně narazíte na profesionála. Za nemalé peníze se vám totiž také může stát, že si spíše ublížíte a kila dolů stejně nepůjdou.

Foto: Shutterstock

FITPRAHA

Mánesova 85, Praha 2

Trenér 70 %
Kladně hodnotíme zájem o zdravotní stav a aktuální fyzickou kondici. Při popisu hodiny však vypustil protažení a tvrdil, že člověk, aby zhubl, s ním musí cvičit 3–4krát týdně 2 hodiny. Tolik zapotřebí není; jen to stojí hodně peněz.
Cena trenéra 350–400 Kč/h

Prostředí 90 %
Miniaturní kardiozóna a dvě místnosti posilovacích strojů zajišťují alespoň trochu soukromí. Stroje jsou nové, šatny však příliš malé.
Cena posilovny 80 Kč/h

FIT STUDIO

Karla IV. 430, Hradec Králové

Trenér 80 %
Kvalitní trenérka, která předává odborné informace a poskytuje ucelené informace. Nezminila jen protažení.
Cena trenéra: 250 Kč/h

Prostředí 50 %
Prostornou posilovnu rozhodně k nejnovějším nelze zařadit. Nevýhodou je, že má společný vchod s vedlejší hernou, neprůhledná tmavá fólie na výloze herny příliš neláká k návštěvě, clona kouře uvnitř také může mnohé sportovce odradit.
Cena posilovny 70 Kč/vstup

FITNESS CLUB FONTÁNA

Pražská třída 6, Hradec Králové

Trenér 80 %
Kvalitní trenér, který se však nezeptal na zdravotní stav.
Cena trenéra: 300 Kč/1,5 h

Prostředí 80 %
Tady se rozhodně mačkat nebudete, kardiozóna je na balkoně, posilovat můžete v přízemí. Stroje jsou nové, kvalitní. Nepříjemně působí jen koberec, který se do fitness-center z hygienických důvodů úplně nehodí.
Cena posilovny: 75 Kč/vstup

MTV FITNESS

Na Rovnosti 13, Praha 3

Trenér 100 %
Ochotný, nezapomněl na nic. Udělal dokonalou přednášku o stravě a zdůraznil, že s trenérem postačí cvičit zhruba 3 týdny, než se vše naučíte. Sledovali jsme, jak trénuje klienta před námi, a byli jsme nadšeni.
Cena trenéra 500 Kč/h

Prostředí 100 %
Menší moderní fitness nabízí skvělé zázemí. Sportovci zde najdou čisté sprchy a šatny, nové stroje, z toho pět na kardiozónu.
Cena posilovny 105 Kč/h

FITNESS KOTVA

Obchodní Dům Kotva – 4. patro, náměstí Republiky 656/8, Praha 1

Trenér 80 %
Příjemný trenér, nevnučuje se na dlouho, automaticky nabízí měsíční program, při kterém si prý člověk zvykne na zátěž. Nezeptal se však na zdravotní stav.
Cena trenéra 540 Kč/h

Prostředí 95 %
Prostorná posilovna, ve které se „vyřádí“ i náročný sportovec. Potěší také velký výběr strojů v kardiozóně a čisté zázemí. Škoda jen menších sprch a šaten, ve kterých se musí klienti v největší špičce značně těsnit.
Cena posilovny 140 Kč/h

FITNESS OLGY ŠÍPKOVÉ

5.května 65/1640, Praha 4

Trenér 80 %
Kvalitní trenér, který upozorňoval na všechna úskalí při sportování. Nezeptal se jen na zdravotní stav.
Cena trenéra 600 Kč/h

Prostředí 60 %
Příjemná posilovna se slušnou kardiozónou, v době návštěvy však nefungovaly dva stroje. Navíc zcela chybí klasický rotoped. Nepříjemná je také samotná evidence při vstupu, musíte zanechat e-mail, jméno i telefonní číslo.
Cena posilovny 150 Kč/vstup

LANNA FITNESS

Vinohradská 167, Praha 10

Trenér 80 %
Přesně popsal vše tak, jak se od kvalitního trenéra očekává. Připomněl také důležitost stravy. Při popisu hodiny zcela vypustil protažení.
Cena trenéra 550 Kč/h

Prostředí 60 %
Menší fitness, které neurazí ani nenadchne. Kardiozóna je kvalitní, jen prostoru příliš nečekejte. A to ani v šatnách či sprchách. Tady nastává skutečný boj o centimetry životního prostoru.
Cena posilovny 130 Kč/vstup

HIT FIT FLORA

Chrudimská 2, Praha 3

Trenér 90 %
Začátečnickům poradil cvičit jednou týdně hodinu a půl. Až si tělo navykne pohybu, je vhodné cvičit dvakrát či třikrát. Na udržení hmotnosti pak stačí opět jednou týdně. Podle našich odborníků je takové časování špatné.
Cena trenéra 500 Kč/h

Prostředí 65 %
Pokud máte rádi při sportování obecenstvo, vyrazte sem. I když patří místní posilovna mezi ty větší, lidé je tady vždy požeňaně. Naštěstí jsou na to připraveni: šatny i sprchy jsou dostatečně prostorné. Na strojích je však vidět, že je používá hodně lidí.
Cena posilovny 115 Kč/vstup

SPORTCENTRUM I-R CLUB

K Vinici 1256, Pardubice

Trenér 30 %
Fitko rozlišuje vhodnost sportů podle krevních skupin. Podle našich odborníků takový způsob není vůbec vědecky prokázán. Od takového trenéra rychle utečte.
Cena trenéra dle dohody

Prostředí 100 %
Teprve rok stará posilovna vyhoví i náročnějším klientům. Celkem si můžete zacvičit na dvaceti dvou strojích.
Cena posilovny 60 Kč/vstup

VEKTOR WELLNESS CLUB

Rokycanova 2798, Pardubice

Trenér 85 %
Kvalitní trenér, který jen neupozornil na to, že při jím doporučovaných aerobních aktivitách, jako je alpinning či spinning, by si člověk měl hlídat tepovou frekvenci.
Cena trenéra 200 Kč/h

Prostředí 85 %
Čisté, příjemné prostředí, stroje téměř nové, ale mohlo by jich být více.
Cena posilovny 150 Kč/vstup

Průvodce po posilovnách

Kde poradí, jak nejlépe hubnout

Otestovali jsme **36 fitness-center** po celé republice. Podívejte se, co trenéři nejčastěji špatně radí.



2x foto: Shutterstock

DŮM PLNÝ POHYBU

U Císařských lázní 352/19, Teplice

Trenér 80 %
Dbal na protažení, sám se však nezeptal na zdravotní potíže klienta.
Cena trenéra 275 Kč/h

Prostředí 85 %
Přístroje v dobrém stavu ocení i náročnější klientela, posilovna čistá a útulná. Stroje jsou však na sobě příliš namáčklé, příliš osobního prostoru tady nenajdete.
Cena posilovny 65 Kč/vstup

LADIES FITNESS

Masarykova 3119/10, Ústí nad Labem

Trenér 40 %
Vypustil protažení a nezeptal se ani na zdravotní stav, klient ho musel sám upozornit na své problémy. Uvedl také, že na hubnutí stačí chodit do posilovny, jako doplněk je prý možné zařadit i jiný sport. Což je přesně opak toho, co radí naši odborníci, tedy vzít si posilovnu spíše jako doplněk aerobní aktivity.
Cena trenéra 200 Kč/h

Prostředí 70 %
Klasická posilovna s menší kardiozónou bude vyhovovat spíše méně náročným klientům. Stroje poslouží, ale nejlepší léta už mají za sebou.
Cena posilovny 60 Kč/h

FREESPORT

Kounicova 28, Brno

Trenér 80 %
Nezeptal se na zdravotní stav, jinak velmi ochotný. Připravoval klienty na to, že hubnutí stojí dost energie.
Cena: konzultace zdarma

Prostředí 40 %
Nečekejte žádné moderní prostředí, starší stroje a školní prostředí nováčky zřejmě nenadchnou. Podmínky jsou ale kompenzovány cenou.
Cena posilovny 39 Kč/1,5 h

WEISSER SPORT CENTRUM

Hrnčířská 6, Brno

Trenér 80 %
Pro výběr aerobních aktivit radí zumbu nebo relaxační jógu. Zumba je pro začátečníky problematická a jóga na hubnutí není, spíše dobrá na psychiku. Trénink by měl probíhat až 5 krát týdně, což je ale podle našich odborníků příliš, může to být spíše demotivující.
Cena trenéra 500 Kč/h

Prostředí 100 %
Menší posilovna nabízí vše, co od takového prostředí žádáte. Moderní zázemí, oddělenou kardiozónu i kvalitní stroje.
Cena posilovny 70 Kč/1,5 h

FITNESS CENTRUM

Best Western Premier Hotel International, Husova 16, Brno

Trenér 70 %
Na otázku o vhodných sportech na hubnutí uvedl, že jen posilovna vhodná není, protože v ní dochází ke zkracování svalů a je nutná nějaká kompenzace. Pokud se člověk správně protáhne, ke zkracování svalů nedochází. Doporučil plavání nebo jógu, ani jedno však k hubnutí příliš není.
Cena trenéra 290 Kč/h s diagnostikou

Prostředí 100 %
Velmi dobře vybavená posilovna nabízí klientům také využití bazény.
Cena posilovny 130 Kč/1,5 h

KOTELNA SLOVANY S.C.

nám. Generála Píky 31a, Plzeň

Trenér 80 %
Odpovídal jako kniha, bylo znát, že vše řeší velmi individuálně. Nezeptal se jen na zdravotní stav.
Cena trenéra 350 Kč/1,25 h

Prostředí 100 %
Podzemní hale s ochozem, kde je umístěna recepce a bar, dominuje boxerský ring, po obvodu jsou rozmístěné stroje a boxerské pytle. Příjemnou a ne úplně obvyklou součástí nabídky je dětský koutek.
Cena posilovny: 70 Kč/vstup

FITNESS STUDIO KWK FIT

Spolková 31, Plzeň

Trenér 65 %
Jako aerobní aktivitu doporučil zumbu, neupozornil však na to, že se při ní často tepová frekvence vyšplhá velmi vysoko. Nezeptal se na zdravotní stav. Jinak ale apeluje na to, aby sport člověka hlavně bavil, což je hodně motivující.
Cena trenéra 300 Kč/h

Prostředí 100 %
Třípatrové fitness je doslova rájem všech sportovních nadšenců. K přednostem patří určitě velká kardiozóna v nejvyšším patře, kde je dobrý výběr rotopedů, běhacích pásů a veslovacích trenažérů.
Cena posilovny 800 Kč/10 vstupů

FITNESS BOLEVEC

Vondruškova 1, Plzeň

Trenér 100 %
Perfektně odpověděl na všechny otázky, zdůrazňoval, že na počátku to člověk rozhodně nesmí přepálit.
Cena trenéra 500 Kč/h

Prostředí 70 %
Fitko je skvěle vybavené, prostoru by ale potřebovalo víc. Stroje nepatří mezi extra moderní, ale lze na nich pohodlně cvičit.
Cena posilovny: 65 Kč/vstup

FIT STUDIO HADRÁK

Náměstí Soukenné 115, Liberec

Trenér 85 %
Kvalitní trenér, jen jako aerobní běhacích pásů i rotopedů. Prostředí je čisté, moderní, příliš prostoru zde ale nenajdete. Stroje jsou dost natěsno.

Cena trenéra 200-300 Kč/h

Prostředí 80 %

Posilovna nabízí hned několik běhacích pásů i rotopedů. Prostředí je čisté, moderní, příliš prostoru zde ale nenajdete. Stroje jsou dost natěsno.

Cena posilovny 90 Kč/vstup

UNIRELAX

Veselecká ulice 97, Liberec - Rochlice

Trenér 100 %
Kvalitní trenér, pod jehož vedením si můžete být jisti, že jste v dobrých rukou. Na zdravotní stav se sice přímo nezeptal, ale uvedl, že si takové věci hlídá.

Cena trenéra 150 Kč/h

Prostředí 50 %

Tmavší fitko, na kterém ihned poznáte, že už nějakou dobu slouží. Pokud máte rádi provětrané prostory, vyhněte se mu obloukem. Žádnou vůni tady nečekejte.

Cena posilovny 60 Kč/vstup

SPORT A RELAX CLUB

Na Karlově 80, Benešov

Trenér 80 %
Zapomněl na protažení, jinak velmi ochotný a informovaný trenér. Poradil, aby si člověk obešel více posiloven v okolí, než si vybere.

Cena trenéra 200 Kč/h

Prostředí 80 %

I když je posilovna prostorná, má hned několik místností a člověk si zde může najít soukromí. Body dolů dostává za to, že nemá webové stránky.

Cena posilovny 65 Kč/vstup

S-CENTRUM

Sport a relax
U Vodárny 2215, Benešov

Trenér 85 %
Ochotný trenér, který upozorňuje také na to, že plavání k hubnutí nemusí být zcela ideální. Jako aerobní aktivitu však doporučuje K2 hiking nebo zumbu, zapomíná na to, že u těchto sportů si člověk jen těžko udrží tepovou frekvenci.

Cena trenéra 300 Kč/h

Prostředí 100 %

Moderní prostředí, téměř nové v krásných barvách. Budete se zde cítit jako doma.

Cena posilovny 70 Kč/h

FITNESS POUZAR II.

Sokolský ostrov, areál plaveckého stadionu, České Budějovice

Trenér 100 %
Kvalitní trenér, který se nejdříve zajímal o klientův zdravotní stav. Snažil se komplexně vysvětlit proces hubnutí a upozornil, že posilovny nejsou pro ty, kteří chtějí hubnout, to nejlepší.

Cena trenéra 300 Kč/h

Prostředí 70 %

Menší fitness s přátelskou atmosférou sice příliš nenadchne, nijak ani neurazí. Sportovec si zde najde vše, co potřebuje. Jen stroje již něco pamatují a v šatnách žádný velký komfort nečekejte.

Cena posilovny 95 Kč/vstup

CITY FITNESS CLUB

Husova tř.1373/13, České Budějovice

Trenér 100 %
Velmi kvalitní trenér, který navíc doporučil provést zátěžové testy a kontrolní diagnostiku předtím, než člověk s cvičením začne. Což naši odborníci ocenili.

Cena trenéra 400 Kč/h

Prostředí 100 %

Snad jediné, co jinak lze skvělému fitku vytknout, je výhled z okna. Dívat se musíte na jednu z nejrušnějších křižovatek.

Cena posilovny 300 Kč/vstup

Test připravila Michaela Svobodová ve spolupráci s krajskými redakcemi MF DNES



FIT KLUB BOBA

Svahová 22, Karlovy Vary

Trenér 80 %
Velmi ochotný trenér, bohužel nezmínil vůbec protažení.

Cena trenéra 300 Kč/h

Prostředí 80 %

Fitness hodně zaměřené na kulturistiku, budí trochu pocit jako z Rockyho. Stroje jsou však kvalitní a špíny se bát nemusíte. Panuje zde spíše rodinná atmosféra.

Cena posilovny 55 Kč/1,5 h

FITNESS CLUB IMPERIAL

Libušina 18, Karlovy Vary

Trenér 85 %
Pečlivý trenér, který se hodně zabývá také stravou. Nařídil ale cvičení jen dvakrát týdně, hodinu a půl. Což není úplně vhodné, lepší je třikrát týdně a méně času. Začátečník by navíc byl po 1,5 hodině aerobní aktivity zničený.

Cena trenéra 350 Kč/h

Prostředí 70 %

Stroje již něco pamatují, vybavení je slušné, ale žádnou modernu v kardiologické nečekejte.

Cena posilovny 75 Kč/vstup

AKADEMIK FITNESS UP

U sportovní haly 2, Olomouc

Trenér 100 %
Perfektní, odpověděl na vše, několikrát zopakoval, že protažení je velmi důležité, a zajímal se také o zdravotní stav klienta.

Cena trenéra 250 Kč/h

Prostředí 60 %

Samotné fitness je kvalitně vybaveno, smělu mají však ti, kteří hledají čistotu. Zejména na toaletách v přilehlé tělocvičně by to chtělo uklízet čtu posílit.

Cena posilovny 65 Kč/vstup

OMEGA

centrum sportu a zdraví
Legionářská 1299/19, Olomouc

Trenér 100 %
Vysvětlil ochotně vše, co nezkušený klient potřebuje vědět. Jeho první otázka se týkala zdraví. Ptal se na bolesti zad i srdeční potíže.

Cena trenéra 580 Kč/h

Prostředí 100 %

Luxusní fitness centrum, kterému nelze nic vytknout.

Cena posilovny 110 Kč/vstup

FITCENTRUM GAMBARE

Herrmannova 1. Olomouc - Lazce

Trenér 20 %
Nezeptal se na zdravotní stav, nezmínil protažení na závěr a nařídil cvičit třikrát týdně půl hodiny až hodinu. Což není zcela dostatečné. Jako aerobní aktivity doporučil box nebo skoky přes švihadlo. Jak však tvrdí naši odborníci, běh je víceméně nevhodný, skákání zase jen pro zdravé a štíhlé.

Cena trenéra 200 Kč/h

Prostředí 60 %

Ve středně velké posilovně nehledejte žádný komfort, stroje nepatří mezi nejnovější. Prostředí mateřské školky zřejmě vystihne vše podstatné.

Cena posilovny 60 Kč/vstup

STUDIO FÉNIX

fitness pro ženy, Havlíčkovo nám.
6189/27, Ostrava-Poruba

Trenér 85 %
Kvalitní trenérka, která myslí na zdraví klientů. Pro hubnutí doporučuje hlavně chůzi. Účinný je podle ní také přístroj slim belly. Tvrdí, že za 4 týdny člověk zhubne až 9 cm v pase. Podle našich odborníků však takové tvrzení není vůbec prokázáno. Trenér se zde věnuje všem návštěvníkům.

Cena trenéra v ceně vstupu

Prostředí 100 %

Fitko nabízí příjemné domácí prostředí, komfortní šatny a pohodlné sprchy.

Cena posilovny 60 Kč/h

QUATRO FITNESS

Alžírská 16, Ostrava-Poruba

Trenér 85 %
Tvrdí, že již za 14 dní na sobě člověk uvidí účinky cvičení. Jinak se ale zajímal o zdravotní stav, začátečníkům zajistí diagnostické vyšetření jejich kondice.

Cena trenéra 300-400 Kč/h

Prostředí 100 %

Příjemné, spíše rodinné prostředí, kde se vám všichni ochotně věnují. Čistota je zde samozřejmostí.

Cena posilovny 90 Kč/vstup

FIT CENTRUM

U stadionu 1325/2b, Havířov

Trenér 100 %
Dobrá trenérka, která nepřehání ani neslibuje zázraky.

Cena: podle požadavků klienta

Prostředí 80 %

Největší posilovna v Havířově zaujme zejména množstvím svých služeb. Jen posilovna zabírá plochu 550 m² a vystřídá zde můžete 50 různých stanovišť. Součástí centra je také tělocvična na badminton a squash. Kdo má rád klidnější prostředí, ať raději zajde jinač. Hudba hraje příliš hlasitě a kolem je celkově dost rušno.

Cena posilovny 75 Kč/vstup

Jak jsme hodnotili

Rady trenérů posuzovali:



Marie Skalská: Lékařka, která pracuje ve společnosti STOB a také na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, v laboratoři sportovní motoriky. Zabývá se zejména pohybovou aktivitou žen a prevencí civilizačních onemocnění. Má mezinárodní instruktorskou licenci.



Martin Matoulek: Je odborným asistentem na III. interní klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Deset let se věnuje obezitologii se zaměřením na pohybovou aktivitu. Má atestaci z interního lékařství, endokrinologie a tělovýchovného lékařství.

Zkouška trenéra

Velkého testu posiloven se zúčastnily krajské redakce MF DNES. Podle velikosti měst jsme vybrali počet posiloven, do kterých naši redaktori zaměřili. Měli zájem o služby trenéra a ptali se ho na předem připravené otázky. Odpovědi pak vyhodnotili odborníci. Zveřejňujeme jen takové odpovědi, za které jsme strhávali body dolů nebo které nám přišly velmi dobré.

Bodování zázemí

Při posuzování zázemí se redaktori zaměřili na funkčnost strojů, čistotu, velikost prostor i kvalitu vzduchu. Takové hodnocení podléhá subjektivním pocitům, proto jsme byli velmi mírní.

Hodnocení

- 20% pokud se trenér zájemce o cvičení nezeptal na zdravotní stav
- 20% když nezmínil protažení jako součást cvičení
- 15% když doporučoval špatné aerobní aktivity
- 10% zbytečně nadsazené počty minut cvičení:
- až -35% další chyby (svo)

DOUBLE DRIVE

Žižkova 13, Jihlava

Trenér 100 %

Hodně se odkazoval na individuální přístup a nutnost diagnostiky. Příliš konkrétních informací sice neuvedl, ale ty potřebné zmínil.

Cena trenéra: Klubové fitness

Prostředí 100 %

Luxusní prostředí, kde zákazníkům zdarma půjčí také ručník, šampon nebo odličovací tampony.

Cena posilovny Klubové fitness