



FITNESS 15. 02. 2017

Vybavení na posilování doma i v posilovně

Oblast fitness a posilování zažívá již řadu let nárůst zájmu i v amatérské oblasti. Proto se výrobci fitness zařízení a pomůcek snaží produkty...

Ať už nějakou dobu pravidelně posilujete nebo se k tomu teprve odhodláváte, jistě přemýšlíte nad pořízením potřebného vybavení na posilování. Zpočátku si možná vystačíte s permanentkou do posilovny a pohodlným sportovním oblečením a obuví. Později však přijdete na to, že s kvalitním vybavením na posilování se vám bude mnohem lépe pracovat a zlepšíte tak i své výkony.

Jednou kategorií je vybavení na posilování, které vám usnadní **cvičení v posilovně**. Další kategorií jsou pak **pomůcky pro domácí posilování**, které vám pomohou udržovat se v kondici i mimo prostory posilovny.

Vybavení na posilování zlepšit výkon a chrání zdraví

Oblast fitness a posilování zažívá již řadu let nárůst zájmu i v amatérské oblasti. Proto se výrobci fitness zařízení a pomůcek snaží produkty vyvíjet tak, aby svým uživatelům samotné posilování usnadnili. Je třeba říci, že použití vybavení na posilování není ve většině případů nezbytně nutné. Pokud však tyto pomůcky a vybavení budeme používat **správným způsobem**, zlepšíme své výkony, posílíme konkrétní svaly, na které bychom jinak zapomněli, a především ochráníme své zdraví před různými komplikacemi, které by mohly vlivem nevhodného či přílišného posilování nastat.

Fitness rukavice

Při posilování a cvičení různého charakteru zatěžujeme velmi často své ruce a především dlaně a prsty. Jejich důležitým úkolem je uchopit posilovací nástroj (činku, kettlebell, rukojeť cvičicího stroje ad.). Díky tomu dochází ke značnému zatížení, po jisté době se mohou objevit otlačky, mozoly či vrypy. Své dlaně můžeme jednoduše chránit použitím moderních **fitness rukavic**, které nejen že sníží namáhání kůže na dlaních, ale rovněž zabrání prokluzování nástrojů a zpevní ruce.

Na trhu jsou k dispozici fitness rukavice v různém provedení, nejčastěji nezakrývají prsty a umožňují tak jemnou motoriku a jemné úchopy. Vyrábí se z **pružného a prodyšného materiálu**. Pokud si budete rukavice pro posilování pořizovat, vždy se zaměřte na pohodlnost, míru zpevnění a citlivost. Fitness rukavice by vám posilování měly ulehčit, pokud se v nich necítíte dobře nebo máte špatný úchop vlivem nedostatečné citlivosti, vyzkoušejte jiné typy. Kvalitní fitness rukavice mají oblast na dlaních opatřenou **protiskluzovým materiálem**, mohou mít i vyztuženou oblast kolem kloubů. Měly by zasahovat až k zápěstí s možností jeho utáhnutí, což vede ke zpevnění celé ruky.

Opasky na posilování

Osoby, které se posilování věnují již delší dobu, zřejmě slyšely o **používání trhaček a opasků**, jejichž hlavním úkolem je **zvýšit výkon**, zlepšit stabilitu a **ochránit před zraněním** vlivem přílišné zátěže. Při běžném posilování není nutné použít opasky a trhačky, vzpěrači se však bez těchto pomůcek prakticky neobejdou. Při nasazení a utažení vzpěračského opasku dojde k suplování funkce tělesného jádra.

Opasky se doporučují používat při cvičení dřepů s těžkými činkami, mrtvých tahů a dalších cviků, které **přetěžují spodní část zad**. Použití opasku při cvičení benchpressu je naopak zbytečné. Doporučujeme zakoupit kvalitní kožený opasek s pevnou přezkou na zapnutí a vyvarovat se nákupu levných napodobenin z umělých materiálů.

NÁŠ TIP:

Přečtěte si také, jak nabrat svalovou hmotu!

Vzpěračské háky a trhačky

Další pomůckou, kterou při posilování používají vzpěrači s těžkými vahami, jsou **speciální háky** a tzv. **trhačky**. Úkolem tohoto vybavení na posilování je zlepšení síly úchopu a tedy i zvednutí vyšší zátěže. Trhačky jsou nejčastěji bavlněné pásy s neoprenovou výztuží, které se utáhnou kolem zápěstí a namotají se na tyč činky. Díky tomu je činka připevněna k ruce, což umožňuje pevný tah i úchop.

Vzpěračské háky fungují na podobném principu, s výjimkou toho, že ke zpevnění nedochází vlivem namotání pásu, nýbrž zachycení kovových háků, které jsou součástí omotávky zápěstí. Háky a trhačky by se měly používat s rozumem, a to především při snaze o dosažení maximálního výkonu. Během klasického tréninku může být jejich používání na škodu.

Závaží na tělo

Dostáváme se ke druhé části článku, ve které se blíže zaměříme na konkrétní pomůcky, které využijeme při domácím cvičení a posilování. Zajímavým typem vybavení jsou nejrůznější **závaží na tělo** pro jednotlivé partie. K zakoupení jsou vesty se závažím, závaží na kotníky či zápěstí. Tyto pomůcky lze používat při cvičení, ale i při běhání a další fyzické aktivitě. Závaží na tělo zvýší

náročnost pro ty, kterým přijde posilování s vlastní vahou již příliš snadné.

Švihadla, guma a další vybavení pro domácí cvičení

Možností, jak **doplnit svou domácí posilovnu** o další vybavení na posilování, je celá řada. Žádný sportovec by se neměl obejít bez kvalitního švihadla, které pomáhá zlepšit celkovou kondici, výdrž, rovnováhu a vede k posílení svalstva. Na trhu jsou různá švihadla, od jednoduchých provazových přes kožená, svítící, nastavitelná, až po ultra rychlá, doplněná ložisky.

Na trhu je k dispozici řada tradičních i méně tradičních pomůcek na posilování. Vždy se musíte nejprve zamyslet, **jaké partie byste chtěli posilovat**, chcete-li se zaměřit na výdrž, sílu, stabilitu či jiné faktory. Poté si jen stačí vybrat z mnoha závěsných systémů, gum, žebříků, expandérů, míčů, balančních podložek apod. Navštivte nejbližší obchod s fitness vybavením a vyberte si podle svých preferencí a potřeb.