ELEKTRONICKÁ PRÍRUČKA

Fitness+zdravie

Ako začať žiť zdravšie krok za krokom ◆ Vyberáme fitness náramok či hodinky
Slúchadlá na dokonalý zážitok z pohybu ◆ **Sledujeme svoju hmotnosť inteligentne**
Začíname s cvičením ◆ Tip na tréning pre začiatočníkov ◆ **Tipy na zdravé a sýte šaláty**

Powered by DATACOMP Muži v modrom
Created by TOUCHIT

Vážení čitatelia,

do rúk sa vám dostáva naša užitočná príručka Fitness+zdravie, ktorou by sme vás veľmi radi uviedli do sveta zdravšieho životného štýlu a to tak, aby ste z každej maličkosti, ktorú pre seba v oblasti zdravia a pohybu urobili, mali radosť.

Na nasledujúcich stranách nájdete naše tipy a rady, ako začať so zmenami postupne a ako pri tom môžete využiť aj nové technológie, ako sú slúchadlá, inteligentné hodinky či váhy. Nezabudli sme ani na zdravé stravovanie a špeciálny TOUCHIT tréning, na spevnenie celého tela.

Prajeme vám veľa odhodlania, príjemného čítania a radosti z výsledkov, ktoré si zaslúžite.

Obsah

AJ MALÝ KRÔČIK JE KROK 3

INTELIGENTNÉ HODINKY A FITNESS NÁRAMKY 7

SPRÁVNE SLÚCHADLÁ NA ŠPORTOVANIE 16

AKO SI SLEDOVAŤ A VYHODNOCOVAŤ HMOTNOSŤ POMOCOU MODERNÝCH TECHNOLÓGIÍ 23

JEME PRETO, ABY SME ŽILI! 28

CVIČÍME DOMA 36

Aj malý krôčik je KROK

Možno sa na vás z každej strany valia informácie o zdravej strave, cvičení, nutnosti žiť zdravšie a hýbať sa. Pre niektorých je nepredstaviteľné chodiť na dlhé prechádzky, pre iných je zase pohyb neoddeliteľnou súčasťou života.

Nech je tomu akokoľvek, v našej príručke sa dočítate všetko potrebné o tom, ako začať, ak chcete so svojím zdravím urobiť aspoň malý krôčik vpred.

Celkové zdravie a imunita

O vašom celkovom zdraví rozhoduje vaša imunita. A imunita je zároveň vaše zdravie. Sú to dve neoddeliteľné súčasti. Imunitu si však nikdy nevypestujete na medicínskych preparátoch a doplnkoch výživy, ktorých si môžete kúpiť stovky. Posilnenie imunitného systému predstavuje súbor aktivít, ktoré by ste mali vo svojom živote dodržiavať, aby ste boli fit. Veľa pohybu na čerstvom vzduchu, zdravé stravovanie, dostatok spánku a mentálna pohoda sú základné stavebné jednotky vášho imunitného systému.

V tejto príručke prejdeme všetkými týmito aspektami, aby ste sa dobre zorientovali, kde vlastne začať. Navyše pribalíme aj zopár technologických tipov, ktoré vám pomôžu si vaše aktivity monitorovať, sledovať a vyhodnocovať. A vďaka nim skôr získate aj motiváciu.

Základ – musí vás to baviť

Hoci ste už dospelí, je nesmierne dôležité, aby vás to, čo robíte, naozaj bavilo. Tak je to aj s pohybom či stravovaním. Ak sa do niečoho budete musieť neustále nútiť, iba ťažko pri tejto aktivite zotrváte dlhšie ako povedzme tri mesiace. Na druhej strane je však niekedy nevyhnutné vyjsť zo svojej komfortnej zóny, odložiť misku s pukancami, postaviť sa od telky a namiesto televíznych novín sa ísť radšej poprechádzať. Jednoducho, musíte nájsť správny pomer medzi tým, čo vás baví a čo je už mimo vašej komfortnej zóny. Vtedy to bude dobre fungovať. Každý z nás to tak bude mať individuálne. Univerzálny recept neexistuje.

ZAČNITE KONDIČKOU

Na začiatok je veľmi dobré trošku vytriezvieť a zistiť, ako ste na tom so svojou vlastnou kondíciou. Máme pre vás dva jednoduché spôsoby, ako svoju kondičku zmeriate:

1. Vstávanie zo stoličky

Toto jednoduché monitorovacie cvičenie vám ukáže či máte kondíciu zodpovedajúcu vášmu veku. Potrebujete iba obyčajnú stoličku (nie točiacu). Postavte sa pred stoličku tak, ako keby ste si na ňu šli sadnúť. Prekrížte ruky na svojej hrudi tak, že sa prstami budete dotýkať svojich ramien (pravá ruka – ľavé rameno, ľavá ruka – pravé rameno).
Na stoličku si budete 10-krát sadať a vstávať, pričom ďalší človek (alebo aj vy) bude merať čas, za ktorý to dokážete. Nižšie nájdete tabuľku, za aký čas by ste to mali stihnúť podľa svojho pohlavia a veku. Ak to nestíhate v uvedených časových medziach, zrejme s kondíciou musíte niečo robiť. Platí to samozrejme vtedy, ak ste zdravý jedinec.

	Do 35 rokov	35 -55 rokov	nad 55 rokov
Muž	10 sekúnd	13 sekúnd	18 sekúnd
Žena	12 sekúnd	15 sekúnd	19 sekúnd

2. Vystupovanie na schodík

Druhé monitorovacie cvičenie slúži na testovanie aeróbnej kondície srdca a pľúc. Cvičenie spočíva vo vystupovaní na približne 20 cm vysoký schodík, pričom naň musíte vystupovať striedavo oboma nohami hore-dole-dole-hore. Nemali by ste zrýchľovať tempo, skôr by malo ísť o štandardné tempo, ktorým by ste bežne kráčali po schodoch.
Cvičenie vykonávajte 3 minúty. Následne si po skončení odmerajte pulz. Stačí jednoducho pridržaním palca na zápästí. Dobre vám v tom však pomôže fitness náramok alebo inteligentné hodinky, ktoré tiež spomíname na ďalších stranách tejto príručky. Nižšie nájdete tabuľku podľa veku a pohlavia, koľko úderov za minútu by ste mali v danej kategórii pri priemernej kondícii dosahovať. Ak je váš pulz vyšší, mali by ste kondíciu zlepšiť. Opäť platí, že hodnoty zodpovedajú zdravým jedincom.

	Do 35 rokov	35 -55 rokov	nad 55 rokov
Muž	105 úderov	110 úderov	115 úderov
Žena	110 úderov	115 úderov	120 úderov

KDE ZAČAŤ

Najlepším začiatkom vo vašom zdravom životnom štýle, je zaradiť viac každodenného prirodzeného pohybu.

Nezabudnite, že do pohybovej aktivity sa počíta napríklad aj tanec, plávanie, bicykel, bezpohonová kolobežka a podobne.

Chôdza

Pre človeka je najprirodzenejším pohybom chôdza, a preto je najvhodnejšie začať práve ňou. Má najmenší dopad na kĺby a ak napríklad trpíte veľkou nadváhou, je výrazne preferovanejším pohybom, ako beh. Stačí, ak zaradíte do každodennej rutiny prechádzku. Niekedy stačí vystúpiť o zastávku skôr a zvyšok prejsť pešo. Alebo sa jednoducho vybrať v rámci relaxu na väčšiu prechádzku do prírody. Tempo si určujte tak, aby ste si rozložili silu na celú prechádzku. Optimálne tempo pre rýchlejšiu chôdzu je také, ako keď si predstavíte, že vám o 1 minútu ide autobus a vy už máte zastávku takmer na dosah, no musíte pridať do kroku, aby ste ho stihli. Počas prirodzenej chôdze má väčšina ľudí tepovú frekvenciu na úrovni spaľovania tuku. Čím viac chodíte, tým viac kalórií spálite. S jednoduchým fitness náramkom si môžete počet prejdených krokov a kilometrov monitorovať, čo vás bude motivovať podať lepší výkon. Väčšina náramkov už disponuje aj meraním pulzu, a tak budete mať kompletný prehľad o vašom výkone.

Optimálne pre dospelého jedinca je podľa Svetovej zdravotníckej organizácie prejsť 10-tisíc krokov denne. Hoci bol tento cieľ označený aj za marketingový ťah výrobcov krokomerov, je fajn mať pred sebou nejakú métu, ktorú chcete v rámci dňa dosiahnuť.

Beh

Ak ste pokročilejší, nemáte príliš veľkú nadváhu, potom môžete do svojho pohybového repertoáru zaradiť aj beh. Je to veľmi efektívna pohybová aktivita, vďaka ktorej si výrazne posuniete svoju kondíciu. Tempo by ste mali mať také, aby ste dokázali dýchať, ale už by ste napríklad počas behu nemali dokázať spievať.
Ak s behom začínate a cítite nepríjemné pichanie v boku pod rebrami, znamená to, že sa vaše svaly nestíhajú okysličovať tak, ako by bolo treba. Vtedy spomaľte a snažte sa ísť rýchlou

chôdzou a hlboko sa nadychujte do brucha a pľúc. Nádych by mal byť dvakrát dlhší ako výdych. Tento nepríjemný pocit postupne pominie a ak budete behať pravidelne, nebudete sa s ním už stretávať vôbec.
V behu si dávajte reálne méty. Ak preceníte svoje schopnosti, môžete svoj organizmus „odpáliť" na niekoľko dní a potom na beh zanevriete.
Na udržanie tempa vám môže dobre pomôcť hudba. Buď vaša obľúbená, alebo si v hudobných aplikáciách nechajte vyhľadať playlisty podľa BPM – tepovej frekvencie. Na beh je vhodná 130 BPM. Vďaka kvalitným slúchadlám si hudbu užijete počas celého behu. S výberom slúchadiel vám poradíme na strane 14 v tejto príručke.

Iný pohyb

Prosím, nezabúdajte, že napríklad pohyb, ktorý vykonávate v práci či napríklad v záhrade, nie je úplne to pravé, pre váš organizmus. Častokrát ide o monotónny typ pohybu, ktorý zaťažuje váš organizmus nerovnomerne. Preto by ste si vždy mali nájsť vhodnú alternatívu, pri ktorej môžete aj relaxovať a zároveň sa hýbať – chôdza, turistika, beh, tanec, joga, plávanie a podobne.
Na ďalších stranách tejto príručky nájdete aj konkrétne tipy, ako by ste mohli začať s cvičením. Nájdete tu aj kapitolu o zdravom stravovaní, chudnutí a pomôžeme vám zorientovať sa vo výbere správneho fitness príslušenstva – hodiniek, náramkov, slúchadiel a ďalších užitočných gadgetov, ktoré vám budú robiť z pohybu radosť.

Tomáš Buranský

Inteligentné hodinky a fitness náramky

Ako vám pomôžu a ktoré si vybrať?

Pod pojmom „športovec" myslíme každého, kto chce začať žiť aktívnejšie a je jedno, či bude cvičiť doma sám alebo inak aktívne športovať

Inteligentné hodinky a fitness náramky spadajú do kategórie takzvaných nositeľných zariadení. Znamená to, že ich nosíte na ruke a oni si robia svoju robotu. Najmä inteligentné hodinky boli v minulosti prezentované ako vzdialená ruka vášho smartfónu, avšak posledné roky ukázali, že aj tieto zariadenia sú pre používateľov atraktívne najmä z hľadiska fitness funkcií.
Vybrať si v ponuke nositeľných zariadení môže byť náročná úloha. Na trhu je viacero značiek a typov zariadení a tie sa odlišujú svojím zameraním, cenou a funkcionalitou. Začnime však všeobecnou charakteristikou toho, čo sú to inteligentné hodinky a fitness náramky a aký môžu mať prínos aj pre úplného začiatočníka.

Chcete chudnúť alebo športovať?
Fitness náramky či hodinky vám s tým môžu pomôcť

Ako vám budú nápomocné?

Pre mnohých ľudí je fitness náramok iba jednoduché počítadlo krokov. Náramok nosia na ruke, aby si večer pozreli, koľko krokov prešli. Na ruke ho majú aj z toho dôvodu, že si na displeji skontrolujú čas, takže náramok v ich prípade nahrádza hodinky a v tomto smere ide o kompaktnejšie riešenie. Náramok ich takisto upozorní na notifikácie z telefónu či prichádzajúci hovor, aj z tohto hľadiska prináša určitú pridanú hodnotu.

Každá zo spomenutých funkcií alebo ich kombinácia môže byť pádnym dôvodom na kúpu fitness náramku či inteligentných hodiniek. Faktom je, že prvé fitness náramky boli skutočne dobré akurát tak ako počítadlo krokov a aj preto si mnoho ľudí myslí, že ich využitie začína a končí pri počte krokov. To však v roku 2020 nie je pravda. Z hľadiska cvičenia a fitness funkcií je ich potenciál väčší.

Čaro fitness náramkov a inteligentných hodiniek spočíva v tom, že sú vybavené viacerými senzormi, ktorých kvalita sa z roka na rok zlepšuje a dokážu tak poskytnúť adekvátne dáta, ktoré vám pomôžu pri cvičení a zlepšovaní vášho výkonu.

Otázkou však ostáva, či tieto funkcie využijete. Niektorí používatelia nechcú nič viac, ako je počítadlo krokov. Iní používatelia vedia, ako funguje tepová frekvencia a fitness náramok či inteligentné hodinky používajú ako nástroj, ktorý im poskytne tento údaj v reálnom čase pri cvičení. A poslednou skupinou sú začínajúci alebo aktívni bežci, ktorí si pomocou nositeľných zariadení merajú výkon pri behaní – v tomto prípade je potrebným základom snímač tepu a ideálne aj zabudovaný GPS senzor, aby ste nemuseli behať s telefónom v (na) ruke.

Fitness náramky boli kedysi iba hlúpymi počítadlami krokov.
Dnes je ich funkcionalita bohatšia

Výber toho správneho nositeľného zariadenia preto začína zadefinovaním vašich očakávaní. Úplní začiatočníci pravdepodobne siahnu po cenovo najdostupnejšom riešení – ak neplánujú aktívne športovať, malo by im to stačiť. Pokiaľ ste však začiatočník a chcete začať behávať, aby ste napríklad schudli, v takom prípade pre vás môžu byť vhodnejšie pokročilejšie fitness hodinky. Možno si poviete, že nemá zmysel kupovať hodinky za 150 až 200 EUR a vystačíte si s náramkom za 30 EUR, avšak niektoré drahšie inteligentné hodinky obsahujú funkciu bežeckého trénera a ten vám reálne môže pomôcť s prvými krokmi pri behaní. Autor tohto textu je toho dôkazom. A v tomto smere môžu byť reálnym prínosom, hoci ste začiatočník, pretože 30-eurový fitness náramok by vám takú pridanú hodnotu neponúkol.

Povedz mi, aký si športovec a ja ti poviem, aký náramok si máš kúpiť

Cena fitness náramkov začína od 20 EUR, v prípade inteligentných hodiniek sa pohybuje od 60 EUR. Správny výber zariadenia je založený na vašich požiadavkách, pričom odporúčame si priplatiť za drahšie zariadenie, pokiaľ využijete jeho funkcie a potenciál – a to platí aj pre začiatočníkov.

Nešportujem a nechcem športovať

Tejto skupine používateľov postačia najlacnejšie fitness náramky a inteligentné hodinky. Tie ponúkajú prehľad o celodňovej aktivite na úrovni prejdených krokov, vzdialenosti a spálených kalórií. Takisto monitorujú spánok a merajú tep. Všetky namerané hodnoty je potrebné brať s rezervou. Nositeľné zariadenia nie sú až na výnimky medicínske zariadenia, avšak aj napriek tomu vás môžu upozorniť na to, ak sa vo vašom tele deje niečo neobvyklé. Ak vás napríklad hodinky či náramok upozornia na vysoký tep, keď ste v pokojovom stave, môžete si ho manuálne skontrolovať a následne vyhľadať pomoc alebo si tento stav poznačiť a pri jeho opakovanom výskyte o tom informovať vášho lekára.

ODPORÚČANÉ NÁRAMKY:
Xiaomi Mi Band 3 a 4,
Honor Band 5, Huawei Band 4,
Samsung Galaxy Fit e
ODPORÚČANÉ HODINKY:
Amazfit Bip a Bip S,
Apple Watch

Do 50 EUR nájdete viacero šikovných fitness náramkov rôznych značiek, už to nie je iba Xiaomi Mi Band

Som začínajúci športovec alebo sa ním chcem stať, pretože chcem žiť zdravšie

Gratulujeme k tomuto rozhodnutiu, je základom úspechu. Okrem predsavzatia budete ešte potrebovať silnú vôľu, disciplínu a trochu rutiny. Pomôcť môžu aj fitness hodinky alebo náramok, avšak tieto zariadenia za vás nebudú cvičiť ani nezmenia váš životný štýl na aktívnejší. Samé o sebe nie, môžu však predstavovať prvok motivácie – pre niekoho je motiváciou splniť každý deň 10-tisíc prejdených krokov. Niekto zas ocení štatistiky, ktoré hodinky generujú pri cvičení. A verte nám, že ak vydržíte pravidelne cvičiť aspoň rok, tie štatistiky sa zmenia viditeľne k lepšiemu.

Či už ide o priemerný tep pri cvičení alebo zabehnutú vzdialenosť. Nehovoriac o tom, že sa budete cítiť lepšie aj vy, avšak to poznáte sami na sebe – to vám nebude musieť hovoriť fitness náramok či hodinky.

Používateľom, ktorí chcú žiť aktívnejší život a pravidelne športovať, odporúčame drahšie modely náramkov a hodiniek s cenou na úrovni od 40 EUR pre náramky, resp. 120 až 150 EUR pre inteligentné hodinky. Tieto zariadenia, najmä hodinky a drahšie náramky, ponúkajú pokročilý senzor tepu a ďalšie funkcie. Vo vybraných prípadoch (Huawei Watch GT) aj zabudované GPS. Huawei Watch GT z hľadiska pomeru cena/funkcie odporúčame ako vstupnú bránu, ak chcete schudnúť pomocou behania alebo zlepšovať svoju výdrž a neviete, ako fungujú jednotlivé úrovne tepovej frekvencie. Tieto hodinky vám to vysvetlia v praxi.

ODPORÚČANÉ NÁRAMKY:
Xiaomi Mi Band 4, Honor Band 5, Huawei Band 4, Fitbit Charge 3
ODPORÚČANÉ HODINKY:
Fitbit Versa a Versa Lite, Huawei Watch GT, Apple Watch

Ak chcete s nositeľným zariadením behávať, zakúpte si také, ktoré má v sebe zabudované GPS

Pravidelne športujem a chcem hračku na ruku alebo chcem zmeniť svoj život

V tomto prípade si pripravte minimálne 150 EUR, čo je cena najnovšieho fitness náramku Fitbit Charge 4 a štartovacia cenová úroveň inteligentných hodiniek, ktoré majú rozumnú výbavu.

ODPORÚČANÉ NÁRAMKY:
Fitbit Charge 4
ODPORÚČANÉ HODINKY:
Fitbit Versa 2, Huawei Watch GT 2 a GT 2e, Honor MagicWatch 2, Samsung Galaxy Watch Active2, Garmin vívoactive 4, Garmin Venu, Apple Watch

Je dôležité spomenúť, že zariadenia z tohto segmentu neodporúčame iba pravidelným športovcom, ale aj ľuďom, ktorí chcú zmeniť svoj život. Uznávame, že hodinky za 200 alebo 300 EUR sa vám môžu zdať ako riziková investícia, avšak práve ich zakúpenie vás môže motivovať k tomu, aby ste dodržiavali vami stanovený tréningový plán alebo jednoducho dodržiavali pravidelné behanie či iné športovanie. Vedzte, že ak sa z trénovania stane dobrý zvyk, tak po polroku alebo roku budete využívať potenciál a vybavenie týchto zariadení naplno, aj keď ste doteraz v živote nikdy necvičili. Áno, pravidelní športovci vedia pri kúpe náramku či hodiniek z tohto segmentu, do čoho idú, avšak ich náskok sa dá rýchlo dobehnúť.

Hodinky za 200 EUR pre začiatočníka? Má to zmysel, tieto zariadenia obsahujú viacero praktických funkcií a niektoré z nich sú zamerané práve na začínajúcich športovcov

Kľúčové funkcie a vlastnosti fitness náramkov a hodiniek

Pri výbere fitness náramku či hodiniek vám dávame do pozornosti nasledujúce parametre a vlastnosti.

Senzor srdcového tepu

– majú ho prakticky všetky nositeľné zariadenia v roku 2020 a aj v našich odporúčaniach. Kvalita senzorov tepu z roka na rok stúpa, všeobecným predpokladom je, že presnejšie meranie tepu ponúkajú drahšie zariadenia. Faktom je, že na prípadné upozornenie na zvýšený tep vám postačí aj základný fitness náramok, na presné meranie tepu pri cvičení však odporúčame drahší fitness náramok alebo pokročilejšie inteligentné hodinky, ktoré sme odporúčali v tretej kategórii nášho prehľadu.

GPS

– z nami odporúčaných fitness náramkov má zabudované GPS iba **Fitbit Charge 4**. V prípade fitness hodiniek je GPS vo výbave všetkých hodiniek s výnimkou radu **Fitbit Versa** a hodiniek **Amazfit Bip**. Prínos zabudovaného GPS spočíva v tom, že nositeľné zariadenie presnejšie meria vaše tempo pri behaní a odbehnutú vzdialenosť. Nositeľné zariadenia bez GPS využívajú na presnejšie meranie behu pripojený telefón, takže ten musíte nosiť so sebou. Pokiaľ chcete behať bez telefónu, je vhodné zakúpiť hodinky či náramok so zabudovaným GPS senzorom. GPS tiež využijete na presné monitorovanie prechádzok či turistiky.

Odolnosť voči vode

– s mnohými fitness hodinkami a náramkami môžete aj plávať. Na tento účel je potrebné, aby mali odolnosť na úrovni aspoň 5 ATM. Viaceré hodinky takisto vyhodnocujú efektivitu vášho plávania prostredníctvom indikátora SWOLF. Túto funkciu majú napríklad Huawei Watch GT 2 a GT 2e, Honor MagicWatch 2, Samsung Galaxy Watch Active2 a Garmin vívoactive 4 a Venu.

- **S viacerými hodinkami a náramkami môžete aj plávať.**
- **Niektoré dokonca posúdia efektivitu vašej techniky plávania**

Hodnota VO_2 max

– táto hodnota je jedným z najlepších ukazovateľov aeróbnej výkonnosti a ide o parameter, ktorý sa snažia zlepšovať najmä bežci, ale aj iní vytrvalostní športovci. VO_2 max definuje, koľko kyslíka prejde do krvi prostredníctvom dýchania a koľko kyslíka teda môžu svaly využiť na svoj výkon. VO_2 max dokážu vyhodnotiť zariadenia Fitbit či inteligentné hodinky Huawei, Honor a Garmin, ktoré sme spomenuli v našich odporúčaniach. Hodnotu VO_2 max, ktorú vám zmerajú, treba brať ako orientačnú.

Ďalšie snímače a funkcie

– viaceré inteligentné hodinky dokážu určiť tlak vzduchu či výšku, v ktorej sa nachádzate. Tieto parametre sú vhodné pri sledovaní turistiky. Čoraz viac hodiniek dokáže takisto merať hodnotu okysličenia krvi SpO2, a to manuálne alebo automaticky, napríklad počas spánku, čo môže upozorniť na prípadné zdravotné problémy. Pribúdajú aj funkcie na meranie tlaku, avšak aj v tomto prípade upozorňujeme, že nejde o medicínske zariadenia a výsledky môžu obsahovať väčšie či menšie odchýlky. Vyhli by sme sa najmä lacným fitness náramkom, ktoré sľubujú meranie tlaku.

Vybrať si fitness náramok alebo hodinky?

Ak sa neviete rozhodnúť medzi fitness náramkom alebo hodinkami, treba zobrať do úvahy niekoľko premenných – aký máte rozpočet na nové zariadenie, aké funkcie od neho očakávate a či preferujete kompaktnejší prístroj na ruke alebo tradičné hodinky. A do úvahy takisto treba brať, ako veľmi je pre vás dôležité prepojenie so smartfónom.

Náramok alebo hodinky?
Obe kategórie majú svoje výhody a nevýhody

Fitness náramok je atraktívny z hľadiska ceny a kompaktného tela. Zobrazuje čas, takže v tomto smere nahradí hodinky. A ukáže vám aj notifikácie z telefónu, hoci ich čítanie na malom displeji nie je veľmi pohodlné. Z hľadiska fitness funkcií poslúžia náramky väčšine nenáročných používateľov, pre tých náročných je k dispozícii Fitbit Charge 4 aj so zabudovaným GPS. Alebo Charge 3 bez GPS.

Inteligentné hodinky prinášajú benefit z hľadiska veľkého displeja, na ktorom sa lepšie čítajú notifikácie a štatistiky z cvičenia. Hodinky takisto ponúkajú atraktívnejší dizajn a v prípade trochu drahších modelov na úrovni 200 až 300 EUR aj lepšiu výbavu. Pre veľmi náročných používateľov sú k dispozícii aj hodinky za 500 až 1000 EUR, ale tým sa v tomto článku venovať nebudeme. Pridanou hodnotou niektorých hodiniek je tiež pokročilé prepojenie so smartfónom a možnosť priamo reagovať na notifikácie alebo ovládať vybrané funkcie.

Aké zariadenie si zvoliť?

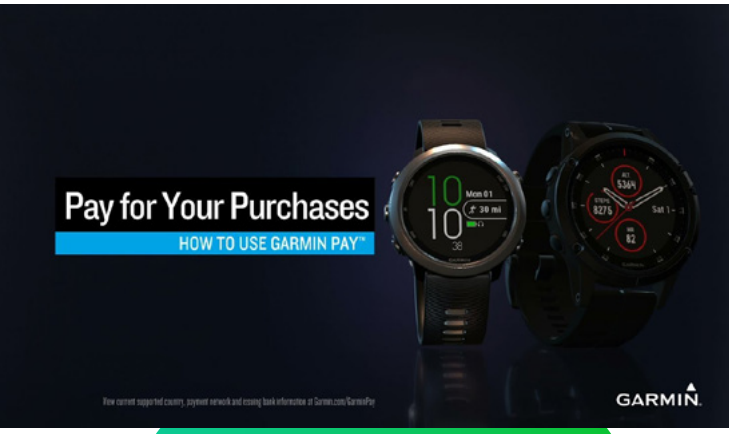
Predpokladajme, že ste sa rozhodli, či chcete hodinky alebo náramok a stanovili ste si aj kategóriu zariadení, ktorá je pre vás atraktívna. Posledným krokom je voľba samotného zariadenia.

Štandardne platí, že najlepší používateľský zážitok ponúkajú zariadenia tej istej značky. Ak máte Samsung telefón, Samsung hodinky sú skvelá voľba. Rovnako je to aj v prípade Huawei/Honor telefónov a nositeľných zariadení. Existuje však niekoľko ďalších premenných, ktoré treba zobrať do úvahy:

Funkcie prepojenia so smartfónom – Hodinky Apple Watch ponúkajú bezkonkurenčné prepojenie s iPhonom, Samsung hodinky so smartfónmi s Androidom. Garmin a Fitbit zariadenia umožňujú aspoň jednoduché reagovanie na notifikácie, zariadenia od Huawei a Honor ani to.

Výdrž batérie – S inteligentnými funkciami však súvisí aj výdrž batérie. Apple hodinky treba nabíjať každý deň – dva, Samsung hodinky vydržia cca 3 dni. Garmin a Fitbit hodinky vydržia väčšinou týždeň, Huawei a Honor hodinky budete v 46 mm verzii nabíjať raz za dva týždne.

S niektorými hodinkami a náramkami môžete platiť bezkontaktne, a to aj na Slovensku



Podpora hudobných služieb – Hodinky Garmin podporujú offline režim služieb Spotify a Deezer. Fitbit umožňuje offline sťahovanie pesničiek zo služby Deezer, Samsung zo služby Spotify. Tieto hodinky takisto ponúkajú úložisko pre vaše mp3 súbory a rovnako aj hodinky Huawei Watch GT 2 a GT 2e a Honor MagicWatch 2.

Platby hodinkami či náramkami – Vybrané inteligentné hodinky a náramky značiek Fitbit a Garmin obsahujú NFC a umožňujú platiť cez službu Fitbit Pay a Garmin Pay aj na Slovensku. Rovnako aj Apple Watch.

Roman Kadlec

Produktové tipy

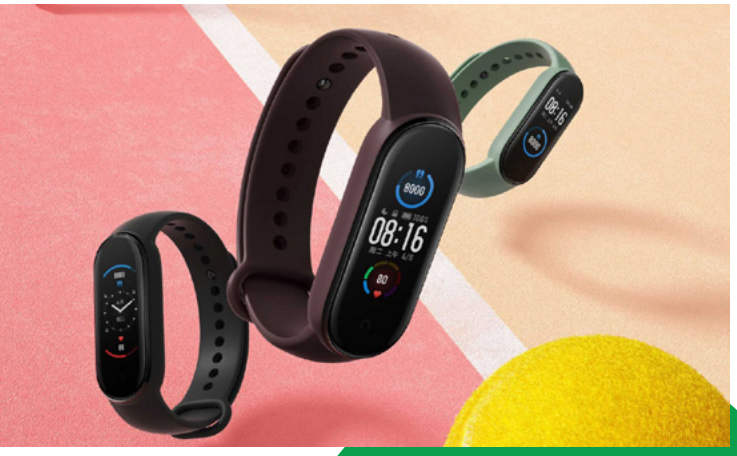
Vybrali sme pre vás niekoľko cenovo atraktívnych fitness náramkov a hodiniek, ktoré sú určené všetkým skupinám používateľov – od ľudí, ktorí momentálne nešportujú až po pravidelných športovcov.

Nešportujem

Xiaomi Mi Band 5 – Najnovšia verzia fitness náramku od Xiaomi prináša tradične atraktívny pomer cena/výbava. Poteší 1,2-palcovým farebným displejom a najmä podporou NFC platieb, ktorá by mala byť podľa dostupných informácií k dispozícii aj v globálnej verzii náramku. Náramok takisto ponúka vylepšené sledovanie zdravia, aktivity a cvičenia. **Viac informácií>>**

Xiaomi Mi Band 4 – Ak si nepotrpíte na najnovšie generácie produktov, Mi Band 4 je stále vynikajúci fitness náramok, ktorý je teraz ešte cenovo výhodnejší. Za necelých 30 eur získate zariadenie, ktoré vám ponúkne prehľad o vašom tepe, aktivite počas dňa a tiež aj zhodnotí váš spánok. Pridanou hodnotou je, že vás upozorní na notifikácie z vášho smartfónu. **Viac informácií>>**

Huawei Band 4 - Huawei Band 4 je ideálny doplnok k smartfónom značiek Huawei a Honor. Samozrejme, rozumie si aj s inými značkami, avšak v prípade spomenutých značiek ide o voľbu číslo 1, ak hľadáte fitness náramok. Ponúka tradičnú funkcionalitu, ako je monitorovanie každodennej aktivity, zdravia a kvality spánku. **Viac informácií>>**



Začínajúci športovec

Xiaomi Mi Band 5 – Xiaomi Mi Band 5 sme spomínali v kategórii pre ľudí, ktorí nešportujú, avšak tento fitness náramok je výborným doplnkom aj pre začínajúcich športovcov. Obsahuje totiž pokročilé senzory a vylepšené sledovanie cvičenia a zdravia. Do dokonalosti mu chýba iba GPS senzor, avšak bez neho sa ako začínajúci športovec zaobídete. **Viac informácií>>**

Xiaomi Amazfit GTS – Ak preferujete väčší displej a dizajn hodiniek, Xiaomi Amazfit GTS je skvelá voľba. Za cenu, ktorá mierne prevyšuje 100 eur, dostanete hodinky s 1,65-palcovým AMOLED displejom, ktoré ponúkajú okrem tradičného sledovania aktivity aj monitorovanie 12 rôznych športov. Takisto obsahujú GPS čip, čo oceníte, ak chcete behávať alebo chcete získať podrobné štatistiky o vašej turistike. **Viac informácií>>**

Pravidelne športujem

Huawei Watch GT 2e – Najnovšie inteligentné hodinky od Huawei sú zamerané priamo na športovcov. Majú dizajn, ktorý zvládne každý šport a ponúkajú monitorovanie až 85 vlastných 15 profesionálnych športov. S hodinkami Huawei Watch GT sme začali behávať aj my a ich funkciu bežeckého trénera odporúčame, ak chcete schudnúť alebo si zlepšiť svoj bežecký výkon. Hodinky potešia aj dlhou výdržou na jedno nabitie, ktorá dosahuje až 2 týždne pri plnohodnotnom používaní. Hodinky obsahujú aj GPS a môžete s nimi plávať. **Viac informácií>>**

Xiaomi Amazfit Stratos 3 – Hodinky Xiaomi Amazfit Stratos 3 zaujmú výborným pomerom cena/výbava a potešia aj pekným dizajnom, ktorý pripomína tradičné hodinky. Na jedno nabitie vydržia až 2 týždne, majú 19 športových režimov a 1,34-palcový displej. Hodinky obsahujú aj GPS a môžete s nimi plávať. **Viac informácií>>**

Amazfit T-Rex – Tieto fitness hodinky sa od konkurencie odlišujú najmä svojou konštrukciou, ktorá spĺňa aj vojenské štandardy odolnosti. V praxi by to malo znamenať, že prežijú aj v tých najnáročnejších podmienkach. Môžete s nimi behávať, chodiť na turistiku, plávať a prežijú teploty od -40 do +70 °C, ako aj všemožné nárazy. Ponúkajú až 20-dňovú výdrž a 14 športových režimov. **Viac informácií>>**

Správne slúchadlá na športovanie

Športovanie s hudbou je pre mnohých z nás výborným motivačným faktorom. Je ale prirodzené, že nie všetky slúchadlá sa dajú použiť na šport.

Výrobcovia to vedia tiež, a preto okrem tradičných slúchadiel, ktoré sú väčšinou veľké a nasadzujú sa cez hlavu, majú v ponuke aj špecializované modely.

Tu je prehľad, ako si správne vybrať slúchadlá na šport a čo je vlastne na nich také odlišné.

SLÚCHADLÁ na športovanie použijete aj na doma, naopak to také jednoduché nie je.

DOBRÁ SPRÁVA je, že na športovanie nepotrebujete najdrahšie slúchadlá v ponuke.

NEZABUDNITE SA POZRIEŤ, ako dlho vydržia na jedno nabitie.

Prečo slúchadlá na šport?

Možno by ste namietali, že pribalené slúchadlá k smartfónu vám bohato stačia. Majú akceptovateľný zvuk a nepotrebujete nič špeciálne. To je v poriadku, otázkou teda je, ako dlho vám vydržia v uchu pri rýchlej chôdzi. Nehovoriac o tom, keď trochu pobehnete. Venovať pozornosť výberu slúchadiel sa oplatí, pretože potom ich môžete použiť aj pri ceste do práce, v kancelárii alebo kdekoľvek potrebujete. Nebudú prekážkou a budete mať jedny univerzálne.

Rozdelenie slúchadiel

Kategórií je veľké množstvo a prispeli k tomu práve bezdrôtové slúchadlá. Uvádzame ich ale všetky, aby ste mali kompletný prehľad.

Na hlavu – najlepšie slúchadlá na doma s veľkými meničmi. Vďaka nim máte lepšiu dynamiku a detailnosť zvuku.

Na uši – o niečo univerzálnejšie slúchadlá, ktoré sa v niektorých prípadoch dajú použiť na športovanie. Ucho nebude celé vo vnútri slúchadla, iba sa na ucho pritlačia. Aj preto majú silnejší prítlak, musia sa totiž stabilne udržať na hlave. Nebudú vhodné pre každého. Zvyknú z nich bolieť uši.

Do uší – toto sú napríklad tie, čo máte pribalené k smartfónu. Najlepšie sa hodia na cestovanie a prenášanie. Nezaberú žiadne miesto, zmotáte ich aj do vrecka nohavíc a sú pomerne nenápadné. Po novom s USB-C portom.

Káblové a bezdrôtové – Tak túto kategóriu pozná každý z vás. Vyzeralo to, že káblové sú na ústupe, no nie je to celkom pravda. Na špičkový zvuk je stále kábel lepší. To je ale záležitosť slúchadiel za stovky eur a potrebujete mať aj odpovedajúce skladby a aparatúru. Bežne rozdiel medzi káblovým a Bluetooth prenosom nepoznáte.

Hudba pri športe

Na športovanie je tu niekoľko kategórií káblových aj bezdrôtových slúchadiel. Predpokladáme, že väčšina z vás siahne po bezdrôtových. Nebude vám zavadzať žiadny kábel, no bude ich treba nabíjať. Nebojte sa, majú výdrž niekoľko hodín a užitočné budú aj počas dňa, napríklad na cestovanie.

Skutočne bezdrôtové (TWS)

Najnovšia revolúcia v oblasti bezdrôtových slúchadiel patrí tzv. skutočne bezdrôtovým (True Wireless – TWS) To sú také, ktoré vytiahnete z malej nabíjacej škatuľky a každé slúchadlo si vložíte do ucha. Nespojuje ich žiadny kábel. Určite ste ich už videli a odštartovali to práve slúchadlá Apple AirPods. Teraz je na výber dostatok modelov tohto typu. Neodporúčame ich ale každému.

Ostatné typy

Bezdrôtových slúchadiel je množstvo typov. Nie je nutné ich vymenovať všetky a niektoré sa líšia naozaj len v detailoch. Napríklad v tom, či sú obe slúchadlá navzájom spojené klasickým káblom alebo sa najprv založia za krk akousi pevnou obručou, na ktorej je aj ovládanie a z nej potom vedú tenké kábliky, ktoré držia každé slúchadlo.
Sú také, ktoré majú obyčajné štuple do uší, no aj také s výstužou okolo samotného plastu slúchadla na lepšie držanie v uchu, prípadne majú špeciálny aretačný prvok na zachytenie okolo ucha.

Vlastnosti bezdrôtových slúchadiel

Takéto slúchadlá musia mať niekoľko základných vlastností. Napríklad musia dobre držať v uchu. My sa pozrieme na vlastnosti slúchadiel pre aktívnych ľudí. Tie musia spĺňať ešte niekoľko vlastností navyše. Udržať sa v uchu aj pri behu, niektoré aj pri plávaní. Potrebujú byť odolné voči spoteniu alebo dažďu a musia sa ľahko ovládať.

Na výber je niekoľko náušníkov, väčšinou ide o silikónové nadstavce v troch veľkostiach. Vybrané modely majú k dispozícii aj zvyčajne tri veľkosti aretačných gumičiek, ktoré nasadíte na plastový obvod malého slúchadla. Môžete, ale nemusíte ich použiť. Od výroby je jedna veľkosť nasadená a dajú sa dať dole. Nemusíte ich používať, ak slúchadlá držia dobre alebo vám ďalší prvok v uchu prekáža.

Tri veľkosti náušníkov sú štandardnou súčasťou balenia

Aretačný prvok, ktorý zvykne byť na športových slúchadlách na lepšiu stabilitu v uchu.

Stupne odolnosti

Len málo slúchadiel prežije plávanie. Ich odolnosť je nastavená tak, aby sa nepokazili, keď zmoknete alebo sa s nimi spotíte. Tu je prehľad niektorých najčastejších stupňov odolnosti, s ktorými sa môžete stretnúť.

- **IPX2** – Šikmo padajúce kvapky pod uhlom 15°
- **IPX4** – Proti striekajúcej vode vo všetkých smeroch
- **IPX5** – Proti tryskajúcej vode
- **IPX7** – Dočasné ponorenie
- **IPX8** – Trvalé ponorenie do vody na 30 minút

Nabíjacia kolíska sa líši počtom nabití slúchadiel, kým aj ju budete musieť znova nabíjať

Technológie

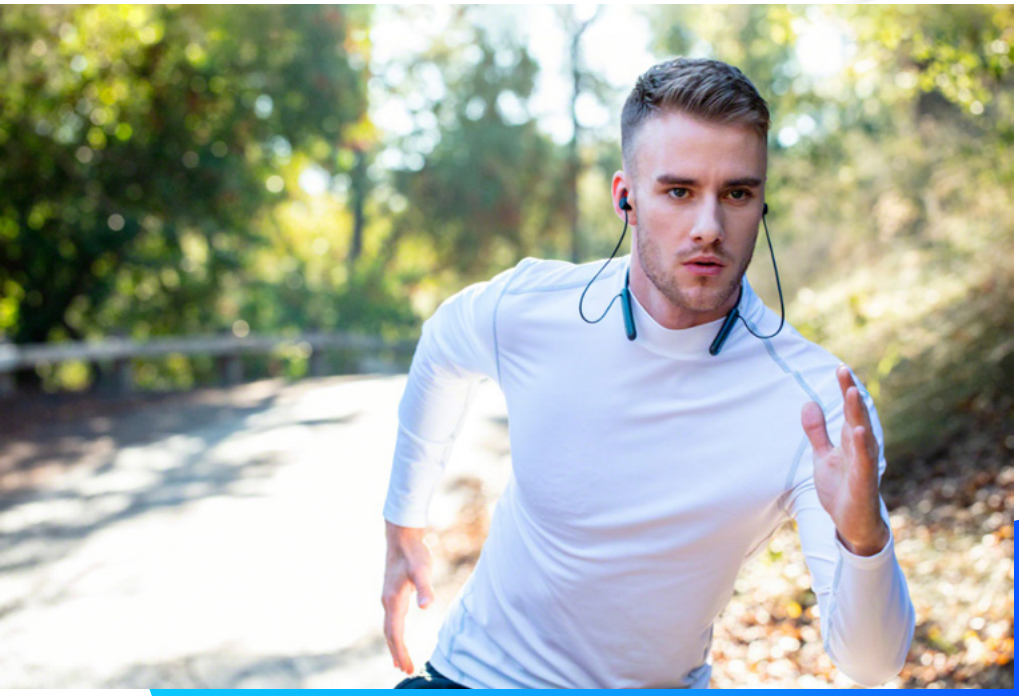
Z pohľadu technológií máte na výber od úplného základu až po hybridné odhlučnenie. K smartfónu ich pripojíte cez Bluetooth 4.x alebo **Bluetooth 5**. Rozdiely medzi týmito technológiami síce sú, no pri slúchadlách sa veľmi neuplatnia. Už verzia 4.0 je dostatočná na to, aby ste mali spoľahlivé párovanie a spojenie a takisto kvalitný zvuk. Rýchlosť prenosu signálu a doba odozvy nie je v segmente bezdrôtových slúchadiel podstatná (ak s nimi nehráte hry a to je úplne iný segment). Jeden rozdiel za všetky – Bletooth 5 umožňuje pripojenie skutočne bezdrôtových slúchadiel tak, aby bolo každé pripojené samostatne. Predchádzajúci štandard používal premostenie cez hlavné slúchadlo. Aj preto sa jedno slúchadlo vybilo rýchlejšie. Tu stačí vybrať slúchadlo z nabíjacej kolísky a spojenie sa udrží. Vhodné je to na telefonovanie, keď chcete jedno ucho voľné.

Aktívne odhlučnenie (označované ako ANC – Active Noise Canceling) je záležitosť vhodná skôr do kancelárie, ako na športovanie. Spotrebúva batériu, odruší okolité zvuky. Túto technológiu si obľúbite, no slúchadlá budú drahšie. Pri športe sa dá takmer vždy odhlučnenie vypnúť alebo naopak, ruchy okolia zosilniť. Takto si vychutnáte hudbu a budete počuť autá, električky alebo zatrúbenie. Hybridné odhlučnenie je potom také, ktoré sa automaticky prispôsobuje prostrediu alebo si ho manuálne nastavíte sami. Iný stupeň odhlučnenia budete vyžadovať pri ceste vlakom, iný v kancelárii a iný pri behu. Spravidla si kúpite športové slúchadlá s ANC, keď ich budete chcieť využívať aj mimo športovej aktivity.

Ďalším doplnkom býva **magnetické prichytenie** koncov slúchadiel. Keď ich zložíte z uší, nemusia vám zavadzať na krku a mušle sa o seba spoja zadnou časťou magnetu. Niekedy výrobcovia túto funkciu vylepšia a spojením sa pozastaví prehrávanie hudby. Táto funkcia je ale menej častá.

Ovládací prvok na telefonovanie a úpravu hlasitosti prípadne posúvanie medzi skladbami

Telefonovanie je jednou z neodmysliteľných činností pre tieto slúchadlá. Kupujete tak naozaj univerzálnu vec aj na bežnú agendu. Ak teda potrebujete byť k dispozícii aj počas športu, nezmeškáte s nimi žiaden hovor. Ide o štandardnú funkciu, ktorú majú každé slúchadlá.



Podobne je to aj s **digitálnym asistentom**. Zväčša stačí dlho podržať tlačidlo na ovládacom prvku a v telefóne sa zapne váš predvolený asistent. U nás je to pravdepodobne jedna z najmenej používaných funkcií v smartfóne, kvôli absencii podpory slovenského jazyka.

Odporúčame

Vybrali sme pre vás niekoľko typov, z ktorých sa dá vychádzať. Všetky tu uvedené sú koncipované na športovanie. Je potrebné, aby boli naozaj prispôsobené na tento účel. Počas chôdze vám síce budú v uchu držať aj obyčajné, ale už pri pokluse môžu vypadávať. Existuje ešte jeden fígeľ, a to je použiť väčšiu veľkosť náušníkov. Upozorňujeme ale, že vás môže tlačiť v ušiach a záruku stabilného uchytenia v uchu vám napriek tomu nedajú.

JBL Live 300TWS

Skutočne bezdrôtové slúchadlá s podporou funkcií Ambient Aware a TalkThru s prepúšťaním okolitých zvukov, ak športujete v meste alebo potrebujete okrem hudby vnímať aj okolie. Hodinu prehrávania získate už za 10 minút nabíjania. Na jedno úplné nabitie vydržia 6 hodín. Odolnosť je IPX5.

Cena: 149 EUR

JBL Everest Elite 150NC

Rekordná výdrž až 16 hodín na jedno nabitie alebo 14 hodín so zapnutým potlačením okolitého hluku. Výborné ovládanie a precízne spracovanie. Nechýbajú aretačné gumičky na udržanie v uchu aj počas pohybu. Vhodné ako univerzálne slúchadlá aj na bežné počúvanie hudby. Ladené pre technológiu JBL Pro Audio.

Cena: 199 EUR

JBL Reflect Mini2 BT

Výdrž až 10 hodín na jedno nabitie a hodinu počúvania získate behom 15 minút nabíjania. Špecialitou je reflexný kábel, vďaka ktorému budete lepšie viditeľný. Tvarovaný silikónový nadstavec Freebit ich udrží v uchu a na výber sú tri veľkosti ako súčasť balenia. Vďaka odolnosti IPX5 sú odolné voči potu a vode.

Cena: 99 EUR

Sony WI-SP510

Používajú spevnený oblúk za krk. Výborné riešenie aj na bežné nosenie. Nevypadávajú z ucha, nejako neťahajú a veľmi dobre sa nosia. Aretácia na slúchadlách umožní ich stabilné uchytenie o ucho. Materiál a tvar aretácie sú nastavené tak, aby pri silnom vytrhnutí nepoškodili ucho. Na jedno nabitie vydržia až 15 hodín a majú odolnosť IPX5. Takisto aj tu nájdete zvukové vylepšenie Extra Bass.

Cena: 80 EUR

Sony WF-SP900

Skutočne bezdrôtové so špeciálnym systémom uchytenia. Slúchadlá na najnáročnejšie používanie vďaka odolnosti IPX5/8. Môžete s nimi aj plávať, v sladkej aj v slanej vode. Majú vlastnú pamäť s kapacitou 4 GB, do ktorej sa vám vojdú stovky skladieb. V balení sú až 4 náušníky. Dajú sa spojiť poistným lankom okolo krku, aby ste ich vo vode nestratili. Na jedno nabitie vydržia 3 hodiny. Puzdro ich nabije ešte 3×, a tak máte celkovo 12 hodín počúvania hudby cez Bluetooth. Pri využití vstavanej pamäte vydržia o 2 hodiny viac na jedno nabitie.

Cena: 279 EUR

Creative Outlier Air Sports

Skutočne bezdrôtové s výdržou 10 hodín na jedno nabitie a celkovo 30 hodín, kým bude treba nabiť aj kolísku. Odolnosť IPX5 ich ochráni aj proti premočeniu. Vo výbave majú špeciálne silikónové náušníky, ktoré obmedzia možné alergické reakcie. Pohodlne sa nosia. Kladú dôraz aj na kvalitu zvuku a zosilnené basy.

Cena: 79 EUR

Panasonic RP-BTS10: Parťák pre vaše športové vyžitie

Bezdrôtové, vodeodolné a výborne sediace, navyše s vysokou kvalitou zvuku, prehrávajúce i hlboké basy - to sú športové slúchadlá Panasonic RP-BTS10. Ohybná konštrukcia sa prispôsobí každému tvaru uší a vydrží aj naozaj dynamický pohyb. Vychytávkou je tzv. Systém One Type, ktorý vás udrží v kontakte so svetom tak, že prepúšťa do slúchadiel okolité ruchy, nie však na úkor kvality počúvanej nahrávky. Batérie vydržia dlhé 4 hodiny a do plného nabitia sa opäť dostanú za 90 minút. Samozrejmosťou je integrovaný mikrofón, ktorý vám spolu s technológiou Bluetooth umožní prijímať i hovory.

Odporúčaná cena 49,99 EUR

Michal Reiter

Cvičme doma!

Počúvanie hudby počas cvičenia je nielen veľmi efektívnym bojovníkom proti nude a zlej nálade, ale prináša aj iné benefity. Je vedecky dokázané, že hudba zvyšuje výdrž pri cvičení, a tým priamo pomáha k dosiahnutiu lepších výkonov. Vyskúšať to môžete s jedným z najpredávanejších modelov športových slúchadiel **Panasonic RP-BTS10.**

Hudba pri športe

Xiaomi Mi Airdots Basic

Xiaomi Mi Airdots Basic sú cenovo dostupné bezdrôtové štuple. Potešia nízkou cenou, ale aj výbornou kvalitou zvuku vzhľadom k cene a vysokou voľnosťou, ktorú ponúka bezkáblový dizajn. Na jedno nabitie vydržia v kombinácii s puzdrom fungovať až 12 hodín a odolajú dažďu aj potu. V cene do 30 EUR lepšie bezdrôtové štuple jednoducho nenájdete. **Viac informácií>>**

Huawei FreeLace CM-70C

Tieto bezdrôtové slúchadlá sú spojené káblikom, vďaka čomu ich môžete nosiť okolo krku a nestratíte ich, ak by vám náhodou vypadli z ucha. Za necelých 60 EUR ponúkajú nadštandardnú kvalitu reprodukcie zvuku, ale aj pohodlné nabíjanie cez zabudovaný USB-C konektor – stačí ich pripojiť do vášho smartfónu a po 5 minútach nabíjania môžete počúvať až 4 hodiny. Na jedno nabitie fungujú až 18 hodín a odolajú dažďu aj potu. Ponúkajú aj funkciu potlačenia vetra. **Viac informácií>>**

Huawei FreeBuds 3

Špičkové bezdrôtové slúchadlá od Huawei patria k tomu najlepšiemu, čo dnes nájdete na trhu. Ide o ideálnu voľbu ku každému telefónu so systémom Android. Slúchadlá ponúkajú vynikajúci zvuk, aktívne potlačenie hluku a nulové oneskorenie, vďaka čomu nedochádza k posunu zvuku pri sledovaní videa. Na jedno nabitie vydržia v kombinácii s puzdrom až 20 hodín, pričom puzdro je možné nabíjať aj bezdrôtovo. **Viac informácií>>**

Ako si sledovať a vyhodnocovať hmotnosť pomocou moderných technológií

Jeden z dôvodov, prečo chcú niektorí ľudia začať zdravšie žiť a cvičiť, je úbytok telesnej hmotnosti. Chudnutie je dlhodobý proces, ktorý vo väčšine prípadov nie je možné oklamať – nie s trvalým výsledkom. A aj v rámci tohto procesu môžete využiť moderné technológie.

Hneď na začiatok vás upozorníme, technológie za vás kilá nezhodia a nespravia za vás ani extra kroky navyše. Fitness náramky a hodinky, inteligentné váhy a aplikácie vás však môžu motivovať k tomu, aby ste boli aktívnejší, a to takým spôsobom, že monitorujú vašu aktivitu. Snaha spĺňať denné alebo iné ciele, ktoré si sami stanovíte a ktorých plnenie budú kontrolovať napríklad fitness náramky alebo inteligentné hodinky, sa časom môže zmeniť na zvyk – a v takom prípade sa vám bude jednoduchšie žiť aktívnejším spôsobom. Na zvýšenú fyzickú aktivitu si zvykne vaše telo a tiež aj vy.

Najťažšie je však začať, vybudovať si pravidelný zvyk a v novom životnom štýle vydržať niekoľko prvých týždňov až mesiacov, kedy sa nemusia hneď dostaviť očakávané výsledky z hľadiska chudnutia. Hovoríme z vlastných skúseností, my sme stratu hmotnosti zaznamenali až po takmer polroku zvýšenej aktivity, cvičenia a zdravého stravovania bez zbytočného prejedenia sa.

Ak začnete aktívne žiť a upravíte stravu, zmena hmotnosti sa pravdepodobne neprejaví hneď. Aj v našom prípade to trvalo niekoľko mesiacov, kým sme spozorovali zmeny

Sledovanie hmotnosti pomocou inteligentnej váhy

V tejto časti našej príručky sa zameriame na fungovanie zariadení zo segmentu inteligentných váh a ich prínos pre používateľa. Výrobcovia inteligentných váh sa chváli, že ich zariadenie dokáže zmerať až 9 rôznych údajov o zložení vášho tela, takže budete mať prehľad o percente telesného tuku, kostrovej svalovej hmote či telesnej vode. A samozrejme aj o celkovej hmotnosti vášho tela, čo je pre vás ten najdôležitejší údaj.

Inteligentné váhy, ktoré analyzujú viacero údajov a merajú aj telesný tuk, využívajú metódu s názvom **bio impedančná analýza, BIA**. Táto metóda funguje na princípe vyslania slabého a neškodného prúdu z elektród, ktoré sú umiestnené v chodidlových senzoroch vo váhe. Elektrický prúd následne prebehne z jednej nohy do druhej, pričom váha analyzuje, ako rýchlo to trvá. Platí, že vyslaný prúd prechádza rýchlejšie svalstvom ako tukmi. Váha následne skombinuje zmerané údaje s informáciami, ktoré ste zadali do mobilnej aplikácie, ako je vek, pohlavie a výška a vyhodnotí meranie. Používanie váhy s meraním telesného tuku sa neodporúča ľuďom s kardiostimulátorom. V prípade detí a tehotných žien môžu byť namerané hodnoty nepresné.

Viaceré inteligentné váhy merajú aj percento telesného tuku vo vašom tele. Využívajú na to neškodný elektrický prúd, ktorý pošlú z jednej nohy do druhej

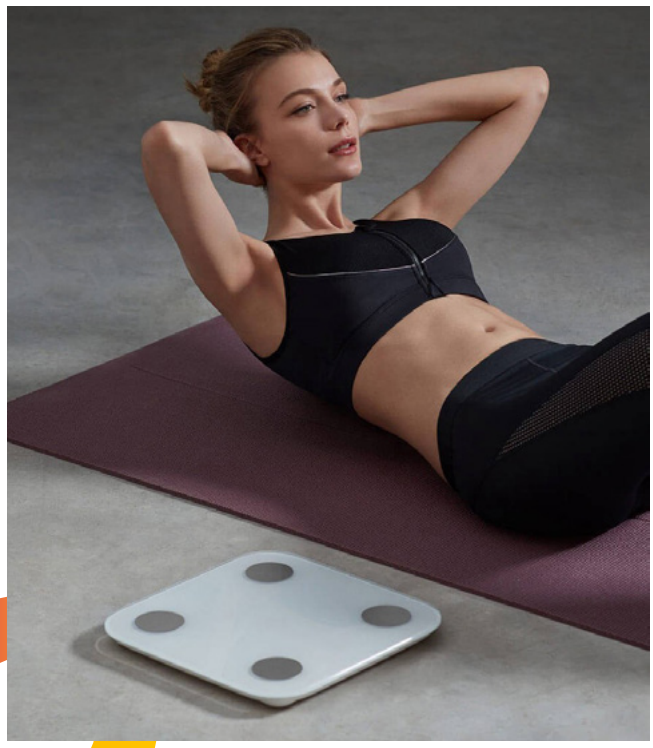
Z praktického hľadiska je potrebné zdôrazniť, že cenovo dostupné inteligentné váhy nie sú medicínske zariadenia, takže v prípade niektorých nameraných hodnôt môže dôjsť k určitej odchýlke. V prípade drahších zariadení by mali byť merania presnejšie, avšak obvykle neponúknu takú presnosť ako špecializované medicínske vyšetrenie. Samotnú hmotnosť však vedia tieto váhy zmerať presne, a to je hlavné. Takisto vám automaticky vypočítajú BMI index, ktorý predstavuje najbežnejšiu metódu na meranie nadváhy a obezity. A čo je užitočné, dáta z inteligentnej váhy sa automaticky synchronizujú s vašou mobilnou aplikáciou. K dispozícii tak máte históriu vašich meraní a môžete sledovať, ako sa menila vaša hmotnosť v priebehu času. Je to užitočné nielen z hľadiska vyhodnotenia, či cvičenie a váš životný štýl prinášajú žiadané zmeny, ale aj z toho hľadiska, že si môžete všimnúť rapídne pribúdanie alebo ubúdanie hmotnosti bez akejkoľvek zmeny v tom, ako žijete. A jedným z dôvodov takejto náhlej zmeny môže byť aj choroba.

Aby sme to teda zhrnuli. Nie obrovské množstvo dát, ktoré vám inteligentná váha vygeneruje, ale automatické ukladanie vašich meraní do aplikácie považujeme za ich hlavnú pridanú hodnotu. Verte nám, že pokiaľ zmeníte svoj životný štýl a výsledkom bude aj chudnutie, pohľad na ročnú históriu meraní hmotnosti v aplikácii vás určite poteší.
A potom možno začnete bližšie analyzovať aj ďalšie parametre, ktoré dokáže inteligentná váha zmerať.

Hlavná výhoda inteligentnej váhy spočíva v tom, že synchronizuje namerané údaje s vašou aplikáciou. Automaticky sa vám tak tvorí denník hmotnosti a môžete si spätne rýchlo skontrolovať, ako sa vaša hmotnosť menila počas posledných týždňov či mesiacov

Ktorú inteligentnú váhu si vybrať

Pri výbere inteligentnej váhy treba brať do úvahy jej cenu a značku. Z hľadiska funkcionality sú prakticky všetky inteligentné váhy totožné, odlišovať sa môžu presnosťou merania. Pokiaľ vyžadujete čo najpresnejšiu váhu, určite sa na túto vlastnosť informujte priamo v obchode, ktorý inteligentné váhy ponúka.



Pokiaľ je pre vás dôležité automatické prepojenie s mobilnou aplikáciou a ukladanie nameraných údajov, odporúčame vyberať inteligentnú váhu podľa toho, aký fitness náramok či inteligentné hodinky používate. Výborným príkladom sú zariadenia značky Huawei, Honor či Xiaomi. Ak využívate nositeľné zariadenie od Xiaomi, potom je vhodné zvážiť inteligentnú váhu Xiaomi Mi Body Composition Scale 2. V prípade Huawei a Honor náramkov a hodiniek je to váha Huawei Original Smart Scale AH100. Tieto váhy majú prakticky totožnú cenu, funkcionalitu aj presnosť merania. Z praktického hľadiska je však pohodlné, ak sa vám bude hmotnosť zapisovať do rovnakej aplikácie, ktorú používate aj na monitorovanie ostatných aspektov vášho životného štýlu či cvičenia.

V prípade ďalších aplikácií, ako je Samsung Health, Fitbit či Garmin odporúčame skontrolovať, či sú kompatibilné s inteligentnými váhami a ak áno, s akými modelmi. Samozrejme, môžete si kúpiť aj inteligentnú váhu, ktorá si s vašou fitness aplikáciou nerozumie – či už kvôli cene, dizajnu alebo z iného dôvodu, avšak v takom prípade budete využívať na monitorovanie hmotnosti inú aplikáciu. Niekomu to môže prekážať.

Xiaomi Mi Body Composition Scale 2

Xiaomi Mi Body Composition Scale 2 je inteligentná váha za skvelú cenu. Stojí iba 26 EUR, pričom ponúka presné meranie hmotnosti a dokáže vyhodnotiť aj ďalšie parametre, ako je objem vody, množstvo tuku či svalov a ďalšie údaje. Namerané údaje sa automaticky synchronizujú s mobilnou aplikáciou, takže si môžete jednoducho skontrolovať, ako sa menili vaša hmotnosť a ďalšie dáta v priebehu týždňov, mesiacov a rokov. **Viac informácií>>**

Z hľadiska pomeru cena/výbava sú atraktívne najmä inteligentné váhy značky Xiaomi a Huawei. Rozdiel medzi nimi prakticky nie je, takže si vyberajte podľa mobilnej aplikácie, ktorú používate na monitorovanie zdravia

Ako si sledovať hmotnosť aj pomocou hlúpej váhy

Hmotnosť si môžete sledovať aj pomocou „hlúpej" váhy. Nebudete mať síce k dispozícii pokročilý zoznam parametrov vášho tela a dáta sa nebudú ukladať do pamäte váhy, resp. sa nebudú automaticky synchronizovať s vašou aplikáciou. Prakticky všetky fitness aplikácie však umožňujú manuálny záznam do denníka hmotnosti a na základe tohto údaja vám automaticky vypočítajú aj BMI.

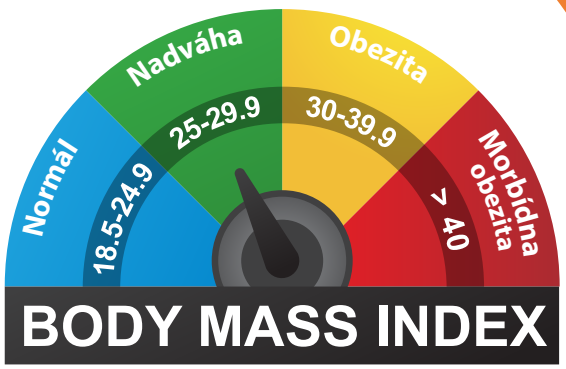
DENNÍK HMOTNOSTI
si môžete viesť aj keď používate hlúpu váhu bez prepojenia so smartfónom. Je to menej pohodlné, ale dá sa to

Jediný nedostatok teda spočíva v tom, že si budete musieť hmotnosť značiť do aplikácie manuálne, a to buď po každom vážení alebo v pravidelných intervaloch, ktoré si sami stanovíte.

A pokiaľ nepoužívate žiadnu fitness aplikáciu, môžete si z obchodu s aplikáciami stiahnuť nástroj WeightFit pre Android a iOS. Ten slúži ako denník hmotnosti.

Čo je BMI a ako ho vypočítať

BMI je Body Mass Index a definuje pomer hmotnosti k výške. Vypočítate ho pomocou jednoduchého vzorca: BMI = hmotnosť v kilogramoch/výška v metroch^2. Na internete nájdete viacero BMI kalkulačiek, ktoré vám v priebehu sekundy vypočítajú vaše BMI a tiež vás oboznámia, do ktorej váhovej kategórie patríte. BMI vám automaticky vypočítajú aj fitness aplikácie po zadaní vašej hmotnosti, či aplikácie pre inteligentnú váhu po vážení.
BMI neberie do úvahy pohlavie, vek ani zloženie tela – pomer svalov a tuku, takže tento údaj treba brať orientačne. Môže vás však upozorniť na to, že by ste mali naozaj začať chudnúť alebo naopak, že máte príliš nízku hmotnosť. A v takomto prípade je potrebné zvážiť správnu stravu a pravidelný pohyb.



Štyri základné váhové kategórie sú tieto:

- **Podváha:** BMI od 16 do 18,5
- **Normálna váha:** od 18,5 do 25
- **Nadváha:** od 25 do 30
- **Obezita 1. stupňa:** od 30 do 35

BMI si môžete jednoducho vypočítať, prípadne vám ho vypočíta vaša fitness aplikácia. Tento údaj vám napovie, či by ste mali niečo robiť s vašou hmotnosťou – samozrejme, do úvahy treba brať aj to, ako veľmi svalnaté telo máte

Ako sa správne vážiť

V súvislosti s používaním inteligentnej, ale aj hlúpej váhy máme pre vás ešte jedno odporúčanie. To súvisí so správnym vážením sa. Je vhodné, aby ste sa vážili vždy v rovnaký alebo približne rovnaký čas. Niekto preferuje postaviť sa na váhu ráno po vymočení sa, a to každý deň alebo v pravidelných intervaloch a je to dobrý zvyk. V prípade inteligentnej váhy, ktorá meria aj telesný tuk, je vhodnejšie vážiť sa poobede alebo večer a to z toho dôvodu, že ráno môže byť vaše telo dehydrované po spánku.

VÁŽIŤ by ste sa mali vždy v tú istú dennú dobu. V prípade inteligentnej váhy s meraním tuku neodporúčame váženie hneď ráno po prebudení. Telo môže byť dehydrované

Aj v tomto prípade odporúčame, aby ste sa vážili s prázdnym močovým mechúrom a ideálne aspoň 3 hodiny po poslednom veľkom jedle. Je optimálne vážiť sa bosý a s čistými chodidlami. Vážiť by ste sa mali aspoň jedenkrát týždenne a na konci mesiaca si vždy spraviť mesačný priemer. Ten následne porovnáte s ďalšími mesiacmi. Mnohé fitness aplikácie tieto výpočty a porovnania spravia automaticky, stačí sa iba postaviť na váhu a následne skontrolovať namerané údaje.

Roman Kadlec

Jeme preto, aby sme žili!

A nežijeme preto aby sme jedli

V predchádzajúcich častiach sme sa venovali najmä športu a pohybovým aktivitám.

No k zdravému životnému štýlu patrí aj vyvážená strava. Pod týmto pojmom však nemyslíme vyváženú tak, že polovica nášho denného jedla bude z kategórie „zdravé" a tá druhá môže teda byť z kategórie „nezdravé". Tomuto sa vyvážená strava nehovorí ☺

Na to, aby naše telo mohlo normálne fungovať, potrebuje pravidelný prísun energie. A túto energiu prijímame v tom, čo cez deň zjeme a vypijeme. Ideálne je, aby sme prijali istý počet kalórií v bielkovinách, v sacharidoch a v tukoch. Okrem toho potrebuje naše telo aj minerály, vitamíny a iné mikronutrienty. V tomto článku nie je našou ambíciou vás nahovárať na nejaký druh stravy, či nebodaj diéty. Ide nám skôr o to, aby ste sa nad svojou stravou zamysleli a uvedomili si, že to, čo do tela dávame, sa nám skôr či neskôr vráti. Či už v podobe dobre fungujúceho tela plného energie, pokiaľ sa stravujeme vyvážene, alebo v podobe zdravotných problémov, nadváhy, únavy a rôznych komplikácií, pokiaľ je naša strava dlhodobo nevyvážená.

Zmena k zdravšiemu životnému štýlu v sebe zahŕňa aj zmenu stravovania. A teda malo by ísť o zmenu trvalú, čiže nie iba o zmenu na pár týždňov a následné vrátenie sa k pôvodnému typu stravovania. Iba tak môžete zaznamenať dlhodobé výsledky a trvalejšiu zmenu vášho života. **Prinášame vám zopár rád, ktoré vám pomôžu pri zmene stravovania na zdravší variant. No samotnú zmenu musíte chcieť v prvom rade VY.**

Ako sa zvykne hovoriť, všetko je v hlave. Najskôr musíte nastaviť svoju myseľ na to, že zmeníte stravovanie a tým aj svoj doterajší spôsob života. Pokiaľ sa dohodnete so svojou hlavou a mysľou, bude to podstatne jednoduchšie. ☺ Akonáhle to budete robiť kvôli niekomu inému, nebude to dlhodobo fungovať a vaše telo môže „protestovať".

AK STE SA TEDA SAMI SO SEBOU DOHODLI, ŽE ZMENU CHCETE, TU JE ZOPÁR UŽITOČNÝCH INFORMÁCIÍ.

1. Príjem a výdaj energie

Veľa ľudí sa snaží zmeniť životný štýl najmä preto, aby schudli. Dnešná doba je nebezpečná v tom, že nás nenúti sa hýbať a na druhej strane nám ponúka neskutočné množstvo jedla v rôznych podobách. No vždy by sme mali mať na pamäti jedno: ak príjmeme viac energie ako sme schopní vydať, budeme zákonite priberať. Pokiaľ príjmeme menej energie ako vydáme, budeme chudnúť. Toto platí vždy, bez ohľadu na kvalitu stravy. Rôzne štúdie dokázali, že pokiaľ sa budeme živiť cukríkmi a čokoládami alebo stravou z fastfoodov, no zachováme pravidlo, že spotrebujeme menej energie ako vydáme, tak schudneme. Tieto štúdie však abstrahujú od iných zdravotných problémov, ktoré môžeme mať, pri takto zameranej strave.

Takže výdaj a príjem energie musí byť približne rovnaký, pokiaľ chceme ostať na svojej váhe. No koľko tej energie by sme mali prijať, aby sme vedeli zdravo fungovať?

Existuje veľa rôznych metrík, ktoré hovoria, ako vypočítať, koľko kalórií sme cez deň spálili. Ak by sme to zjednodušili, tak v priemere sa tieto hodnoty pohybujú okolo 2 000 ÷ 2 400 kalórií pre dospelého muža a 1 600 ÷ 1 800 kalórií pre dospelú ženu, ak berieme do úvahy, že pravidelne necvičia.

2. Bazálny metabolizmus

Metabolizmus je v podstate tvorba energie, ktorú naše telo potrebuje na každodenné fungovanie. Avšak najviac kalórií nespálime tým, že budeme cvičiť, 60 ÷ 70 % energie spáli naše telo na zabezpečenie jeho fungovania, t.j. dýchanie, fungovanie orgánov, cirkuláciu krvi a pod. Toto nazývame bazálnym metabolizmom. To znamená základná potreba energie na to, aby telo mohlo normálne fungovať, a to za predpokladu, že by ste nič nerobili (ležali by ste v posteli celý deň).

Ďalších cca 10 % zaberie trávenie potravy a 20 ÷ 30 % energetického výdaja zabezpečí cvičenie. No celková hodnota energie, ktorú denne spálime, závisí aj od iných faktorov ako napríklad, koľko svalovej hmoty naše telo obsahuje, akú máme stavbu tela, či sme muž alebo žena, aký je náš vek či fyzická aktivita.

3. Makroživiny a mikroživiny

Makroživiny sú tie zložky potravy, ktoré potrebujeme vo väčších množstvách. Patria medzi ne bielkoviny, sacharidy a tuky. Aby ste mali predstavu konkrétne o aké potraviny ide, tak sú to napríklad:

- **Sacharidy:** ryža, pečivo a cestoviny (najlepšie celozrnné), zemiaky, pohánka, kuskus, ale aj ovocie a zelenina
- **Bielkoviny:** mäso, vajíčka, ryby, mliečne výrobky, strukoviny (sója, cícer, fazuľa, šošovica a pod.)
- **Tuky:** oleje, orechy, semená, mastné ryby, tučné mäso, živočíšne výrobky

Mikroživiny sú tie zložky potravy, ktoré potrebujeme v malých množstvách, no sú na správne fungovanie organizmu nenahraditeľné. Partia sem napríklad vitamíny a minerály.

Stále platí, že pokiaľ chceme chudnúť, musíme prijať menej energie ako vydať. No podiel jednotlivých makroživín v strave má významný vplyv na to, ako bude naše telo vyzerať. Najmä čo sa týka podielu svalovej hmoty a tuku v tele.

Tu je odporúčaná skladba živín v strave, ak chcete schudnúť, no neprísť o svalovú hmotu, ale skôr o tuk v tele. Samozrejme počíta sa s tým, že budete vykonávať aj nejakú športovú aktivitu.

Bielkoviny ..... 2 ÷ 2,5 g/kg vašej hmotnosti
Tuky ..... 0,5 ÷ 0,6 g/kg vašej hmotnosti
Sacharidy ..... zvyšný energetický príjem

UŽITOČNÉ ČÍSLA

1 g bielkoviny predstavuje 4 kcal energie
1 g sacharidu predstavuje 4 kcal energie
1 g tuku predstavuje 9 kcal energie

1 kCal = 4,1868 kJ

1 kg svalov v tele spáli 44 kcal za 24 hodín
1 kg tuku v tele spáli 4 kcal za 24 hodín

Normálny obsah tukového tkaniva v tele
Ženy: 18 ÷ 35 %
Muži: 10 ÷ 25 %

Príklad

35-ročný muž, ktorý váži 100 kg a cvičí 3 až 5-krát do týždňa, spáli priemerne okolo 2 600 kCal za deň. Keď chce schudnúť, odporúča sa znížiť denný príjem o 300 ÷ 400 kCal. Takže v našom prípade by bol cieľový príjem povedzme 2 250 kCal. A keďže chce mať pekné svalnaté telo je potrebné, aby prijímal makroživiny v nasledovných množstvách:

Bielkoviny ..... 2 g × 100 = **200 g**
Tuky ..... 0,5 g × 100 = **50 g**
Sacharidy ..... 2250 kCal – (200 g × 4 kCal + 50 g × 9 kCal) = 1000 kCal/4 = **200 g**

Ako začať?

Ako sme uviedli vyššie, chce to správne nastavenie mysle a trpezlivosť. Zmena životného štýlu sa naplno neprejaví už po dvoch týždňoch. Trvá to dlhšie, no stojí to za to. Mali by ste sa zamýšľať nad tým, čo konzumujete z pohľadu živín a nie iba, či vám to chutí alebo nie. Je veľa ľudí, ktorí si myslia, že všetko čo je zdravé musí byť zásadne aj bez chuti. To však nie je pravda. Existuje veľa zdravých jedál, ktoré sú chutné, no každý si musí nájsť svoju cestu, ktorou sa vyberie a ktorá mu bude najviac vyhovovať. Prestaňte rozmýšľať tradičným spôsobom a otvorte svoju myseľ aj netradičným veciam. Začať môžete napríklad tým, že budete hľadať zdravšie alternatívy toho, čo už poznáte. Napríklad nemusí byť každé mäso vyprážané v cestíčku a na oleji. Veľmi chutné mäso sa dá pripraviť aj v rúre alebo na grile, kde nepotrebujete ani zrnko strúhanky a ani liter oleja. Ako príloha dobre poslúži grilovaná zelenina miesto hranolčekov a jogurtový dresing miesto majonézy. Váš jazyk objaví nové chute a vy sa budete cítiť ľahšie a plní energie.

Ďalšia dôležitá vec je kvalita surovín a potravín, ktoré kupujeme. Napríklad pri ovocí a zelenine je najlepšie kupovať a konzumovať to, čo je práve sezónne. A ideálne je, ak by to bolo od miestneho farmára, určite zo Slovenska. V takom prípade je tam vysoká pravdepodobnosť, že ovocie a zelenina sú čerstvé, a teda obsahujú najviac telu prospešných látok. Preto by sme mali podporovať výrobky od slovenských poľnohospodárov. Nielenže pomôžeme našej ekonomike, ale aj sami sebe. Ovocie a zelenina zo Slovenska by mala obsahovať menej stabilizátorov a rôznych pesticídov na udržanie čerstvosti, keďže prejde podstatne menej kilometrov pri distribúcii do obchodov. Samozrejme ideálne je, ak si dokážeme dopestovať základnú zeleninu a ovocie sami. Vtedy vieme presne, čo jeme a aj to chutí úplne inak.

Podobne je to aj ostatnými potravinami, či už ide o mäso, mliečne, či pekárenské výrobky. Prvoradá by mala byť kvalita a nie cena. Samozrejme nie vždy sa to dá, no pokiaľ budeme na to myslieť už pri nákupe, určite budeme pozornejšie sledovať zloženie niektorých výrobkov, krajinu pôvodu a taktiež aj dátum spotreby.

Pri zmene životného štýlu na ten zdravší je vhodné vymeniť reštaurácie a bufety za domácu stravu. T.j. pripravovať si stravu doma, kde viete jednotlivé zložky lepšie identifikovať a v konečnom dôsledku viete, čo jete. Áno, je to náročnejšie na čas, no pokiaľ to so zmenou životného štýlu myslíte vážne, určite sa dokážete zorganizovať tak, aby ste si stihli aj navariť a aj si zacvičiť. Na internete nájdete veľké množstvo rôznych zdravých receptov, stačí ich len vyskúšať a nájsť si tú svoju cestu. A nebojte sa experimentovať. To, že to v recepte je tak napísané, neznamená, že to tak musí byť. Pokiaľ máte radi pikantné veci, pokojne si do jedla pridajte čili papričky, ak nemáte radi baklažán, nahraďte ho cuketou a koriander petržlenom. Je to len na vás. A pokiaľ si vymyslíte svoj vlastný chutný recept, o to lepšie. Bude to ďalšia motivácia v zmene pokračovať.

ZDRAVŠIE ALTERNATÍVY:

Biele pečivo – špaldové pečivo

Sýtené sladené nápoje – voda, bylinkové čaje, prípadne zelený či biely čaj (neodporúča sa konzumovať večer)

Biely cukor – pravý med

Cukríky a sladkosti – čerstvé ovocie, prípadne orechy natural (nie pražené a solené), vlašské orechy, mandle, lieskovce a pod.

Mliečna čokoláda – čokoláda s obsahom kakaa minimálne 70 %

Ovocné jogurty, príp. jogurtové nápoje – biely jogurt, či jogurtový nápoj, kde si pridáte čerstvé ovocie sami

Vyprážanie na oleji – pečenie v rúre, dusenie či grilovanie

Sladké raňajkové cereálie – ovsené vločky

Chipsy a slané pochutiny – napríklad čerstvá mrkva nakrájaná na pásiky s jogurtovým dresingom

Najčastejšie chyby

Samozrejme, nie vždy ide všetko tak, ako si človek naplánuje a keďže nikto nie je dokonalý, zákonite prídu pochybnosti a chuť sa na všetko vykašľať. No ani vtedy netreba zúfať. Treba mať stále pred sebou svoj cieľ a myslieť pozitívne. Taktiež sa netreba vzdávať, keď sem-tam príde nejaké zlyhanie. Oslava u rodičov, keď mama urobí úžasný vyprážaný rezeň s majonézovým šalátom alebo kysnutý koláč so slivkami od babky. Samozrejme, že si dáme, no to neznamená, že môžeme celú našu snahu hodiť za chrbát. Jeden vyprážaný rezeň raz za čas nás predsa nezastaví v našom dlhodobom pláne žiť zdravšie, no nie?

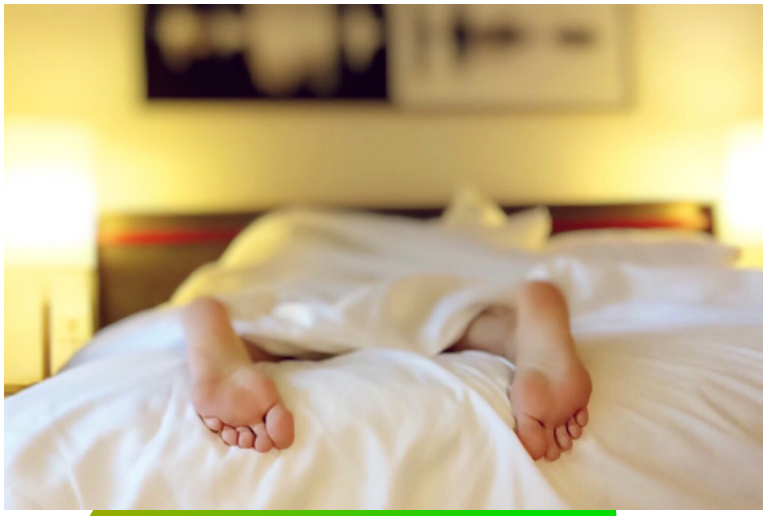
Máme tu avšak zopár najčastejších chýb, ktoré mnohí z nás robia a ktoré môžu nášmu plánu žiť zdravšie zasadiť ťažký úder:

1. Prílišné hladovanie

– zdravý životný štýl neznamená jesť trikrát denne zeleninu na rôzny spôsob a nič viac. Pre naše telo je dôležitý dostatočný energetický príjem na to, aby sme mohli normálne fungovať, ako uvádzame vyššie. Pokiaľ je náš energetický príjem dlhodobo podhodnotený, telo to zákonite začne kompenzovať niekde inde a môže to viesť aj k vážnejším zdravotným problémom, nielen únave.

2. Nedostatok spánku

– toto je vec, ktorá je v tejto dobe veľmi podceňovaná. Spánok je pre náš organizmus nesmierne dôležitý. Počas spánku sa telo regeneruje na všetkých úrovniach. Dospelý človek by mal spať 7 ÷ 8 hodín denne, pričom neplatí, že počas pracovného týždňa budem spať menej a cez víkend to doženiem. Nedostatok spánku má vplyv na našu pamäť, schopnosť regenerácie svalov, na náš apetít, ako aj na odhodlanie žiť zdravšie. A to, že si myslíte, že nám stačí spať menej, nie je pravda. Skúste aspoň mesiac spávať minimálne 7 hodín a uvidíte, aký to bude mať na vás účinok.



3. Stres

– je našou každodennou súčasťou. Zrejme sa nedá z nášho života úplne odstrániť, no dá sa s ním efektívne pracovať. Stres spúšťa v organizme obranné reakcie, ktoré nášmu zdraviu neprosievajú. Niektorí z nás potrebujú jesť sladkosti, keď sú v strese, iní zase nejedia vôbec. Účinne sa dá so stresom bojovať vtedy, ak si dokážeme uvedomiť, kedy sa do stresu dostávame a s týmto stavom bojovať. Ide hlavne o upokojenie organizmu a predýchanie, ktoré si vieme precvičiť pravidelnou meditáciou a relaxom. A veľakrát sa dozvieme aj novinky o sebe, keď pomocou sebapozorovania zistíme, ktoré situácie nás dostávajú do stresu ako aj ktoré situácie nás štartujú. Častokrát zistíme, že sú to zbytočné maličkosti, ktoré nás dostávajú do nepohody a dokážeme s nimi aktívne bojovať už len tým, že si to uvedomíme.

4. Klamanie sa

– veľakrát klameme samých seba. A načo? Aby sme nemali výčitky svedomia, že sme nedodržali, čo sme sľúbili, že sme zjedli trikrát viac ako sme mali, že sme nešli športovať a pod. No pokiaľ budeme k sebe úprimní, bude sa nám aj lepšie žiť. Nehľadajme výhovorky, prečo sme niečo urobili alebo neurobili. Berme to ako fakt a snažme sa z neho do budúcna poučiť. Včera som vynechala tréning, nie preto, že som musela ostať dlhšie v práci, ale preto, že som bola lenivá. Nedarí sa mi schudnúť nie preto, že mám pomalý metabolizmus, ale preto, že si cez deň vždy pridám nejaký malý „zákusok" v podobe čokolády alebo iného kalorickejšieho jedla. Preto ak chcem naozaj schudnúť, musím dodržiavať svoj jedálniček ako aj cvičebný plán, inak to nepôjde. A čím skôr si to uvedomím, tým skôr sa dostanem k vytúženému cieľu. To isté platí aj pri prechode na zdravší životný štýl. Keď budem jesť vo fastfoode 3-krát do týždňa a upokojovať sa, že je to len občas, tak sa mi prechod k zdravšiemu JA tak skoro nepodarí.

Tipy na tri šaláty, z ktorých sa najete

Vedeli ste, že zo šalátu sa dá najesť? Akosi sa v spoločnosti zaužívala predstava, že šaláty nás nedokážu zasýtiť, alebo že sú vhodné iba pri diéte. Alebo poznáte iba ten vianočný zemiakový či klasický slovenský so sladkokyslou zálievkou. Ak ste zarytými odporcami zeleniny, asi vás nepresvedčíme. No možno stojí za to aspoň ochutnať.
Tu sú tipy na tri zdravé a sýte šaláty, ktoré vám budú chutiť.

CVIKLA S GRILOVANOU CUKETOU

Množstvo: 2 porcie

Potrebujeme:
300 g varenej cvikly pokrájanej na malé kocky
1 celú cuketu nakrájanú na kolieska a ugrilovanú na panvici
1 červenú papriku nakrájanú na kocky
2 vajíčka uvarené na tvrdo
100 g slaného syra
Zálievka: 2 polievkové lyžice olivového oleja, 1 kávová lyžička balzamového octu, soľ a čierne korenie

Postup: Všetky suroviny spolu zmiešame, alebo ich v poradí, ako za sebou idú v surovinách, servírujeme na seba na tanier. Zalejeme rovnomerne zálievkou. Vegáni môžu vajíčko a syr nahradiť tofu syrom. Ak máte chuť na mäso, môžete syr nahradiť 100 g tuniaka či grilovanými kuracími prsiami.

LISTOVÝ ŠALÁT S PISTÁCIAMI A FETOU

Množstvo: 2 porcie

Potrebujeme:
300 g batát upečených a nakrájaných na kocky
1 balenie miešaného šalátového mixu (rukola, polníček, baby špenát)
3 jarné cibuľky pokrájané na kolieska
100 g syra feta
100 g lúpaných pistácií
Zálievka: 2 polievkové lyžice olivového oleja, 1 kávová lyžička citrónovej šťavy, soľ a čierne korenie

Postup: Všetky suroviny spolu zmiešame, alebo ich v poradí, ako za sebou idú v surovinách, servírujeme na seba na tanier. Zalejeme rovnomerne zálievkou.

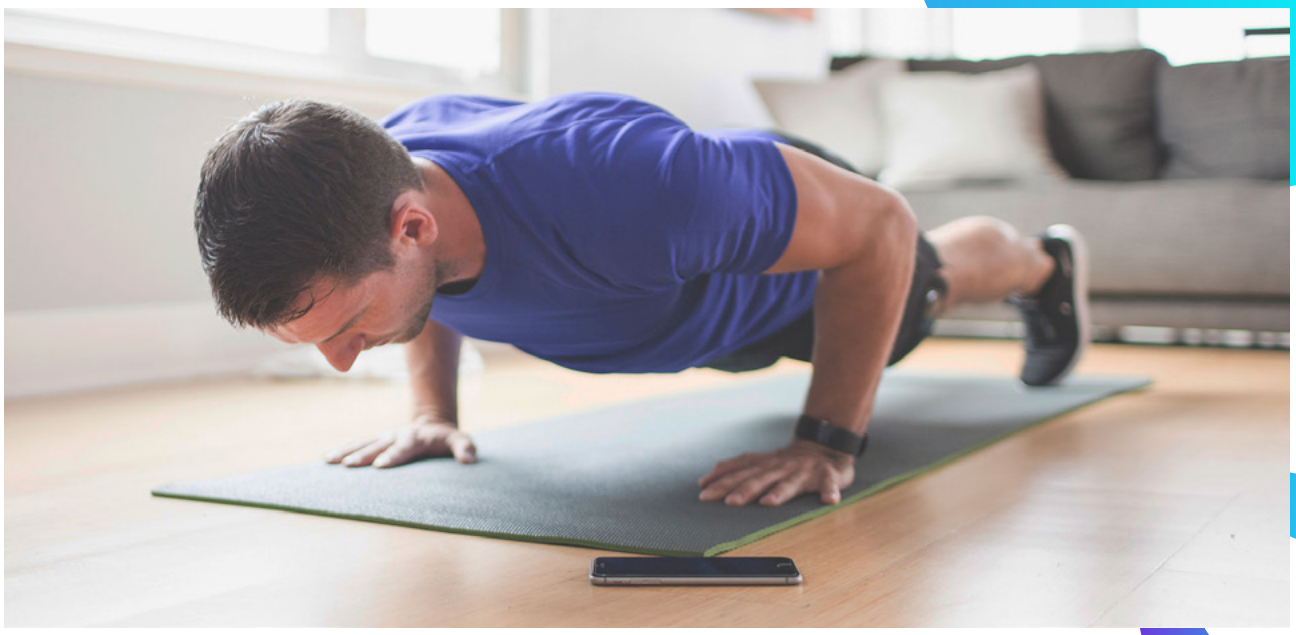
MRKVA S KOZÍM SYROM

Množstvo: 2 porcie

Potrebujeme:
300 g čerstvej mrkvy nakrájanej škrabkou na čistenie
2 zrelé hrušky
200 g opečených lieskových orieškov
200 g kozieho syra
Zálievka: 2 polievkové lyžice olivového oleja, 1 kávová lyžička citrónovej šťavy, 1 lyžička medu, soľ a čierne korenie

Postup: Všetky suroviny spolu zmiešame, alebo ich v poradí, ako za sebou idú v surovinách, servírujeme na seba na tanier. Zalejeme rovnomerne zálievkou. Šalát je možné podávať napríklad aj s filetom grilovaného lososa.

Cvičíme doma



Cvičiť môžete aj doma. Táto informácia pre vás asi nebude nová, len doteraz ste sa k tomu nevedeli prinútiť. Dôvod mohol byť napríklad ten, že neviete, ako máte začať cvičiť. Alebo aké cviky máte cvičiť. Alebo si myslíte, že potrebujete nejaké vybavenie. Reálne vám však stačí iba smartfón a vhodná mobilná aplikácia či video na YouTube.

Cvičenie doma je výborný spôsob, ako začať niečo robiť so svojou hmotnosťou či kondíciou. Možnože sa hanbíte ísť do fitness centra, pretože ste doteraz necvičili. Alebo si neviete nájsť čas, aby ste návštevu fitka zakomponovali do vášho kalendára. V oboch prípadoch a nielen vtedy je cvičenie doma ideálne. Nemusíte sa nikam presúvať, stačí si nájsť pár minút párkrát do týždňa. A môžete začať s cvičením jednoduchých kardio cvikov a pomaly si tak zlepšovať svoju kondíciu. O tom ako si zlepšiť svoju kondíciu sa dočítate v našom úvodnom článku v tejto príručke.

Rozhodne nepreceňujte svoje schopnosti a sily a riaďte sa tým, že menej je niekedy viac. Z pohybu by ste mali mať pôžitok. Tiež však platí, že keď postupne začnete svoju kondíciu zlepšovať, musíte čoraz častejšie vyjsť zo svojej komfortnej zóny a snažiť sa prekonať svoj limit. Znamená to napríklad, že ak už vládzete urobiť 15 drepov, skúsite si pridať ešte ďalšie dva, hoci máte pocit, že to nezvládnete. Alebo ak denne prejdete už bez problémov 8 000 krokov, zvýšite svoj denný limit na 10-tisíc.

Odporúčame tiež návyk na pohyb budovať tak, že odstránite čo najväčšie množstvo prekážok, ktoré vám v plnení môžu brániť. Skúste si zvoliť pravidelnú hodinu, ktorá vám optimálne vyhovuje. Ak neradi vstávate skoro, potom nie je dobrý nápad začať s cvičením skoro ráno.

Ak tieto základné princípy dodržíte, časom sa možno stane z cvičenia dobrý zvyk (to je cieľom), zlepší sa vaša kondícia a nebudete sa hanbiť ísť do fitness centra, resp. iným spôsobom posunúť svoje cvičenie na ďalšiu úroveň.

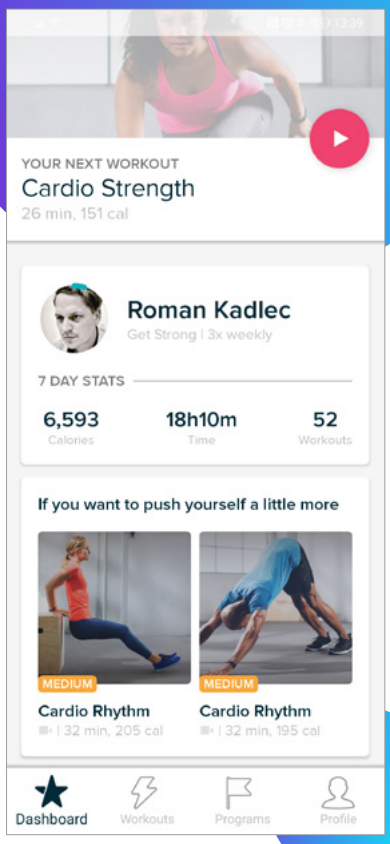
Ako teda začať s cvičením doma a aké cviky môžete cvičiť? Respektíve, čo na to budete potrebovať? Možností je viacero. My začneme najjednoduchším spôsobom, keď cvičíte iba s vlastnou hmotnosťou. Pripravili sme pre vás náš tréning, ktorým môžete začať doma. Nebudete potrebovať žiadne špeciálne vybavenie, maximálne podložku na cvičenie – v závislosti od toho, na akom povrchu chcete doma cvičiť.

S cvičením vám však pomôžu aj mobilné aplikácie, ktoré často ponúkajú niekoľko cvičebných plánov v závislosti od toho, čo chcete cvičením dosiahnuť. Či je to zlepšenie kondície, strata hmotnosti alebo rast svalov.

Ak chcete začať cvičiť, najrýchlejší spôsob je začať s cvičením doma. Nepotrebujete žiadne vybavenie a inšpirácie je na internete veľa

Fitbit Coach

Fitbit Coach je aplikácia známeho výrobcu fitness náramkov a hodiniek. K dispozícii je zadarmo, ponúka však voliteľné platené členstvo. V bezplatnej verzii máte k dispozícii jedno krátke cvičenie týždenne. Prémiová verzia vám sprístupní všetky tréningové programy a tiež aj vonkajšie cvičenia. Aplikáciu môžete využívať bez ohľadu na to, či máte nejaké zariadenie od Fitbitu alebo nie. Pokiaľ používate náramok či hodinky Fitbit, pridaná hodnota spočíva iba v tom, že sa z aplikácie Fitbit Coach automaticky zaznamenajú údaje o vašom cvičení do vášho Fitbit profilu. Pokiaľ máte iný fitness náramok, pred cvičením si na ňom aktivujete režim cvičenia a vo výsledku získate to isté.



Na Fitbit Coach oceňujeme, že sa snaží prispôsobovať náročnosť cvikov vašim schopnostiam. Pri prvom spustení vás nechá odcvičiť sériu cvikov a na základe vašej spätnej väzby vás zaradí do jednotlivých úrovní pre ruky, nohy, chrbát, kardio atď. Aplikácia bude následne generovať ďalšie série s prihliadnutím na vašu úroveň, pričom sa vždy po skončení spýta na náročnosť niektorých cvikov. Takýmto spôsobom následne prispôsobuje ďalšie série a postupom času začne zaraďovať aj ťažšie cviky.

Na cvičenie pomocou Fitbit Coach nebudete potrebovať žiadne činky ani stroje. Cviky sú navrhnuté tak, aby ste cvičili s vlastnou hmotnosťou a jediné, čo budete potrebovať je stolička alebo lavička na precvičenie tricepsov. Fitbit Coach takisto obsahuje detailné videá, ktoré vám jasne ukážu, čo a ako máte cvičiť. K dispozícii je tiež anglicky komentár s praktickými tipmi pre jednotlivé cviky.

APLIKÁCIU FITBIT COACH ODPORÚČAME.
Oplatí sa ju vyskúšať aj v bezplatnej verzii. Jej plný potenciál odomknete až v prípade prémiového členstva.

Aplikácia ponúka 4 tréningové programy. V bezplatnej verzii máte k dispozícii úvodný program, ktorý vás má rozhýbať. Platené členstvo obsahuje aj programy, ktoré sú zamerané na chudnutie či získanie svalov. Samozrejme, ich účinnosť závisí najmä od toho, ako zodpovedne budete k cvičeniu pristupovať. K dispozícii sú tiež samostatné cvičenia na vonkajšie prechádzky a behy, cvičenie na schodoch a bežiacich strojoch.

Nike Training Club

Nike Training Club funguje na podobnom princípe ako Fitbit Coach. Má však jednu veľkú výhodu a tou je fakt, že je kompletne zadarmo. Ak teda chcete vyskúšať kvalitne spracovanú fitness aplikáciu, za ktorú nemusíte platiť ani jedno euro, toto je tá správna voľba. Ponúka totiž bezkonkurenčný pomer cena/výkon.

Aplikácia ponúka súbory cvikov, vyhľadávanie a tiež aj plány. Tie sú rozvrhnuté na 4 až 8 týždňov a sú určené používateľom bez ohľadu na to, ako často cvičia. Pri jednotlivých cvikoch je takisto uvedená aj náročnosť cvičenia.

Výhodou Nike Training Club je, že v rámci prípravy vášho cvičebného plánu si môžete zadefinovať aj vybavenie na cvičenie, ktoré máte k dispozícii – či už sú to činky, švihadlo, kettlebell alebo hrazda. Takisto si môžete zvoliť, že nechcete používať žiadne takéto zariadenia. Rovnako si môžete určiť, ako často chcete cvičiť a či má byť súčasťou vášho plánu aj občasné behanie.

Podobne ako Fitbit Coach, aj Nike Training Club obsahuje videá, ktoré prezentujú jednotlivé cviky a občasné komentáre vášho virtuálneho trénera. Na rozdiel od Fitbit Coach však musíte aplikácii potvrdiť skončenie každého cviku v rámci danej série. Je to menej pohodlné, ocenia to však používatelia, ktorí nestíhajú držať optimálne tempo alebo sú príliš rýchli. K dispozícii sú aj intervalové cviky, kedy sa na ďalší cvik automaticky presuniete po uplynutí konkrétneho časového intervalu.

Aplikácia od Nike umožňuje aj priamu integráciu so službou Google Fit a obsahuje informácie o okolitých udalostiach. Škoda, že Bratislava ani Viedeň sa v zozname miest nenachádzajú. K dispozícii je tiež možnosť uložiť si cvičenie medzi obľúbené a Nike Training Club poteší aj veľkou knižnicou rôznych cvikov s dĺžkou trvania od 5 minút do 45 minút. V ponuke nechýba ani joga.

- **Viaceré aplikácie ponúkajú časť obsahu zadarmo, plnú funkcionalitu získate za poplatok.**
- **Výnimkou je aplikácia Nike Training Club**

Freeletics

Aplikácia Freeletics patrí medzi známe a obľúbené fitness aplikácie. Túto aplikáciu však odporúčame vyskúšať až vtedy, keď zistíte, že vám nevyhovuje ani Fitbit Coach ani Nike Training Club. Dôvod je ten, že Freeletics ponúka v bezplatnej verzii značne obmedzené funkcie. Bez platenia nedostanete ani jeden tréningový plán, môžete si iba pozerať konkrétne sety cvikov a tie cvičiť. Niekomu to bude stačiť, mnohí začiatočníci by však pravdepodobne ocenili, keby im aplikácia vytvorila aj nejaký plán a pripomínala, že treba cvičiť. Freeletics takéto funkcie ponúka iba v platenej verzii.

Z funkcií, ktoré sú zadarmo, dávame do pozornosti aj hľadanie okolitých miest, ktoré sú vhodné na trénovanie. Aplikácia nám našla pár miest aj v Bratislave a táto funkcia môže byť užitočná pre cestovateľov, ktorí radi cvičia aj na služobnej ceste či dovolenke.

Aplikácia tiež obsahuje sekciu, ktorá je venovaná trénovaniu behov a už spomenuté jednotlivé cvičenia, resp. sety cvikov. Sety si môžete filtrovať podľa náročnosti, zamerania a dĺžky. Pokiaľ máte s cvičením základné skúsenosti, pravdepodobne si z ponuky setov vyberiete. Ak však iba začínate cvičiť, vhodnejšou voľbou bude bezplatný plán vo Fitbit Coach alebo Nike Training Club s bezkonkurenčnou ponukou zadarmo.

Spracovanie cvikov je tradičné, video vám zobrazuje, ako máte cvičiť. Po skončení cviku sa manuálne prepnete na ďalší. K dispozícii sú aj sety, ktoré nevyžadujú na cvičenie žiadne vybavenie.

Osobného trénera v aplikácii Freeletics sme netestovali. Jeho ročné predplatné však stojí 80 EUR, resp. 120 EUR v prípade, že chcete dostávať tipy ohľadom zdravej výživy.

Fitify – Cvičenie na chudnutie a rast svalov!

Aplikáciu Fitify – Cvičenie na chudnutie a rast svalov! sme do nášho zoznamu zakomponovali aj z toho dôvodu, že je dostupná v českom jazyku. To môže byť pre niektorých používateľov veľká výhoda – ostatné aplikácie totiž s vami komunikujú po anglicky.

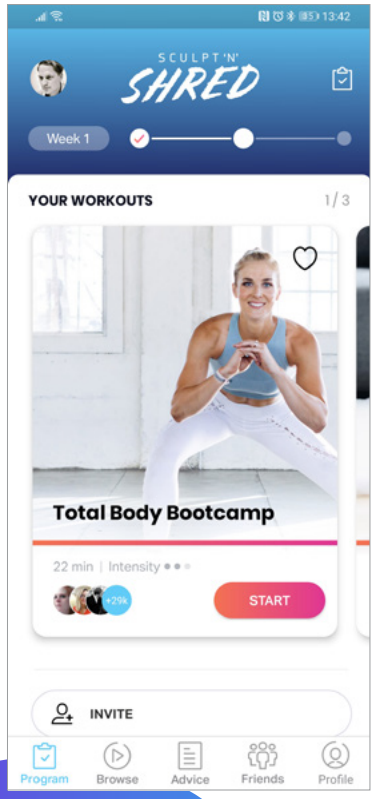
Cvičenie na chudnutie a rast svalov! si však zaslúži pozornosť nielen kvôli tomu, že odbúrava jazykovú bariéru. Aplikácia má krásny dizajn a obsahuje viac ako

850 rôznych cvičení. Pri prvom spustení zadáte základné údaje, na ich základe vám aplikácia vytvorí cvičebný plán. V rámci plánu si môžete vybrať tréningy, ktoré sú dostupné aj zadarmo. Niektoré tréningy vyžadujú prémiové členstvo, ktoré stojí 75 EUR ročne.

Podobne ako v ostatných aplikáciách, aj Fitify umožňuje prehliadať sety cvičení či jednotlivé cviky. Aj sety sú rozdelené na tie, ktoré sú dostupné zadarmo a tie, ktoré vyžadujú aktívne predplatné. V rámci cvikov si tiež môžete zadefinovať, či máte k dispozícii špeciálne vybavenie na cvičenie.

Fitify odporúčame aj náročnejším používateľom. Pri pohľade na jednotlivé plány cvikov sme si všimli, že obsahujú náročnejšie cvičenia ako konkurenčné aplikácie. Poteší, že v ponuke cvičení sa nachádzajú aj relaxačné cviky.

FitOn



Ak preferujete kompletné tréningy vo forme videa, vyskúšajte FitOn. Táto aplikácia patrí k tomu najlepšiemu, čo aktuálne nájdete v Obchode Play a App Store. Aj v prípade FitOn si pri tvorbe profilu zadefinujete, čo je vaším cieľom a ako často chcete cvičiť. Aplikácia vám následne vygeneruje plán.

Na rozdiel od Fitbit Coach, ktorý pozostáva zo zbierky jednotlivých cvikov, ktoré sa prispôsobujú vašim skúsenostiam, je FitOn sumár videotréningov. Znamená to, že si zapnete tréning a budete sledovať 20-minútové video s trénerom, ktorý vám ukazuje, ako cvičiť. Niekomu to môže vyhovovať, subjektívne preferujeme koncept v štýle Fitbit Coach – najskôr si pozrieme cvik, potom ho odcvičíme a v rámci ďalšej krátkej prestávky sa zobrazí prezentácia ďalšieho cviku. Pri FitOn je cvičenie dynamickejšie, na druhej strane sa často budete pri cvičení pozerať na obrazovku, čo môže ovplyvniť vašu koncentráciu na cvik. Zároveň treba počítať s tým, že sa môžu objaviť cviky, ktoré budú pre vás náročné. Nepovažujeme to za zápor, niekomu môže tento koncept vyhovovať viac.

FitOn je dobrá fitness aplikácia, ktorá vám pomôže začať s cvičením a chudnutím aj doma. Spracovanie aplikácie je na vysokej úrovni.

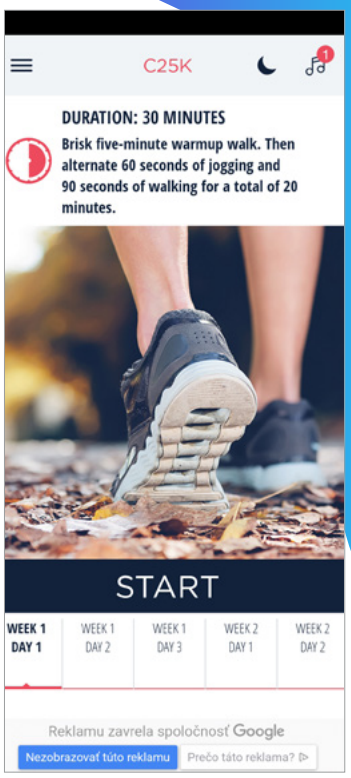
AK CHCETE ZAČAŤ BEHAŤ,
aplikácia C25K vás dostane z gauča a pripraví vás na 5 km beh v priebehu 8 týždňov

C25K – 5K Running Trainer

Chcete začať behať? Táto aplikácia ponúka tréningový plán, ktorý sľubuje, že vás v priebehu 8 týždňov natrénuje na 5 km beh. A je úplne jedno či ste už doteraz niekedy behali alebo nie.

Základom úspechu aplikácie C25K je postupné trénovanie výdrže počas behu. Spočiatku začnete iba rýchlou chôdzou s krátkymi šprintami a časom svoju kondíciu zlepšíte tak, aby ste odbehli niekoľko kilometrov. Podobne ako v prípade ostatných aplikácií však záleží najmä na vašom prístupe. Tréningový plán treba dodržiavať, v opačnom prípade sa výsledky nedostavia. V prípade C25K to znamená 30-minútové cvičenia 3x do týždňa. Aplikácia obsahuje aj audiotrénera, ktorý vám bude hovoriť, čo máte robiť.

C25K – 5K Running Trainer je k dispozícii zadarmo, ponúka aj platenú Pro verziu. Tá obsahuje informácie o spálených kalóriách a zabehnutej vzdialenosti.



- **Aplikácie sú jedným zo zdrojov inšpirácie na cvičenie.**
- **Druhým zdrojom, ešte bohatším, je YouTube**

YouTube cvičenia

V obchodoch s aplikáciami nájdete veľké množstvo aplikácií na cvičenie. Avšak YouTube videí s touto tematikou je ešte viac. Treba si len nájsť ten správny YouTube kanál, ktorý budete sledovať. Do pozornosti dávame niekoľko špičkových tvorcov. Ich tvorba je v angličtine, to by však nemusela byť prekážka.

Blogilates patrí medzi najobľúbenejšie tvorkyne fitness videí. Zameriava sa na kombináciu pop hudby a cvičenia pilates. Z toho dôvodu je obľúbená najmä medzi ženami. Začiatočníkom odporúčame začať s videom POP Pilates for Beginners – Total Body Workout. Ak preferujete náročnejšie cvičenie, vyskúšajte Total Body Slim Down.

HASfit obsahuje množstvo videí, ktoré sú rozdelené do jednotlivých skupín cvičení. Nájdete tu kardio cvičenia na doma, cviky, ktoré pomáhajú budovať svaly a tiež aj inšpiráciu do posilňovne. V zoznamoch videí nájdete tiež cviky pre jednotlivé partie tela ako aj kompletné cvičebné videá.

Yoga With Adriene patrí medzi najobľúbenejšie cvičiteľky jogy na YouTube. Ponúka obrovskú knižnicu videí, stačí si len vybrať.

ATHLEAN-X má viac ako 10 miliónov odberateľov na YouTube a bohatú knižnicu videí. Jeho videá okrem iného pokrývajú aj to, ako správne cvičiť, aby ste si neublížili. A pokiaľ hľadáte inšpiráciu na cvičenie doma, pozrite si jeho video The 10 Greatest Home Exercises of All Time! (HIT EVERY MUSCLE).

Zuzka Light je pôvodom z Česka, jej videá sú v angličtine. Táto YouTuberka môže byť dobrou inšpiráciou najmä pre ženy. Venuje sa totiž aj cvikom, ktoré pokrývajú posilňovanie problematických ženských partií a zdieľa aj svoje fitness recepty z kuchyne.

FitnessBlender obsahuje viac ako 350 cvičebných videí na cvičenie doma a množstvo ďalšieho obsahu.

POPSUGAR Fitness vás možno osloví, ak sa neviete prinútiť k cvičeniu či chudnutiu. Tento kanál totiž prináša videá, ktoré vás hravou a hudobnou formou dostanú do rytmu... aj k cvičeniu.

Tabata Songs takisto ponúka množstvo inšpirácie na cvičenie, ktorú ocenia mierne a viac pokročilí používatelia.

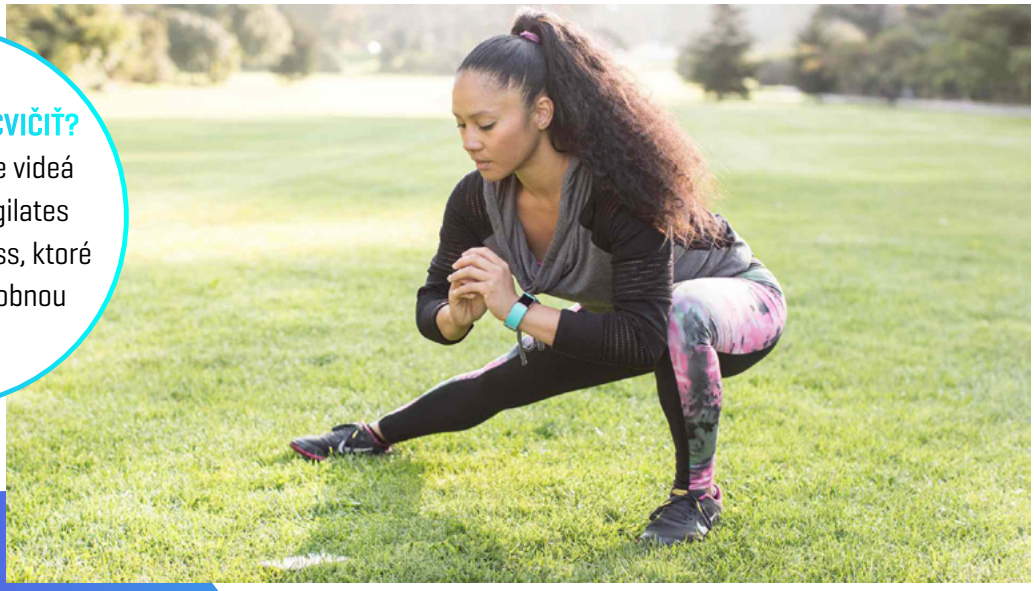
Neznalosť angličtiny, resp. jej slabá znalosť, by nemala byť v prípade tréningových videí veľkou prekážkou. Pokiaľ však preferujete česko-slovenskú tvorbu, dávame do pozornosti ešte tieto YouTube kanály:

GymBeam prináša obsah v slovenčine. Okrem odporúčaní na cvičenie z domu tu nájdete aj informácie o stravovaní či domáci tréning Attilu Végha.

FitLady Jen ponúka viacero videí, ktoré sú rozdelené do jednotlivých kategórií. Nechýbajú HIIT tréningy s vysokou intenzitou, celotelové tréningy či cvičebné videá na jednotlivé partie tela.

StillOnTheWay je český YouTube kanál so zameraním na cvičenie jogy. Obsahuje tiež videá s inšpiráciou na bezmäsité jedlá.

NECHCE SA VÁM CVIČIŤ?
Pozrite si YouTube videá používateľov Blogilates a POPSUGAR Fitness, ktoré vás rozhýbu hudobnou formou



Roman Kadlec

TOUCHIT tréning

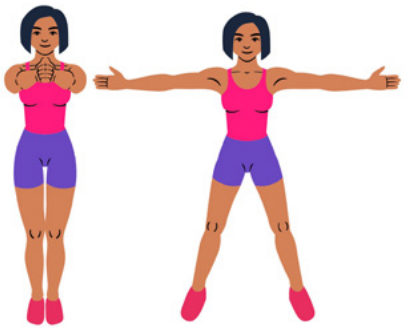
Pre inšpiráciu sme pre vás pripravili krátky tréning, kde si precvičíte celé telo. Ide o cviky s vlastnou hmotnosťou, takže nebudete potrebovať žiadne špeciálne náradie. Je vhodné cvičiť na koberci alebo na podložke. Pokiaľ nevládzete vykonať daný počet opakovaní, môžete si dať prestávku, no vždy sa snažte odcvičiť celý počet opakovaní. Pokiaľ ste úplný začiatočník, bude na začiatok stačiť z každého cviku jedna séria, prípadne aj menej opakovaní.

JEDNA SÉRIA
znamená odcvičiť všetky cviky v bloku, v našom prípade sú to tri cviky.
A následne sériu zopakujeme. Alebo odcvičíme celý tréning raz a následne ho opäť celý zopakujeme.

Zahriatie: 2 série

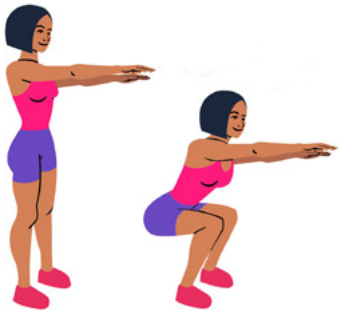
15 x jumping jack – skáčeme s roznožovaním a dvíhaním rúk do tvaru písmena „V"

30 x zakopávanie (každá noha 15 x) - beh na mieste s tým, že sa snažíme pätou dotknúť zadku

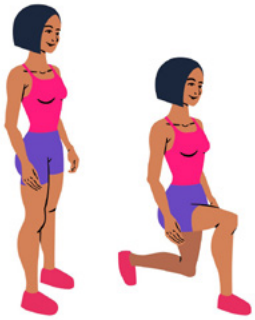


15 x seal jack – skáčeme s roznožovaním a upažovaním rúk pred sebou

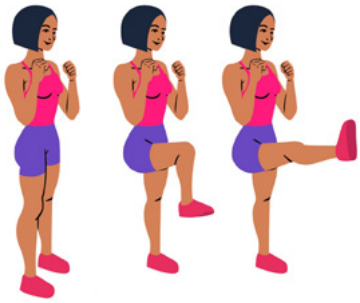
Nohy: 2 série



15 x drep – nohy rozkročené na šírku ramien, sadáme si dozadu akoby na stoličku, nohy v kolene by mali mať pravý uhol a koleno by nemalo byť pred špičkou, chrbát jemne predklonený, ale vystretý

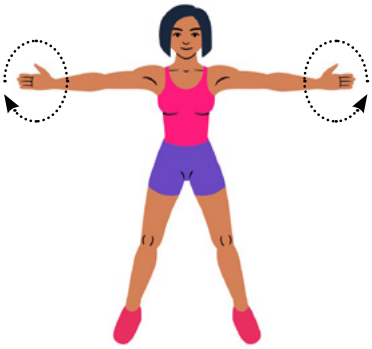


20 x výpad (10 x na každú nohu) – vykročíme jednou nohou dopredu pričom zadnú nohu zohneme v kolene, takže obe nohy tvoria pravý uhol v kolene, koleno prednej nohy nemôže byť pred špičkou, chrbát rovný (nohy je možné striedať alebo najskôr urobiť 10 výpadov jednou nohou a následne druhých 10 druhou nohou)

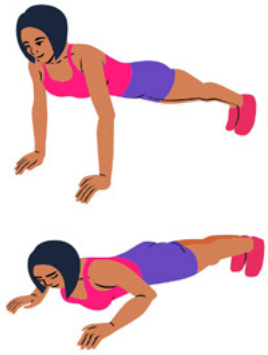


20 x vykopávanie (10 x každou nohou) – stojíme mierne rozkročení, jednu nohu dvihneme s pokrčeným kolenom, vystrieme nohu dopredu, akoby sme išli niekoho kopnúť a následne prinožíme, nohy striedame

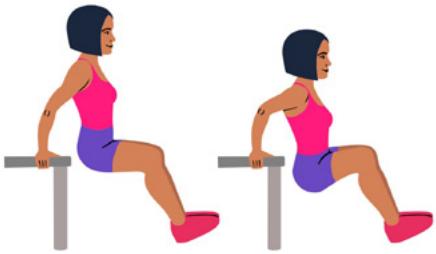
Ruky: 2 série



40 x krúženie rukami v upažení (20 x na každú stranu) – krúžime upaženými rukami, opisujeme malé kruhy v priemere cca. 20-30 cm, ruky sú vystreté a pevné



10 x kľuk (vzpor ležmo) - chodidlá máme na šírku ramien, dlane takisto na šírku ramien a na úrovni ramien, hlava je v predĺžení tela, dvíhame sa a spúšťame na rukách, pričom telo nepoložíme na zem, telo musí byť spevnené, aby sme sa neprehýbali v krížoch ani zadkom nevytvárali striešku (začiatočníci môžu začať na kolenách, je to jednoduchší variant)



10 x triceps – oprieme sa dlaňami na kraj stoličky, nohy pokrčené, dvíhame a spúšťame sa rukami popri tele

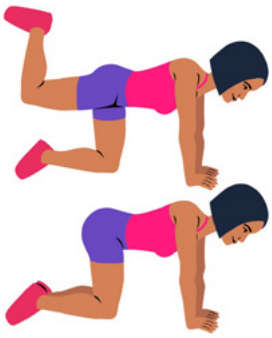
Brucho: 2 série

15 x crunch – ležíme na chrbte, nohy máme pokrčené, ruky za hlavou, avšak nie prepletené, dvíhame sa hore tak, že len jemne odlepíme od zeme lopatky, hlava a brada smeruje do stropu, neťahám ju na prsia a ruky za hlavou iba pridŕžam, neťahám nimi hlavu

15 x priťahovanie nôh – sedíme na zemi a rukami sa opierame zozadu, nohy krčíme a vystierame, pričom sa nimi nedotkneme zeme

20 x bicykel – ležíme na chrbte, ruky za hlavou, avšak nie prepletené, obe nohy sú jemne zdvihnuté nad podložku, priťahujeme striedavo pravú nohu k ľavému lakťu, pričom sa vytáčame na podložke, následne pravú nohu vystrieme a pritiahneme ľavú nohu k pravému lakťu

Chrbát + celé telo: 2 série



30 x dvíhanie nôh na štyroch (15 x na každú nohu) – kľačíme na zemi a podopierame sa rukami, dvíhame nohu hore s tým, že koleno ostáva stále v pravom uhle, najskôr cvičíme jednou nohou a následne druhou

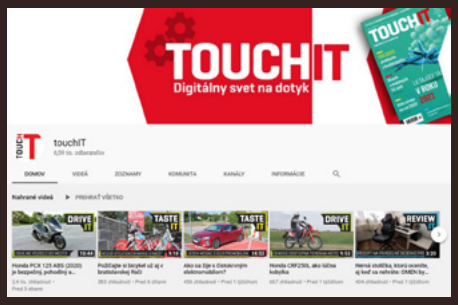
20 x dvíhanie opačnej ruky a nohy – ležíme na bruchu, hlava je v predĺžení krku, naraz dvihneme pravú nohu a ľavú roku, vydržíme 2 sekundy a položíme, následne zdvihneme ľavú nohu a pravú ruku, vydržíme 2 sekundy a položíme

20 sekúnd plank (doska) – ležíme na bruchu, ruky pokrčíme a dvihneme sa na lakte tak, aby sme na zemi mali iba predlaktia a špičky nôh, celé telo je vystreté a spevnené, vydržíme 20 sekúnd

ZAUJALA VÁS TÁTO PRÍRUČKA?

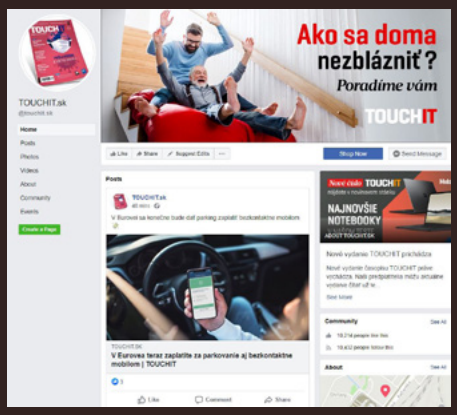
Pripravujeme pre vás aj množstvo ďalšieho zaujímavého obsahu.

Sledujte nás aj tu



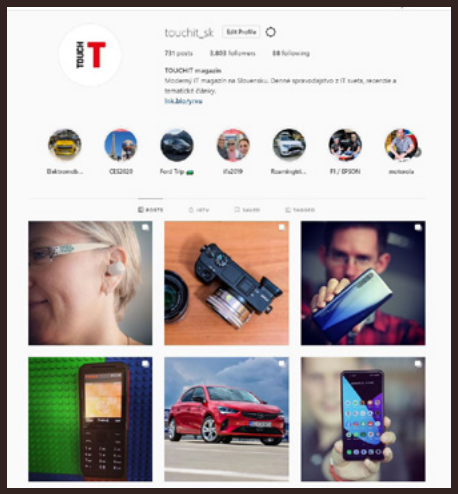
YouTube – zaujímavé recenzie, predstavenia či videoreportáže o technológiách

Kliknite sem a odoberajte náš YouTube kanál ››



FACEBOOK – buďte s nami v kontakte aj na Facebooku. Kliknite na odber a nezmeškáte tak naše zaujímavé články.

Kliknite sem a odoberajte na Facebooku ››



INSTAGRAM – na našom Instagrame nájdete kopec pekných fotiek a tiež zaujímavosti z našej redakcie.

Kliknite sem a odoberajte nás na Instagrame ››

Podcast DOTYK – v našom technologickom podcaste sa venujeme zaujímavým novinkám zo sveta technológií.

Kliknite sem a vypočujte si náš podast ››

Časopis TOUCHIT - TOUCHIT je moderný časopis o technológiách, v ktorom nájdete všetko z oblasti počítačov, smartfónov, audio, spotrebnej elektroniky, aplikácií, internetu, mobilných operátorov.

Kliknite sem pre objednávku predplatného ››

TOUCHIT

DATACOMP.SK

Muži v modrom

Už 20 rokov na trhu !

Notebooky a počítače

Mobily a tablety

Elektro a TV

Software

Príslušenstvo

---

5 kamenných predajní

Servisné stredisko

20 rokov na trhu

200 000 objednávok ročne

70 000 položiek skladom

OVERENÉ ZÁKAZNÍKMI Heureka

OVERENÝ OBCHOD PRICEMANIA.SK

obchod odporúčaný zákazníkmi najnákup.sk

SHOPROKU 2019 Cena kvality | Finalista PC a príslušenstvo

ISO 9001 • ISO 14001 • OHSAS LL-C (Certification)

Predajne:

KOŠICE: OC OPTIMA Moldavská cesta 32, Showroom OC OPTIMA Moldavská cesta 32,
PREŠOV: ZOC MAX **NITRA:** Štefánikova trieda 81 **BRATISLAVA:** Pri Suchom mlyne 29