



*Pohyb má byť
o radosť*

Pohybová aktivita nie je len pre profesionálnych športovcov, či pre ľudí s nadváhou. Šport je pre každého, pretože aj pre naše svaly a kĺby platí Lamarckov zákon, ktorý hovorí, že nepoužívaný orgán sa oslabuje a zmenšuje. Aby telo fungovalo, potrebuje pohyb.



O pohybovej aktivite nielen v lete sme sa rozprávali s Petrom Čiernikom, MBA., dlhoročným kondičným trénerom a masérom s bohatými skúsenosťami a špecializáciou na prípravu a regeneráciu vrcholových športovcov s dlhoročnou praxou v prvo-ligových futbalových kluboch v Spojených Arabských Emirátoch, hlavným trénerom centra Fit clinic.

Na čom je založená práca trénera vo vašom centre?

Predovšetkým v individuálnom prístupe ku klientovi. Na základe praktických skúseností môžem svojim klientom pripraviť účinný tréningový koncept podľa ich potrieb.

Na základe čoho určujete pohybovú aktivitu „šitú na mieru“?

Na zvolenie tréningových aktivít je dôležité poznanie klienta. Prvotné otypovanie je možné na základe vizuálneho testu na telesný typ, či ide o endomorfa, ektomorfa alebo mezomorfa. Iné je tiež, ak ide o dynamický alebo statický typ, ktorý sa zisťuje podľa svalovej hmoty človeka. Ďalej sledujem aktivitu počas tréningu, ktorý pozostáva z dvoch častí – silovej a dynamickej. Pozorovanie klienta, jeho reakcií počas tréningových aktivít je empirickým otypovaním a na jeho základe je možné nastavenie ďalších aktivít. Aj rozhovor s klientom a jeho hlbšie poznanie má významnú úlohu pre zostavenie adekvátneho tréningového plánu.

S blížiacim letom sa núka otázka: aké športové aktivity zvoliť v lete?

V lete je možné siahnúť po inline korčuliach, zahrať si so známymi volejbal, hádzanú, tenis, či badminton. Ľudia každej vekovej kategórie môžu realizovať nordic walking – chôdzu s paličkami. Voľba aktivity záleží na chuti i všestrannosti športovca, je vhodné športy striedať, pretože pri každom športe sa zapájajú iné svalové skupiny.

Občas sa stáva, že pri športovaní príde k úrazu – u športovca profesionála i toho, kto realizuje šport rekreačne. V čom spočíva post traumatický tréning?

Úraz nie je pre človeka len fyzickou traumou, ktorá ho paralyzuje, ale i psychickou, ktorá odradí človeka od ďalšej pohybovej aktivity. Každý vtedy potrebuje motiváciu, povzbudenie a vedomie úspechu malých krôčikov. Vo Fitclinic postupne vedieme klienta tréningovou zostavou, ktorá prináša regeneráciu svalstva, kĺbov a zvýšenie svalovej sily. Počas tréningu kladíme dôraz na komunikáciu trénera a cvičenca. Klient vykonáva jednotlivé cviky podľa inštruktáže trénera. Tréner klienta však nielen odborne vedie, ale mu aj načúva a sleduje ho.

Čo ak niekto nemá rád šport, no uvedomuje si jeho potrebu?

Pohyb patrí prirodzene k životu, preto je dobrodružstvom hľadať a nájsť takú pohybovú aktivitu, ktorá bude klientovi prinášať predovšetkým radosť. Na Fitclinc je možné u každého človeka spoločne nájsť cestu k inému životnému štýlu, ktorý nemusí byť zameraný výlučne na výkon, či zvýšenie svalovej sily, ale na to, aby klient bol spokojný a pohyb mu priniesol príjemné pocity. S radosťou z pohybu príde i ďalší a intenzívnejší záujem o pozitívne kroky v športovej aktivite.