Průvodce po posilovnách

Kde poradí, jak nejlépe hubnout

Otestovali jsme **36 fitness-center** po celé republice. Podívejte se, co trenéři nejčastěji špatně radí.

FITPRAHA
Mánesova 85, Praha 2

Trenér 70 %
Kladně hodnotíme zájem o zdravotní stav a aktuální fyzickou kondici. Při popisu hodiny však vypustil protažení a tvrdil, že člověk, aby zhubl, s ním musí cvičit 3–4krát týdně 2 hodiny. Tolik zapotřebí není; jen to stojí hodně peněz.
Cena trenéra 350–400 Kč/h

Prostředí 90 %
Miniaturní kardiozóna a dvě místnosti posilovacích strojů zajišťují alespoň trochu soukromí. Stroje jsou nové, šatny však příliš malé.
Cena posilovny 80 Kč/h

MTV FITNESS
Na Rovnosti 13, Praha 3

Trenér 100 %
Ochotný, nezapomněl na nic. Udělal dokonalou přednášku o stravě a zdůraznil, že s trenérem postačí cvičit zhruba 3 týdny, než se vše naučíte. Sledovali jsme, jak trénuje klienta před námi, a byli jsme nadšení.
Cena trenéra 500 Kč/h

Prostředí 100 %
Menší moderní fitness nabízí skvělé zázemí. Sportovci zde najdou čisté sprchy a šatny, nové stroje, z toho pět na kardiozónu.
Cena posilovny 105 Kč/h

FITNESS KOTVA
Obchodní Dům Kotva – 4. patro, náměstí Republiky 656/8, Praha 1

Trenér 80 %
Příjemný trenér, nevnucuje se na dlouho, automaticky nabízí měsíční program, při kterém si prý člověk zvykne na zátěž. Nezeptal se však na zdravotní stav.
Cena trenéra 540 Kč/h

Prostředí 95 %
Prostorná posilovna, ve které se „vyřádí" i náročný sportovec. Potěší také velký výběr strojů v kardiozóně a čisté zázemí. Škoda jen menších sprch a šaten, ve kterých se musí klienti v největší špičce značně tísnit.
Cena posilovny 140 Kč/h

FITNESS OLGY ŠÍPKOVÉ
5.května 65/1640, Praha 4

Trenér 80 %
Kvalitní trenér, který upozorňoval na všechna úskalí při sportování. Nezeptal se jen na zdravotní stav.
Cena trenéra 600 Kč/h

Prostředí 60 %
Příjemná posilovna se slušnou kardiozónou, v době návštěvy však nefungovaly dva stroje. Navíc zcela chybí klasický rotoped. Nepříjemná je také samotná evidence při vstupu, musíte zanechat e-mail, jméno i telefonní číslo.
Cena posilovny 150 Kč/ vstup

LANNA FITNESS
Vinohradská 167, Praha 10

Trenér 80 %
Přesně popsal vše tak, jak se od kvalitního trenéra očekává. Připomněl také důležitost stravy. Při popisu hodiny zcela vypustil protažení.
Cena trenéra 550 Kč/h

Prostředí 60 %
Menší fitness, které neurazí ani nenadchne. Kardiozóna je kvalitní, jen prostoru příliš nečekejte. A to ani v šatnách či sprchách. Tady nastává skutečný boj o centimetry životního prostoru.
Cena posilovny 130 Kč/vstup

HIT FIT FLORA
Chrudimská 2, Praha 3

Trenér 90 %
Začátečníkům poradil cvičit jednou týdně hodinu a půl. Až si tělo navykne pohybu, je vhodné cvičit dvakrát či třikrát. Na udržení hmotnosti pak stačí opět jednou týdně. Podle našich odborníků je takové časování špatné.
Cena trenéra 500 Kč/h

Prostředí 65 %
Pokud máte rádi při sportování obecenstvo, vyrazte sem. I když patří místní posilovna mezi ty větší, lidí je tady vždy požehnaně. Naštěstí jsou na to připraveni: šatny i sprchy jsou dostatečně prostorné.
Na strojích je však vidět, že je používá hodně lidí.
Cena posilovny 115 Kč/vstup

FIT STUDIO
Karla IV. 430, Hradec Králové

Trenér 80 %
Kvalitní trenérka, která předává odborné informace a poskytuje ucelené informace. Nezmínila jen protažení.
Cena trenéra: 250 Kč/h

Prostředí 50 %
Prostornou posilovnu rozhodně k nejnovějším nelze zařadit. Nevýhodou je, že má společný vchod s vedlejší hernou, neprůhledná tmavá fólie na výloze herny příliš neláká k návštěvě, clona kouře uvnitř také může mnohé sportovce odradit.
Cena posilovny 70 Kč/vstup

SPORTCENTRUM I-R CLUB
K Vinici 1256, Pardubice

Trenér 30 %
Fitko rozlišuje vhodnost sportů podle krevních skupin. Podle našich odborníků takový způsob není vůbec vědecky prokázaný. Od takového trenéra rychle utečte.
Cena trenéra dle dohody

Prostředí 100 %
Teprve rok stará posilovna vyhoví i náročnějším klientům. Celkem si můžete zacvičit na dvaceti dvou strojích.
Cena posilovny 60 Kč/vstup

VEKTOR WELLNESS CLUB
Rokycanova 2798, Pardubice

Trenér 85 %
Kvalitní trenér, který jen neupozornil na to, že při jím doporučovaných aerobních aktivitách, jako je alpinning či spinning, by si člověk měl hlídat tepovou frekvenci.
Cena trenéra 200 Kč/h

Prostředí 85 %
Čisté, příjemné prostředí, stroje téměř nové, ale mohlo by jich být více.
Cena posilovny 150 Kč/vstup

FITNESS CLUB FONTÁNA
Pražská třída 6, Hradec Králové

Trenér 80 %
Kvalitní trenér, který se však nezeptal na zdravotní stav.
Cena trenéra: 300 Kč/1,5 h

Prostředí 80 %
Tady se rozhodně mačkat nebudete, kardiozóna je na balkoně, posilovat můžete v přízemí. Stroje jsou nové, kvalitní. Nepříjemně působí jen koberec, který se do fitness-center z hygienických důvodů úplně nehodí.
Cena posilovny: 75 Kč/vstup

2x foto: Shutterstock

DŮM PLNÝ POHYBU
U Císařských lázní 352/19, Teplice

Trenér 80 %
Dbal na protažení, sám se však nezeptal na zdravotní potíže klienta.
Cena trenéra 275 Kč/h

Prostředí 85 %
Přístroje v dobrém stavu ocení i náročnější klientela, posilovna čistá a útulná. Stroje jsou však na sobě příliš namáčklé, příliš osobního prostoru tady nenajdete.
Cena posilovny 65 Kč/vstup

LADIES FITNESS
Masarykova 3119/10, Ústí nad Labem

Trenér 40 %
Vypustil protažení a nezeptal se ani na zdravotní stav, klient ho musel sám upozornit na své problémy. Uvedl také, že na hubnutí stačí chodit do posilovny, jako doplněk je prý možné zařadit i jiný sport. Což je přesně opak toho, co radí naši odborníci, tedy vzít si posilovnu spíše jako doplněk aerobní aktivity.
Cena trenéra 200 Kč/h

Prostředí 70 %
Klasická posilovna s menší kardiozónou bude vyhovovat spíše méně náročným klientům. Stroje poslouží, ale nejlepší léta už mají za sebou.
Cena posilovny 60 Kč/h

FREESPORT
Kounicova 28, Brno

Trenér 80 %
Nezeptal se na zdravotní stav, jinak velmi ochotný. Připravoval klienty na to, že hubnutí stojí dost energie.
Cena: konzultace zdarma

Prostředí 40 %
Nečekejte žádné moderní prostředí, starší stroje a školní prostředí nováčky zřejmě nenadchnou. Podmínky jsou ale kompenzovány cenou.
Cena posilovny 39 Kč/1,5 h

WEISSER SPORT CENTRUM
Hrnčířská 6, Brno

Trenér 80 %
Pro výběr aerobních aktivit radí zumbu nebo relaxační jógu. Zumba je pro začátečníky problematická a jóga na hubnutí není, spíše dobrá na psychiku. Trénink by měl probíhat až 5 krát týdně, což je ale podle našich odborníků příliš, může to být spíš demotivující.
Cena trenéra 500 Kč/h

Prostředí 100 %
Menší posilovna nabízí vše, co od takového prostředí žádáte. Moderní zázemí, oddělenou kardiozónu i kvalitní stroje.
Cena posilovny 70 Kč/1,5 h

FITNESS CENTRUM
Best Western Premier Hotel International, Husova 16, Brno

Trenér 70 %
Na otázku o vhodných sportech na hubnutí uvedl, že jen posilovna vhodná není, protože v ní dochází ke zkracování svalů a je nutná nějaká kompenzace. Pokud se člověk správně protáhne, ke zkracování svalů nedochází. Doporučil plavání nebo jógu, ani jedno však k hubnutí příliš není.
Cena trenéra 290 Kč/h s diagnostikou

Prostředí 100 %
Velmi dobře vybavená posilovna nabízí klientům také využití bazénu.
Cena posilovny 130 Kč/1,5 h

KOTELNA SLOVANY S.C.
nám. Generála Píky 31a, Plzeň

Trenér 80 %
Odpovídal jako kniha, bylo znát, že vše řeší velmi individuálně. Nezeptal se jen na zdravotní stav.
Cena trenéra 350 Kč/1,25 h

Prostředí 100 %
Podzemní hale s ochozem, kde je umístěna recepce a bar, dominuje boxerský ring, po obvodu jsou rozmístěné stroje a boxerské pytle. Příjemnou a ne úplně obvyklou součástí nabídky je dětský koutek.
Cena posilovny: 70 Kč/vstup

FITNESS STUDIO KWK FIT
Spolková 31, Plzeň

Trenér 65 %
Jako aerobní aktivitu doporučil zumbu, neupozornil však na to, že se při ní často tepová frekvence vyšplhá velmi vysoko. Nezeptal se na zdravotní stav. Jinak ale apeluje na to, aby sport člověka hlavně bavil, což je hodně motivující.
Cena trenéra 300 Kč/h

Prostředí 100 %
Třípatrové fitness je doslova rájem všech sportovních nadšenců. K přednostem patří určitě velká kardiozóna v nejvyšším patře, kde je dobrý výběr rotopedů, běhacích pásů a veslovacích trenažérů.
Cena posilovny 800 Kč/10 vstupů

FITNESS BOLEVEC
Vondruškova 1, Plzeň

Trenér 100 %
Perfektně odpověděl na všechny otázky, zdůrazňoval, že na počátku to člověk rozhodně nesmí přepálit.
Cena trenéra 500 Kč/h

Prostředí 70 %
Fitko je skvěle vybavené, prostoru by ale potřebovalo víc. Stroje nepatří mezi extra moderní, ale lze na nich pohodlně cvičit.
Cena posilovny: 65 Kč/vstup

FIT STUDIO HADRÁK

Náměstí Soukenné 115, Liberec

Trenér 85 %

Kvalitní trenér, jen jako aerobní činnost doporučuje zumbu, která není zcela vhodná.

Cena trenéra 200–300 Kč/h

Prostředí 80 %

Posilovna nabízí hned několik běhacích pásů i rotopedů. Prostředí je čisté, moderní, příliš prostoru zde ale nenajdete. Stroje jsou dost natěsno.

Cena posilovny 90 Kč/vstup

UNIRELAX

Veselecká ulice 97, Liberec - Rochlice

Trenér 100 %

Kvalitní trenér, pod jehož vedením si můžete být jisti, že jste v dobrých rukou. Na zdravotní stav se sice přímo nezeptal, ale uvedl, že si takové věci hlídá.

Cena trenéra 150 Kč/h

Prostředí 50 %

Tmavší fitko, na kterém ihned poznáte, že už nějakou dobu slouží. Pokud máte rádi provětrané prostory, vyhněte se mu obloukem. Žádnou vůni tady nečekejte.

Cena posilovny 60 Kč/vstup

SPORT A RELAX CLUB

Na Karlově 80, Benešov

Trenér 80 %

Zapomněl na protažení, jinak velmi ochotný a informovaný trenér. Poradil, aby si člověk obešel více posiloven v okolí, než si vybere.

Cena trenéra 200 Kč/h

Prostředí 80 %

I když je posilovna prostorná, má hned několik místností a člověk si zde může najít soukromí. Body dolů dostává za to, že nemá webové stránky.

Cena posilovny 65 Kč/vstup

S-CENTRUM

Sport a relax
U Vodárny 2215, Benešov

Trenér 85 %

Ochotný trenér, který upozorňuje také na to, že plavání k hubnutí nemusí být zcela ideální. Jako aerobní aktivitu však doporučuje K2 hiking nebo zumbu, zapomíná na to, že u těchto sportů si člověk jen těžko udrží tepovou frekvenci.

Cena trenéra 300 Kč/h

Prostředí 100 %

Moderní prostředí, téměř nové v krásných barvách. Budete se zde cítit jako doma.

Cena posilovny 70 Kč/h

FITNESS POUZAR II.

Sokolský ostrov, areál plaveckého stadionu, České Budějovice

Trenér 100 %

Kvalitní trenér, který se nejdříve zajímal o klientův zdravotní stav. Snažil se komplexně vysvětlit proces hubnutí a upozornil, že posilovny nejsou pro ty, kteří chtějí hubnout, to nejlepší.

Cena trenéra 300 Kč/h

Prostředí 70 %

Menší fitness s přátelskou atmosférou sice příliš nenadchne, nijak ani neurazí. Sportovec si zde najde vše, co potřebuje. Jen stroje již něco pamatují a v šatnách žádný velký komfort nečekejte.

Cena posilovny 95 Kč/vstup

CITY FITNESS CLUB

Husova tř.1373/13, České Budějovice

Trenér 100 %

Velmi kvalitní trenér, který navíc doporučil provést zátěžové testy a kontrolní diagnostiku předtím, než člověk s cvičením začne. Což naši odborníci ocenili.

Cena trenéra 400 Kč/h

Prostředí 100 %

Snad jediné, co jinak lze skvělému fitku vytknout, je výhled z okna. Dívat se musíte na jednu z nejrušnějších křižovatek.

Cena posilovny 300 Kč/vstup

Test připravila Michaela Svobodová ve spolupráci s krajskými redakcemi MF DNES

HANY BANY

J. A. Bati 5542, Zlín

Trenér 100 %

Trenér, který se aktivně zajímal o klientův zdravotní stav, ptal se i na užívané léky.

Cena trenéra 600 Kč za tréninkový plán

Prostředí 100 %

Krásné moderní prostředí s příjemnou obsluhou zaujme zejména podlahou, kterou bychom ocenili i v obýváku. Stroje jsou moderní a téměř nové.

Cena posilovny 60 Kč/vstup

FITNESS CAT

U Stadionu 4286, Zlín

Trenér 100 %

Nezapomněl na protažení ani na zdravotní stav. Zdůraznil, že v případě nějakých potíží by měl klient nejprve navštívit svého lékaře a poradit se s ním.

Cena trenéra 250 Kč/h

Prostředí 85 %

Velmi dobře vybavená posilovna, nové stroje, jen zátěžový koberec ve fitku nepovažujeme za nejlepší volbu.

Cena posilovny 70 Kč/1,5 h

GYM CENTRUM

Přední 15, Jihlava

Trenér 60 %

Trenér nesliboval zázraky, spíše upozorňoval, že hubnutí bude dřina. Nezeptal se však na zdravotní stav ani nepřipomněl protažení.

Cena trenéra: 150 Kč/h

Prostředí 80 %

Větší posilovna s klasickým vybavením. Kardiozóna není příliš velká a podle strojů lze soudit, že Jihlavští tohle fitko rádi využívají. Funkčnost to ale neovlivnilo, jen na stepperu nefunguje displej.

Cena posilovny 50 Kč/h

FIT KLUB BOBA

Svahová 22, Karlovy Vary

Trenér 80 %

Velmi ochotný trenér, bohužel nezmínil vůbec protažení.

Cena trenéra 300 Kč/h

Prostředí 80 %

Fitness hodně zaměřené na kulturistiku, budí trošku pocit jako z Rockyho. Stroje jsou však kvalitní a špíny se bát nemusíte. Panuje zde spíše rodinná atmosféra.

Cena posilovny 55 Kč/1,5 h

FITNESS CLUB IMPERIAL

Libušina 18, Karlovy Vary

Trenér 85 %

Pečlivý trenér, který se hodně zabývá také stravou. Nařídil ale cvičení jen dvakrát týdně, hodinu a půl. Což není úplně vhodné, lepší je třikrát týdně a méně času. Začátečník by navíc byl po 1,5 hodině aerobní aktivity zničený.

Cena trenéra 350 Kč/h

Prostředí 70 %

Stroje již něco pamatují, vybavení je slušné, ale žádnou modernu v kardiozóně nečekejte.

Cena posilovny 75 Kč/vstup

DOUBLE DRIVE

Žižkova 13, Jihlava

Trenér 100 %

Hodně se odkazoval na individuální přístup a nutnost diagnostiky. Příliš konkrétních informací sice neuvedl, ale ty potřebné zmínil.

Cena trenéra: Klubové fitness

Prostředí 100 %

Luxusní prostředí, kde zákazníkům zdarma půjčí také ručník, šampon nebo odličovací tampony.

Cena posilovny Klubové fitness

Jak jsme hodnotili

Rady trenérů posuzovali:

Marie Skalská: Lékařka, která pracuje ve společnosti STOB a také na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, v laboratoři sportovní motoriky. Zabývá se zejména pohybovou aktivitou žen a prevencí civilizačních onemocnění. Má mezinárodní instruktorskou licenci.

Martin Matoulek: Je odborným asistentem na III. interní klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Deset let se věnuje obezitologii se zaměřením na pohybovou aktivitu. Má atestaci z interního lékařství, endokrinologie a tělovýchovného lékařství.

Zkouška trenéra

Velkého testu posiloven se zúčastnily krajské redakce MF DNES. Podle velikosti měst jsme vybrali počet posiloven, do kterých naši redaktoři zamířili. Měli zájem o služby trenéra a ptali se ho na předem připravené otázky. Odpovědi pak vyhodnotili odborníci. Zveřejňujeme jen takové odpovědi, za které jsme strhávali body dolů nebo které nám přišly velmi dobré.

Bodování zázemí

Při posuzování zázemí se redaktoři zaměřili na funkčnost strojů, čistotu, velikost prostor i kvalitu vzduchu. Takové hodnocení podléhá subjektivním pocitům, proto jsme byli velmi mírní.

Hodnocení

- **-20 %** pokud se trenér zájemce o cvičení nezeptal na zdravotní stav
- **-20 %** když nezmínil protažení jako součást cvičení
- **-15 %** když doporučoval špatné aerobní aktivity
- **-10 %** zbytečně nadsazené počty minut cvičení:

až -35 % další chyby **(svo)**

AKADEMIK FITNESS UP

U sportovní haly 2, Olomouc

Trenér 100 %

Perfektní, odpověděl na vše, několikrát zopakoval, že protažení je velmi důležité, a zajímal se také o zdravotní stav klienta.

Cena trenéra 250 Kč/h

Prostředí 60 %

Samotné fitness je kvalitně vybaveno, smůlu mají však ti, kteří hledají čistotu. Zejména na toaletách v přilehlé tělocvičně by to chtělo uklízecí četu posílit.

Cena posilovny 65 Kč/vstup

OMEGA

centrum sportu a zdraví
Legionářská 1299/19, Olomouc

Trenér 100 %

Vysvětlil ochotně vše, co nezkušený klient potřebuje vědět. Jeho první otázka se týkala zdraví. Ptal se na bolesti zad i srdeční potíže.

Cena trenéra 580 Kč/h

Prostředí 100 %

Luxusní fitness centrum , kterému nelze nic vytknout.

Cena posilovny 110 Kč/vstup

FITCENTRUM GAMBARE

Herrmannova 1. Olomouc - Lazce

Trenér 20 %

Nezeptal se na zdravotní stav, nezmínil protažení na závěr a nařídil cvičit třikrát týdně půl hodiny až hodinu. Což není zcela dostatečné. Jako aerobní aktivity doporučil box nebo skoky přes švihadlo. Jak však tvrdí naši odborníci, běh je víceméně nevhodný, skákání zase jen pro zdravé a štíhlé.

Cena trenéra 200 Kč/h

Prostředí 60 %

Ve středně velké posilovně nehledejte žádný komfort, stroje nepatří mezi nejnovější. Prostředí mateřské školky zřejmě vystihne vše podstatné.

Cena posilovny 60 Kč/vstup

STUDIO FÉNIX

fitness pro ženy, Havlíčkovo nám. 6189/27, Ostrava-Poruba

Trenér 85 %

Kvalitní trenérka, která myslí na zdraví klientů. Pro hubnutí doporučuje hlavně chůzi. Účinný je podle ní také přístroj slim belly. Tvrdí, že za 4 týdny člověk zhubne až 9 cm v pase. Podle našich odborníků však takové tvrzení není vůbec prokázané. Trenér se zde věnuje všem návštěvníkům.

Cena trenéra v ceně vstupu

Prostředí 100 %

Fitko nabízí příjemné domácí prostředí, komfortní šatny a pohodlné sprchy.

Cena posilovny 60 Kč/h

QUATRO FITNESS

Alžírská 16, Ostrava-Poruba

Trenér 85 %

Tvrdí, že již za 14 dní na sobě člověk uvidí účinky cvičení. Jinak se ale zajímá o zdravotní stav, začátečníkům zajistí diagnostické vyšetření jejich kondice.

Cena trenéra 300–400 Kč/h

Prostředí 100 %

Příjemné, spíše rodinné prostředí, kde se vám všichni ochotně věnují. Čistota je zde samozřejmostí.

Cena posilovny 90 Kč/vstup

FIT CENTRUM

U stadionu 1325/2b, Havířov

Trenér 100 %

Dobrá trenérka, která nepřehání ani neslibuje zázraky.

Cena: podle požadavků klienta

Prostředí 80 %

Největší posilovna v Havířově zaujme zejména množstvím svých služeb. Jen posilovna zabírá plochu 550 m² a vystřídat zde můžete 50 různých stanovišť. Součástí centra je také tělocvična na badminton a squash. Kdo má rád klidnější prostředí, ať raději zajde jinam. Hudba hraje příliš hlasitě a kolem je celkově dost rušno.

Cena posilovny 75 Kč/vstup