

Sport na mnoho způsobů

Z čeho vybírat

- Posilovna: 30–120 Kč
Cena za jeden vstup nebo 60–90 min.
- Aerobic – aerobní cvičení ve skupinách pod dohledem vyškolených instruktorů: 50–80 Kč/hod
- Spinning/indoor cycling – aerobní cvičení na stacionárních kolech ve skupinách pod vedením vyškolených instruktorů: 40–100 Kč
- Bowling – méně energeticky náročná forma tělesné aktivity, bývá v nabídce větších center: 120–300 Kč/hod
- Bazén: 30–120 Kč
- Umělá horolezecká stěna: 50–70 Kč
Cena většinou za 2 hod. nebo neomezeně
- Sauna, whirlpool: 50–120 Kč/hodinu
- masáže – kompletní: 200–300 Kč.
- Solárium: 4–10 Kč/1min.
- Sestavení cvičebního programu vč. jídelníčku: 130–500 Kč
- Fitness test – diagnostika: 200–500 Kč
- Trénink s osobním trenérem: 100–500 Kč/hod. první hodina: vstupní diagnostika, určení cílů, ukázka cviků, do další lekce sestavení tréninkového plánu; další lekce: rozcvička, strečinkové a posilovací cviky, asistence při dalších lekcích

Internet

Fitnesscentra:

Praha:
<http://www.sportcentrumevropska.cz>
<http://www.worldclassfitness.net>
<http://www.scymca.cz/>
<http://www.factorypro.cz>
 Brno:
<http://www.quasimodoc.com>
<http://www.goldsgym.cz>
 Ostrava:
<http://www.gym.cz>

Užitečné informace:

<http://www.bodybuilding.cz>
<http://www.fitnessonline.com>



Snímek: Ivo Goldbach

Co očekávat od první návštěvy fitcentra? Za posledních deset let se samozřejmě mnohé změnilo. Pro mnohé společenská záležitost, příležitost zaspotovat si s kolegy, či získat dobrý pocit, že člověk dělá něco pro kondici a linii. Rovněž skalní příznivci a aktivní sportovci se přesouvají z upocených „činkáren“ do moderních zařízení s širokou nabídkou služeb. Ze svépomocné činnosti se stal obchod jako kterýkoliv jiný. „Tréninkové plány a jídelníčky svěřte profesionálům, pokud o ně máte zájem, případně využijte odborné publikace a časopisy,“ radí Petr Vecko z Worldclassfitness.

Kam se vypravit

Jste-li náhodným návštěvníkem fitcentra, vytáhli vás přátelé nebo jdete pouze na obhlídku, vybavte se pravděpodobně prvním sportovním oblečením, na které doma narazíte. S výjimkou těch nejexkluzivnějších sportovišť, kde zaplatíte až 1000 Kč za jeden vstup, jedna návštěva fitcentra nikoho nezruinuje. Pokud uvažujete o pravidelných návštěvách, či chcete v posilovně

opravdu posílit, znamená to minimálně dvě, spíše tři návštěvy týdně. V takovém případě začíná mít význam uvažovat o výběru jednoho centra. A nejde jen o posilovny, postupně můžete přidávat i další aktivity.

Kritérií výběru je několik. Kvalitní služby, příjemné prostředí a samozřejmě ceny, různé nabídky permanentek, klubových karet a slev. Dojíždění na druhý konec města začne obtěžovat až po určité době, časovou náročnost se proto vyplatí spočítat předem. Permanentku kupujte, až když si budete jisti, že příští měsíce opravdu strávíte sportem. Na druhou stranu předplacené hodiny bývají i dobrou motivací v době, kdy se vám nebude chtít.

Co vyzkoušet

Ideálním návštěvníkem sportovních center se stane, budete-li využívat všech nabízených služeb. Nemáte-li jasnou představu, s jakým cílem do fitcentra jdete, není od věci vyzkoušet na začátek více druhů aktivit. Po určité době je ovšem vhodné si sestavit pravidelný program. Náhodné

střídání z nabídky sportů podle momentální nálady nepřinese žádný užitek. Můžete si nechat sestavit posilovací program, začít chodit cvičit aerobic s cvičitelem, který vám vyhovuje, přidat se ke skupině lidí s podobným zaměřením, kondicí i časovými možnostmi. Nevynechávejte ani relaxační aktivity jako je sauna či bazén.

Jak být IN

I na sport se každý oblékne především podle svého vkusu a peněženky, určité zásady jsou ovšem univerzální. Myslete na pohodlí a při výběru materiálu také na fakt, že se při cvičení můžete zpotit. A i když nejedete do divadla, jdete svým způsobem do společnosti. Nutná je především sportovní obuv.

A na závěr tip, který se objevuje asi v každém návodu „Jak začít“. Nebojte se zeptat. Personálu, trenéra, zkušenějších přátel. Neuděláte si ostudu, je to běžné. Přijďte-li dnes do fitcentra, nemusíte mít strach, že zde potkáte jen samé zkušené borce, kteří se připravují na olympiádu, nebo kandidátky na titul Miss Fitness. ●

Marek Čermák