O pohybu 31. 1. 2023 | redakce Vím, co jím

Skupinové cvičení může být skvělou motivací k lepším výkonům

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Skupinove-cviceni-muze-byt-skvelou-motivaci-k-lepsim-vykonum__s10011x11255.html

Chcete se začít zdravě hýbat, ale stydíte se přihlásit na skupinové cvičení? Není důvod! Zahoďte obavy, že nebudete stačit tempu nebo nezvládnete techniku. Skupinové lekce disponují řadou výhod, pro které stojí za to dát jim šanci.

Když cvičíte sami, nikdo vás nežene kupředu, a tak se může člověk začít podvědomě šetřit a odpočívat. Patří k lidské přirozenosti, že najít v sobě **motivaci k vyšším výkonům** je ve skupině lidí téměř vždy jednodušší.

„Když vidíme, jak se snaží ostatní, může to být i impuls pro nás,“ vysvětluje fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová.

Cvičení ve skupině je svým způsobem i společenská událost, příležitost k tomu popovídat si a vyměnit si zkušenosti. Takovou možnost ocení zvláště nesmělí, protože mezi lidmi, kteří spolu strávili hodinu zalití potem, se obvykle snáz prolomí ledy a **často vznikají nová přátelství**. Pro řadu lidí je významná i otázka financí. Ceny skupinových lekcí bývají výrazně nižší než u těch individuálních.

Na skupinové cvičení vyrazte s kamarádkou

Máte slabou vůli a snadno se vzdáváte? Už jste několikrát cvičit začali, ale nikdy vám nadšení dlouho nevydrželo? Zkuste to s parťákem - ne nadarmo se říká, že ve dvou se to lépe táhne. Pokud se domluvíte s kamarádkou, podstatně se zvyšuje šance, že u cvičení **vytrváte**. Ovšem pozor! Musíte si padnout do noty. Pokud vám chybí smysl pro rytmus a pohybová paměť, nemá pro vás smysl začít chodit lekce s náročnými sestavami kroků, i kdyby vás tam měla doprovázet nejlepší kamarádka.

„Každý jsme jiný a baví nás odlišné věci, a proto bych všem

doporučila najít si především aktivitu, která je bude bavit, a budou ji cvičit s radostí,“ myslí si Martina Karasová.

Z široké nabídky si určitě vybere každý

Pokud s pohybem začínáte, nebo se k němu vracíte po delší době či si zkrátka jen nejste jistí svou kondicí, volte **lekce pro začátečníky**. Když taková poznámka u popisu hodin chybí, nestyďte se na náročnost zeptat. Než si v rozvrhu fitcentra zvolíte tu správnou lekci, musíte si ujasnit, co vlastně od cvičení očekáváte.

Shodit nějaká kila zatouží během svého života téměř každý. Pokud chcete zhubnout, je dobré vybírat si cvičení s **dominantní aerobní složkou**. Mezi stálice v nabídce většiny fitness center patří **aerobik**, populární je stále také cvičení na

trampolínách nebo zumba. Nespletete se ani při volbě lekcí, které obsahují slovo „dance“, tedy tanec. **Fitness dance** (nebo také Fit dance) je směsicí nejrůznějších tanečních stylů, od MTV dance, break dance, street dance, hip hop až třeba po salsu, a ručíme vám za to, že se u nich dostatečně zapotíte a zapracujete na své fyzické kondici.

Skupinová lekce na kole

Skvělým tipem pro hubnutí, ale zároveň i budování fyzičky je indoor cycling nebo spinning. V obou případech jde o skupinovou **jízdu na stacionárních kolech kombinovanou s krátkými sekvencemi posilování**. Lekci vede instruktor, který přidává nebo zvolňuje tempo. Během tréninku na kolech překonáváte trasy různých obtížností - stoupání, sestupy i jízdu po rovině. Tento typ tréninku stimuluje všechny svaly těla a má pozitivní vliv na celý dýchací a oběhový systém. Počítejte ale s tím, že si při něm pořádně zapotíte.

Bikram jóga není pro každého

Řada lidí se potýká s bolavými zády a zkrácenými svaly. Pokud je vaším cílem důkladný strečink s trochou posilování, hledejte v rozvrhu hodiny pilates nebo jógu. Hodně oblíbená byla svého času **tzv. bikram neboli hot jóga**, tedy jóga prováděná v místnostech vytopených nejméně na 42 stupňů.

> *„Bikram jóga si své příznivce nachází stále, ne každému však teplota, při které se cvičí, vyhovuje. Stále větší popularitu však získávají jiná odvětví jógy – párová akrojoga nebo jóga v závěsu – aerojoga,“* doplňuje fyzioterapeutka.

Lekce jógy nabízí řada studií a nabídka je opravdu široká. **Cvičení jógy** je vhodné prakticky pro každého bez ohledu na věk, pohlaví, váhu nebo úroveň fyzické kondice. Je ideální, pokud chcete zvětšit rozsah pohybu, pracovat na své flexibilitě, posílit svaly a klouby, snížit již zmíněné bolesti zad, napravit vady držení těla nebo získat celkově pevné a pružné tělo a vyčistit svou mysl.

Šetříte klouby a občas visíte ve vzduchu

Podle zkušeností Martiny Karasové je v posledních letech hitem skupinových lekcí **bungee workout**. Cvičení inspirované výkony cirkusových artistů se celé odehrává na pružných lanech připevněných ke stropu, k nimž jsou účastníci lekcí připoutaní. Většinou se cvičí na zemi s vlastní vahou proti odporu lana. Tím posilujete nejen **svaly na rukou a nohou**, ale **i hluboký stabilizační systém středu těla**. Atraktivní a zábavné cvičení dělají z lekcí především momenty, kdy se dostanete „do vzduchu“, kde si vyzkoušíte jednoduché akrobatické cviky. Díky závěsnému systému se bungee workout hodí i pro lidi, kteří chtějí šetřit své klouby.

Zkuste ukázkovou hodinu skupinové lekce

Kromě výhod mají skupinové lekce i **jedno úskalí**, a to bychom neměli opomenout. Tempo každé hodiny udává trenér, který se většinou nemůže věnovat každému účastníkovi kurzu zvlášť.

„Jako nevýhodu skupinových lekcí vidím absenci individuálního přístupu, klienti pak mohou cviky provádět chybně a není v silách lektora uhlídat vše,“ varuje Martina Karasová.

- Většina fitcenter umožňuje navštívit **ukázkovou hodinu**, kdy si zájemce ověří, zda mu styl vedení hodiny u konkrétního instruktora vyhovuje.

Pokud trpíte nějakou zdravotní indispozicí, měli byste trenéra informovat. Běžným skupinovým cvičením by se měli vyhnout i lidé po operaci či s vážným chronickým onemocněním, pokud jim je **nepovolí jejich lékař**. Případně zvolit přímo pro ně určené rehabilitační cvičení s fyzioterapeutem.

Když je pravidelný pohyb zábavou

Při hledání způsobu, jak do svého životního stylu zařadit pravidelnou fyzickou aktivitu, třeba právě formou skupinového cvičení, je potřeba si uvědomit, že v prvé řadě nezáleží na podaných výkonech a výsledcích, ale především na tom, aby vás daná aktivita bavila a cítili jste se u ní dobře. A věřte, že s každou další lekcí se bude postupně zlepšovat i vaše fyzická kondice a vysněné cíle, ať už je jimi pravidelnost cvičení, nějaké to kilo dole, nabrání svalové hmoty nebo cokoli jiného, budou brzy na dosah.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: nabídky fitness center a studií

aerobní cvičení dostatek pohybu fitness centrum jóga motivace k pohybu pohybové návyky posilovna pravidelný pohyb skupinové cvičení spinning střed těla tanec workout zpátky do formy

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz