

Protahujte se, balancujte

Na první pohled člověk ani neví, jak je správně použít a k čemu by mu tyto věci vlastně byly dobré. Ale když je vyzkouší, zjistí, že i malí **POMOCNÍCI NA CVIČENÍ** mu dají pořádně



Cvičte pohodlně

Abyste doma nemuseli cvičit na staré dece, kupte si praktickou pěnovou aerobní podložku. Je omyvatelná a po cvičení se dá jednoduše srolovat a uklidit do skříňe. Tuto koupíte na webu www.olpran.cz za 283 korun.

Zpevní svaly, odbourá tuk

Cvičení s pružnou hůlkou (intenzivní rozkmitání) pomáhá proti bolestem zad, vede ke zpevnění svalů, odbourávání tuků a zlepšuje celkové držení těla. Za hůlku zaplatíte na webu www.fitham.cz 785 korun.



Udělejte lepší klik Nenávidíte kliky, protože z nich máte otláčené ruce a bolavá zápěstí? Zkuste si vzít na pomoc klikovací adaptéry, které vám cvičení usnadní. Seženete je například na www.seidlakkokes.cz, kde stojí 300 korun. Jsou stabilní, tam, kde se dotýkají podlahy, mají protiskluzové podložky a v místě, kde se jich držíte, je pěnový potah.



Chodte na polokoučích Dvě polokoule z pružné gumy uchyťte pomocí suchých zipů na pevnou podrážku sportovních bot a vyrazíte. Kamkoli – sportovat, na procházku, na nákup. Nebo je můžete použít doma – při uklízení, vaření či třeba žehlení. Balancujete na každé noze zvlášť a tím neustále posilujete. Novinku koupíte na webu www.balancestep.cz za 595 korun.



Do schodu a zase dolů

Jestli jste si oblíbili step aerobik, budete



Když je míče půl

Cvičení na balančních podložkách je dnes trend. Naučí vás udržet rovnováhu, koordinovat pohyb a posílí ty svaly, které se jinak obtížně procvičují. Tato nafukovací podložka má přídavná madla, díky nimž můžete vyzkoušet více cviků. Koupíte ji na www.insportline.cz za 1 390 korun.



Udržujte balanc Balanční deska pomáhá posílit hluboko uložené svaly, zlepšit držení těla, koordinaci a rovnováhu. Doporučuje se na ní cvičit 10 až 15 minut denně. Koupíte ji na webu www.fitness.cz za 3 490 korun.

Ať to nemáte tak lehké

Pásky se závažími se dělají jak pro ruce, tak i pro nohy. Můžete je využít při cvičení, při aerobiku nebo při chůzi či běhu. Prodávají se třeba na www.fitham.cz a stojí podle zátěže od 159 korun (2x 0,5 kg) do 289 korun (2x 2 kg).



Při aerobiku ruce ztěžte

Díky činkám na aerobik můžete zároveň posilovat i ruce. Váží se v různých hmotnostech. Tyto mají každá svou váhu a prodává je firma Kettler

Napínání nepřet

nelibujete činek, můžete speciálně. Dá se s ním protáhnout gumu na koupíte za 99 korun

Klidně i m

Na gymnastiku – posilovat i jej použít ta Seženete ho tvarech a b prodává za korun. Tento www.fitham.cz

v bytě tělocvičnu

Každý den se zadýchejte



Nebezpečí pro podlahu

Pod posilovací stroj je dobré použít podložku, aby se nepoškodila podlaha. Stačit může i obyčejný koberec, nebo si můžete ve fitness prodejnách pořídit speciální podložku z gumotextilu



Josef Maurer
chirurg
a sportovní lékař

Ke správnému životnímu stylu patří pravidelný pohyb. Kdo nesportuje, alespoň by si měl cvičením pravidelně zvýšit tep do takové míry, kdy již nelze normálně mluvit a v řeči se zajíkáte. Zadruhé je důležité posilovat svaly, které drží páteř a zlepšují silovou kondici. A za třetí je třeba věnovat se pohybu, který pomůže bránit opotřebování chrupavek velkých kloubů a jejich degeneraci, tedy artróze.

Do malého bytu činky a posilovací gummy

Mladí lidé, kteří žijí v malém bytě, využijí spíše pomůcky, které nezaberou mnoho místa. Tedy kvůli zatížení krevního oběhu půjdou raději běhat do parku a na posilování si pořídí malé jednoruční činky s možností výměny kotoučků. Vhodné jsou i posilovací a cvičební gummy a malé gumové polokoule Balance step připnutelné pod obuv. Napínají svaly udržující stabilitu, zpevňují postavu v oblasti břicha a posilují svaly nohou. Dají se použít i při domácích pracích, jako je žehlení či vaření.

Do velkého bytu rotoped

Do většího bytu se vejde rotoped, měl by však být využíván i jinak než jako věšák na oblečení. Na rotopedu lze cvičit i za nepříznivého počasí, je velmi vhodný pro prevenci artrózy kyčlí a kolen. Při léčbě artrózy je třeba pohyb, ale nesmíte klouby přetěžovat. To splňuje kolo nebo rotoped. Váhu máte na sedle a klouby se pohybem ohlazují. Proto není vhodný orbitrek.

Do domu vířivka s protiproudem

Pokud bydlíte v rodinném domě a chcete si dopřát luxus v péči o tělo, doporučuji investovat do vířivé vany s protiproudem na kondiční plavání. Celoročně použitelná vana k relaxaci a plavání v teplé vodě i za minusových teplot je lepší trefa než ten nejnákladnější bazén užívaný nejvýše třetinu roku. Efekt je téměř nepopsatelný.

Všechny ostatní pomůcky pokládám za hity s jepičím životem. Jistě, že i v teleshopu si lze najít favorita. To, co jsem popsal, je však prověřeno praxí.

Rada MF DNES



Na hubnutí zvolte crossový trenážer či běhání

Zhubnout lze na jakémkoliv trenážeru, kde se dá trénink řídit podle tepu. Neefektivnější jsou však crossové trenážery a běžecké pásy. Je nutné cvičit při správné tepové frekvenci – o to se postarají speciální programy nastavené ve stroji, a tak dlouho, abyste více energie vydali než přijali z jídla a pití. Více tuku začnete spalovat po 15 až 20 minutách cvičení, při cvičení ráno nalačno o něco dříve.

lašský trenážer lze složit a uskladnit u zdi či pod postelí. Další, jako stepper, expander nebo tahový posilovač, jsou skladné obecně. Mnoho místa nezaberou ani žebřiny, před nimi však musíte nechat volný prostor na cvičení. Zato cyklistický nebo crossový trenážer obsadí dost místa, a když se na něm moc často necvičí, kvůli nedostatku prostoru jím můžete začít nahrazovat věšák.

Běhání dělá nejvíce hluku

Stroje se mohou lišit hlučností. „Obecně nejhlučnější jsou běžecké pásy, ale moderní přístroje snižují hlučnost na minimum,“ říká Tadeáš Diviš. Záleží i na věku stroje. „Když je nový, tichý je skoro vždy. Hlučnost se projevuje u těch nekvalitních až po několika měsících, kdy se opotřebují plastová pouzdra,“ říká Eduard Nypl z firmy Fitham.

Hlučnost ovlivňuje i technologie. Třeba u rotopedů existují čtyři brzdové systémy. Páskové a čelistové brzdy jsou hlasitější než ty magnetické a indukční. To poznáte i podle ceny – ty s indukční brzdou jsou nejdražší.

Třeba u běžeckého trenážeru by měli vysocí lidé zvolit delší pás. Délka a tvar kroku rozhoduje také u crossového trenážeru. Čím delší a plošší krok, tím lépe. „Třeba délka kroku 48 centimetrů znamená přirozený a ergonomický průběh pohybu, který snižuje zátěž kolenních kloubů,“ vysvětluje Tadeáš Diviš.

Trenážer za 30 tisíc jako věšák

Záleží také na materiálech použitých při stavbě domu či v interiéru. Do sádrokartonových stěn či stropů není radno montovat žebřiny či hrazdy, do obložkových zárubní nelze použít hrazdu do dveří. A když zatížíte plovoucí podlahu padesátikilovým strojem, může se časem propadat. Jiným podlahám by neměly trenážery vadit, ale s výjimkou dlažby je pod ně vždy dobré použít gumotextilní podložku, kterou koupíte ve fitness prodejnách za ceny od 700 korun. Oceníte i kolečka pro posouvání, což všechny stroje nemají.

Do malého bytu kupujte pomůcky, které jsou skladné. Třeba posilovací lavici, běžecký pás nebo ves-

Pomůcky do bytu a co se jimi procvičuje

