

TRENING CARDIO

OPRAC. DOROTA A. WAROWNA



Wykorzystujemy go jako rozgrzewkę, wyciszenie po treningu, do redukcji tkanki tłuszczowej, polepszenia wytrzymałości, a także w celu poprawy funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. Trening cardio, bo o nim mowa, daje bardzo wiele możliwości i wykorzystuje szerokie instrumentarium metod oraz urządzeń, które warto stosować w pracy z klientem.

Zacznijmy od fachowej definicji. – Trening cardio opiera się na wysiłku dynamicznym, który wykonywany jest przy udziale izotonicznych skurczów mięśni, czyli takich, podczas których zmienia się długość mięśni, a napięcie nie ulega zmianie. Podstawą zabezpieczenia energetycznego mięśni podczas takiego wysiłku są procesy wykorzystujące tlen – wyjaśnia dr Anna Plucik-Mrozek, lekarz współpracujący z klubem Perła Wellness w Michałowie-Reginowie. – Efektem treningu aerobowego jest poprawa wydolności układu krążenia, jak również poprawa adaptacji mięśni do długiego wysiłku. Intensywność wysiłku cardio określamy na podstawie „szczytowego pobierania tlenu” ($VO_2\max$), czyli największego pobierania tlenu do całkowitego zmęczenia. Mniejsze wysiłki określa się jako procent $VO_2\max$ – tłumaczy dr Plucik-Mrozek.

– Dawniej trening cardio oznaczał jedynie przyspieszenie pracy serca do takiego stopnia, aby spalać tkankę tłuszczową – mówi Martin Rooney, dyrektor Parisi Speed School National, trener i terapeuta wielu olimpijczyków. – Obecnie dzięki postępowi nauki wiemy, że można zrobić dużo więcej. W mojej nowej książce pt. „Warrior Cardio” (od red.: Cardio Wojownik) opisuję współczesne odkrycia naukowe i metody treningu metabolicznego, które mogą pomóc osiągnąć lepsze wyniki w krótszym czasie. Celem tego treningu nadal jest przyspieszenie pracy serca, ale w rzeczywistości zakładam zakłócenie pracy układu mięśniowego, nerwowego i sercowo-krążeniowego, aby doprowadzić do długofalowego spalania tkanki tłuszczowej.

– Trening cardio to nie tylko dobra metoda na redukcję tkanki tłuszczowej, ale również doskonały sposób na powrót do sprawności fizycznej – uważa Marcin ApolinarSKI, trener i instruktor, Regional Sales Manager marek Precor, Hoist, Hur, Compex. – Pozwala kształtować wydolność fizyczną, wzmocnić aparat krążeniowo-oddechowy, a także poprawić metabolizm. Jako naturalna forma ruchu (marsz, bieg, jazda na rowerze itp.) jest najczęściej wybieranym rodzajem aktywności fizycznej w klubach fitness. To doskonała metoda na odreagowanie stresu, poprawę samopoczucia, a tym samym przeciwdziałanie chorobom cywilizacyjnym – dodaje ApolinarSKI.

Trening dla zdrowia

– Wiadomo, że im więcej wysiłku fizycznego, tym lepsze efekty dla kondycji fizycznej i zdrowia – opowiada dr Anna Plucik-Mrozek. – Jaka jest jednak minimalna ilość wysiłku fizycznego przynosząca korzyści? Liczne badania dowodzą, że aby zmniejszyć ryzyko chorób serca, należy wykonywać tyle ćwiczeń o średniej intensywności, aby zużyć 1000 kcal/tydzień. 1000 kcal/tydzień można również osią-

gnąć dzięki intensywnej aktywności fizycznej ≥ 20 min/dzień 3 razy w tygodniu, czyli 75 min/tydzień. Najczęściej podczas wysiłku fizycznego wykonuje się kombinację ćwiczeń o małej, średniej i dużej intensywności. Na podstawie kilku badań wiadomo, że już zużycie 500 kcal/tydzień przed osoby w wieku średnim może zmniejszyć ryzyko chorób serca. Nie wiadomo jednak, czy identyczny efekt mogą osiągnąć osoby młode i z lepszą wydolnością fizyczną. Jest to przedmiotem dalszych badań.

Dr Anna Plucik-Mrozek zastanawia się też,

Trening cardio ma wiele form i może prowadzić do osiągnięcia różnych celów. Spektrum efektów czy celów treningowych jest ogromne.

jak komponować trening, aby poprawić wydolność fizyczną i jednocześnie zmniejszyć ryzyko chorób przewlekłych? – Najczęściej w skład pojedynczej jednostki treningowej wchodzić ćwiczenia o różnej intensywności – od najlżejszych do tych o bardzo dużej intensywności. A może wystarczy ćwiczyć krótko, ale bardzo intensywnie? Niestety, większość badań nie uwzględnia osobno intensywnego treningu. Nie wiadomo, czy dobry efekt nie wynika jedynie z większej liczby kalorii zużytych w tym samym czasie. Na szczęście w ostatnich latach ukazało się kilka badań potwierdzających większą skuteczność intensywnego treningu w stosunku do tego ze średnim obciążeniem w zmniejszaniu ryzyka chorób serca. Dzięki intensywnemu treningowi można zwiększyć maksymalny pułap tlenowy ($VO_2\max$) bardziej niż podczas ćwiczeń o średnim nasileniu przy takiej samej liczbie ćwiczeń – wyjaśnia dr Plucik-Mrozek.

Zdaniem naszej ekspertki, należałoby rozważyć również, w jaki sposób skomponować odpowiedni dla klienta trening w czasie. Jak rozłożyć ćwiczenia w pojedynczym treningu i jak ułożyć treningi w tygodniu? – Obecne rekomendacje Amerykańskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej radzą, aby ćwiczenia o średnim nasileniu wykonywać w seriach trwających co najmniej 10 min, tak aby osiągnąć 30 min/

dzień. Jednak dane dotyczące wpływu długości pojedynczej serii na czynniki ryzyka chorób układu krążenia są skąpe i niepełne. W jednym badaniu oceniającym mężczyzn ćwiczących w krótkich (≤ 15 min) i długich seriach wykazano, że na czynniki ryzyka chorób przewlekłych większy wpływ ma liczba spalonych kalorii, a nie długość serii ćwiczeń. W tym samym badaniu wykazano, że osoby prowadzące dotąd siedzący tryb życia mogą ćwiczyć w seriach krótszych niż 10 min, aby osiągnąć korzyści dla zdrowia. Kolejnym modelem prowadzenia treningu są tzw. weekendowi wojownicy, którzy większość aktywności fizycznej kumulują w trakcie weekendu. Na podstawie nielicznych badań wydaje się, że ten rodzaj aktywności fizycznej może przynosić identyczne efekty, jak aktywność rozłożona w całym tygodniu, ale tylko u osób bez czynników ryzyka chorób układu krążenia.

Dość dobrze udokumentowaną w literaturze medycznej formą treningu jest trening interwałowy, w którym ćwiczenia o większej intensywności przeplatają się w krótkich seriach z tymi o mniejszej intensywności. Często wykorzystywany przez sportowców krótkotrwały trening (≤ 3 miesięcy) przynosi podobne lub lepsze wyniki dla wydolności fizycznej i ryzyka chorób przewlekłych niż trening o jednolitej intensywności – tłumaczy szczegółowo dr Anna Plucik-Mrozek.

Przed treningiem do lekarza?

Czy warto przed rozpoczęciem aktywności fizycznej w formie treningu cardio skonsultować się z lekarzem? Łukasz Wysocki, instruktor Les Mills, trener personalny w warszawskim klubie Holmes Place, jest zdania, że w każdym przypadku warto poprosić lekarza o konsultację. – Trening to element składowy dbania o zdrowie. Najlepszą osobą predysponowaną do tego, by ocenić nasz stan zdrowia, jest oczywiście lekarz. Jego wskazówki ukierunkują trenera i pomogą zaproponować klientowi odpowiedni program treningowy oraz maksymalnie zminimalizują ryzyko kontuzji, powikłań itp. – wyjaśnia Wysocki.

– Jeżeli nie cierpimy na żadne choroby przewlekłe, nie skończyliśmy 40. roku życia, nie jest to konieczne – mówi dr Anna Plucik-Mrozek. – Konsultacji lekarskiej wymagają klienci przyjmujący na stałe leki, chorujący na choroby przewlekłe, zdrowe kobiety po 45. r.ż i zdrowi mężczyźni po 40. r.ż. Lekarz powinien przeprowadzić wywiad chorobowy, badanie fizykalne i w razie potrzeby skierować na badania dodatkowe, aby na tej podstawie określić zakres tętna, w którym potem trener może pracować z klientem. Po odpowiednim przygotowaniu właściwie nie ma przeciwwskazań do prowadzenia treningu cardio. Jedynymi przeciwwskazaniami są zaostrzone i bardzo zaawansowane choroby przewlekłe.

ZDANIEM EKSPERTA

Michał Garnys, członek zarządu 4 Sport LAB Sp. z o.o.:

– Badania wydolnościowe służą przede wszystkim ocenie badanego co do możliwości realizowania danego rodzaju treningu, wyznaczeniu progów metabolicznych (próg przemian tlenowych i beztlenowych) stref intensywności. Dzięki badaniom trener będzie dokładnie wiedział, przy jakim HR lub mocy będzie się najefektywniej spalać tkanka tłuszczowa, w jakiej intensywności ma zrobić trening cardio tak, aby podnieść możliwości wysiłkowe klienta, który chce np. wystartować w amatorskim wyścigu kolarskim lub biegu.

Bogate menu cardio

Jak wynika z doświadczenia Łukasza Wysockiego, strefa cardio to w większości przypadków pierwsze miejsce, do którego trafia klubowicz. – Jej jakość w połączeniu z wiedzą i umiejętnościami trenerów to odpowiedź na potrzeby większości naszych klientów – uważa Wysocki.

– Trening cardio ma wszechstronne zastosowanie. Wykorzystujemy go jako rozgrzewkę, wyciszenie po treningu, do redukcji tkanki tłuszczowej, polepszenia wytrzymałości, a także w celu poprawy funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego – tłumaczy Tomasz Gać, trener personalny.

– Cardio jest w każdym klubie wiodącym elementem oferty, ponieważ nierozdzielnie kojarzy się z redukcją masy ciała i pozbyciem się tkanki tłuszczowej – mówi Paweł Gudaczewski, trener, współwłaściciel firmy GP Concept. – Co więcej, dotyczy to nie tylko strefy z urządzeniami cardio (bieżnie, maszyny eliptyczne, rowery, steppery, ergometry itp.), ale również nomenklatury stosowanej w przypadku zajęć grupowych. Trening cardio ma wiele form i może prowadzić do osiągnięcia różnych celów treningowych. Spektrum efektów czy celów treningowych jest ogromne. Z tej samej strefy korzystają zarówno osoby rozpoczynające swoją przygodę z aktywnością fizyczną, jak i wyczynowi sportowcy budujący formę np. na zawody triathlonu. Zawsze jednak pojęcie „cardio” funkcjonuje w świadomości klienta jako SKUTECZNA forma treningu. Z tego m.in. powodu właściciele i menedżerowie rozpoczynają planowanie obiektu właśnie od tej strefy – wyjaśnia Gudaczewski.

– W mojej książce opisuję szereg nowego rodzaju treningów, które nie są powszechnie znane, a których celem jest spalanie tkanki tłuszczowej i budowanie mięśni – mówi Martin Rooney. – W książce znajdują się opisy wielu dynamicznych rozgrzewek, zestawy ćwiczeń ze sztangą, z kettlebells, opis treningu sprint i mój autorski trening nazwany Huragany (Hurricanes). Dzięki tym skutecznym i ekscytującym metodom można zacząć osiągać świetne wyniki w krótkim czasie – dodaje.

Strefa cardio

Zdaniem Pawła Gudaczewskiego nie ma sprawdzonego przepisu na optymalne ustawienie czy aranżację strefy treningu cardio. – Każdy obiekt jest jedyny w swoim rodzaju, każdy ma inne możliwości konstrukcyjne czy adaptacyjne. Istnieją natomiast czynniki, które warunkują satysfakcję klienta korzystającego z urządzeń w tej części klubu. Z definicji trening cardio zajmuje proporcjonalnie najwięcej czasu, wymaga systematyczności i wytrwałości. Ewentualny spadek motywacji w trakcie treningu powinny rekompensować dodatkowe bodźce (panorama miasta czy lasu za oknem, muzyka, dostęp do telewizji, możliwość obserwacji innych ćwiczących itp.). Producenci urządzeń cardio oferują w tym zakresie bardzo wiele – od gniazda na smartphone’a czy odtwarzacz MP3 poprzez dostęp do internetu aż po programy z wirtualnym trenerem wykonującym na ekranie pulpitu dokładnie ten sam trening, co my. Również ze względu na czas treningu ważne jest zapewnienie wydajnej wentylacji w strefie cardio. Wydatek energetyczny kilkunastu klientów jest spory, a urządzenia produkują ciepło. Aby zagwarantować komfort treningu, niezbędna jest systematyczna wymiana powietrza w pomieszczeniu – wyjaśnia Gudaczewski.

– W większości klubów fitness nadal można znaleźć bieżnie, eliptyki, rowery i inne tradycyjne przyrządy wykorzystywane w klasycznym treningu cardio – mówi Martin Rooney. – Wielu ludzi wciąż z nich korzysta, a ponieważ chce-

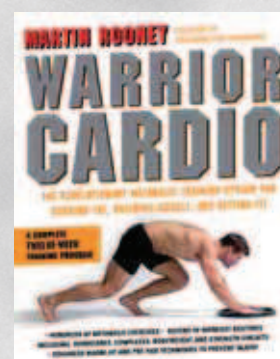
my spełnić ich oczekiwania, kupujemy je do naszego klubu. Ale nawet w takim przypadku można pokazać również inne możliwości i skorzystać np. z mojego treningu metabolicznego, by poprawić wyniki. Klienci zaczynają korzystać z nowego wyposażenia, którego nie używali wcześniej. Mam tu na myśli wiele nowych przyrządów. Najpopularniejsze obecnie są obciążniki, hantle, liny, worki, piłki lekarskie i drabinki zręcznościowe. Wszystkie można wykorzystać do stworzenia fantastycznych obwodów, na którym jednocześnie może ćwiczyć wiele osób. Zamiast jednej osoby, która ćwiczy na bieżni kosztującej 5 tys. dolarów, mamy 20 osób ćwiczących jednocześnie za mniejsze pieniądze. Strefa treningu cardio może stać się obszarem otwartym, wykorzystywanym do różnych celów – opowiada Rooney.

Podobnego zdania jest Łukasz Wysoki. – Uważam, że w dzisiejszych klubach fitness strefy cardio są zbyt monotematyczne, tym bardziej że potrzeby klubowiczów są coraz bardziej wygórowane. Bieżnie, rowery, steppery i orbitrek zdominowały strefy cardio w większości klubów. Nuda! Zgadzam się, że są istotne, a trening na nich przystępny oraz skuteczny. Ergometry wioślarskie, Kranking, ergometry narciarskie oraz pływackie, a także dobrej jakości skakanki są równie przystępne, skuteczne i wspaniale urozmaicają strefę oraz trening cardio. Dzięki takim nowinkom odpowiadamy na potrzeby znacznie szerszej i bardziej wymagającej klienteli oraz dajemy pole do popisu trenerom personalnym – mówi Wysoki.

– Planując strefę cardio w klubie należy pamiętać o tym, w jaki sposób będzie ona postrzegana i użytkowana przez naszych klientów – mówi Paweł Gudaczewski. – Jej umiejscowienie powinno wynikać z budowy standardowego planu treningowego. Obowiązkowa rozgrzewka odbywa się w strefie cardio i jest to pierwszy po opuszczeniu szatni przystanek klienta. Praktycznie jest więc zaplanować i ustawić urządzenia cardio jako pierwsze. Liczba urządzeń zależy oczywiście od powierzchni i przepustowości klubu. Jeżeli przyjmimy

WARTO PRZECZYTAĆ!

Moja książka „Warrior Cardio” wydana w języku angielskim dostępna jest w internecie i w księgarniach na całym świecie. Obecnie tłumaczona jest również na niemiecki i chiński. To ekscytujące, bo nadszedł czas, aby wprowadzić do treningu cardio nowe pomysły – mówi o swojej nowej książce Martin Rooney.



założenie, że na 100 proc. przestrzeni treningowej w naszym klubie (wyłączając z tego sale do zajęć grupowych) składają się strefy: cardio, maszyn siłowych, wolnych ciężarów, stretchingu i treningu personalnego, to strefa cardio powinna stanowić ok. 40 proc. całości. Aby zapewnić dostępność do urządzeń i mieć możliwość płynnego sterowania ruchem klientów, strefa cardio powinna być najliczniej obsadzona. Założmy, że jedna bieżnia pracuje intensywnie ok. 8 godzin dziennie. W tym czasie skorzysta z niej średnio 20 osób, czyli mniej więcej tyle, ile klub jest w stanie obsłużyć przez jedną godzinę zajęć grupowych... Zbyt mała strefa cardio skutkuje ustawianiem się kolejek do poszczególnych urządzeń. To najkrótsza droga do frustracji i niezadowolenia klientów – zarówno tych oczekujących, aż urządzenie się zwolni, jak i tych, którzy skracają swój trening poddani presji kolejki – uważa Gudaczewski.

– Wielkość tej strefy zależy między innymi od powierzchni i profilu klubu – mówi Łukasz Wysocki. – Nie podlega dyskusji, że jest to strefa w klubie istotna, a jej rola jest bagatelizowana. Dobrze zarządzana zmienia się i rozwija na przestrzeni miesięcy. Inwestycja w nowy sprzęt oraz jego serwis jest pierwszą rzeczą, którą zważają klubowicze.

– Obecnie urządzenia cardio to średnio 50 proc. powierzchni treningowej klubu i ok. 20–25 proc. całkowitej powierzchni obiektu – mówi Maciej Dufat ze Star Fitness S.A. – Jeśli więc określamy wielkość strefy siłowej, np. 60 urządzeń, to proporcjonalnie do niej planujemy wyposażenie strefy cardio – również 60 maszyn. Ale wszystko zależy od specyfiki klubu i jego powierzchni. Od lat niezmiennie sprzętem nr 1 w strefie cardio jest bieżnia. Klienci najczęściej wybierają właśnie tę maszynę. Kolejne miejsce na liście popularności zajmują eliptyki. Bardzo modne są też rowery poziome, które odciążają kręgosłup i są przyjazne dla osób z dużą otyłością. Zauważamy od kilku lat, że mniej chętnie wykorzystywanym urządzeniem jest stepper. Natomiast pojawiają się urządzenia, które łączą funkcję eliptyka ze stepperem. Pozwalają one na wykonywanie bardziej zróżnicowanego ruchu – opowiada Dufat.

Trochę innego zdania jest Dariusz Świerżewski, dyrektor handlowy TH Matmarco, dystrybutora sprzętu marki Technogym. – Można oczywiście podejść do urządzenia klubu tradycyjnie i wstawić maszyny cardio w jednym miejscu, ale tak naprawdę wszystko zależy od tego, jaką formę klubu przyjmujemy. Spójrzmy na tę kwestię przez pryzmat Clubu 2.0. W tej koncepcji cele treningowe są nadrzędne dla organizacji stref w klubie. Może się więc zdarzyć, że w kilku strefach będą występowały te same typy urządzeń, ale klienci będą realizowali w nich różne cele.

Niestety, Świerżewski przyznaje, że nie jest łatwo przekonać kluby do takiego planowania przestrzeni, bo albo jest za mało miejsca, albo osoby odpowiedzialne wolą mieć olbrzymią przestrzeń wypełnioną rzędami maszyn zamiast celowych stref treningowych. – Potrzeba jeszcze chwili na zrozumienie tej idei, która jest bardzo popularna w krajach – rozwiniętych – dodaje. Dariusz Świerżewski zauważa, że na świecie mówi się już od jakiegoś czasu o metamorfozie stref w klubach fitness. – Mamy informacje, że np. jedna z brytyjskich sieci klubów fitness do 2014 roku zamierza wprowadzić nowe strefy i poddać zmianom te już istniejące. Mówi się, że ich strefa cardio zmniejszy się nawet do 20 proc. powierzchni treningowej. To pokazuje, że sprzęt cardio traci na rzecz innych rozwiązań. Jest taka tendencja, że im klub z wyższej półki, tym więcej miejsca przeznacza się na strefy treningu funkcjonalnego, personalnego. Jeśli z kolei klub ma charakter bardziej samoobsługowy, tańszy, tym więcej jest w nim sprzętu cardio. Często niestety traktuje się go jako ofertę dla osób, którymi się nie zajmujemy indywidualnie lub którymi nie jesteśmy w stanie zająć się ze względu na specyfikę miejsca. Światowi eksperci są zdania, że sprzęt cardio zajmuje obecnie zbyt dużo miejsca w klubach. Ograniczając jego liczbę, możemy stworzyć inne strefy, które będą generowały dodatkowe zyski. Wniosek jest następujący: jeżeli klub podchodzi bardzo indywidualnie do potrzeb klienta, funkcjonują indywidualne programy treningowe, to strefa maszyn cardio w tradycyjnym rozumieniu powinna być ograniczona do minimum – wyjaśnia Świerżewski i kontynuuje: – Jeśli chodzi o maszyny, które powinny się znaleźć w strefie cardio, na pewno warto przewidzieć te angażujące także ręce. To oferta dla tych klientów, którzy nie chcą lub nie mogą używać nóg w treningu cardio, ale chcą mieć alternatywę i robić pełnowartościowy trening pod kontrolą. Mamy w ofercie też inne typy urządzeń cardio niespotykane u konkurencji, które warto wykorzystać.

Dariusz Świerżewski uważa, że wygląd strefy cardio zależy od tego, jak ją klientowi sprzedamy. – Jeśli mamy klienta, który przychodzi do nas, bo w innym klubie musiał czekać na bieżnię, to dobry trener musi mu umieć wytłumaczyć, że może zastąpić bieżnię inną formą treningu i będzie to jeszcze bardziej efektywne. Dobrze wdrożenie to podstawa! Są duże kluby, które wykorzystują nasz Wellness System i wystarcza im np. sześć bieżni, bo to system sterowania treningami decyduje, którą maszynę ma wybrać ćwiczący, a z systemem się nie dyskutuje. Popularność sprzętu takiego jak bieżnie wynika z tego, że personel klubu nie potrafi przekierować klientów na inne maszyny, które są tańsze, bardziej efektywne i często lepiej dopasowane do potrzeby – tłumaczy.



NAWET 200 UDERZEŃ NA MINUTĘ

wykonuje serce
podczas intensywnego wysiłku

CZY JESTEŚ TEGO ŚWIADOMY?



System iQniter:

- monitoruje pracę serca uczestników zajęć grupowych
- pomaga instruktorom dostosować intensywność treningu do możliwości ćwiczących
- alarmuje, gdy tętno uczestnika przekracza bezpieczny dla niego poziom
- kiedy trzeba, mobilizuje, by dać z siebie więcej

Dowiedz się więcej:
jarek@wellnessgenesis.com
+48 511 008 894
www.pulsorama.pl

ZDANIEM EKSPERTA

Dr Anna Plucik-Mrozek, lekarz współpracujący z klubem Perła Wellness w Michałowie-Reginowie:

– Wiadomo, że siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej zwiększa ryzyko zapadalności na choroby przewlekłe. Jednak nawet jeżeli nasi klienci osiągają rekomendowane cele aktywności fizycznej w trakcie tygodnia, to bardzo niebezpieczne są długie okresy braku aktywności, np. długa jazda samochodem, siedzenie przy biurku, oglądanie długiego filmu w telewizji. Spędzanie długich okresów czasu w pozycji siedzącej zwiększa ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca, depresji, zwiększa obwód talii, podnosi ciśnienie tętnicze krwi. Dlatego zwracamy im uwagę na to, że konieczne jest częste przerywanie siedzenia krótkimi ćwiczeniami, aby odwrócić niekorzystny wpływ braku aktywności.

Fachowe wprowadzenie

Czy trening cardio wymaga wprowadzenia ze strony trenera? – Wiele osób korzysta z oferty klubu fitness po raz pierwszy, stąd rola trenera odgrywa znaczącą rolę w kształtowaniu prawidłowych nawyków oraz świadomego i bezpiecznego treningu cardio – wyjaśnia Marcin Apolinarski. – Indywidualne podejście do każdego klienta, w kontekście jego potrzeb i aktualnych możliwości, umożliwia stopniową realizację wyznaczonych celów. Często spotkać możemy klienta, który ze względu na brak znajomości procesu treningowego oczekuje natychmiastowych rezultatów. Merytoryczne wsparcie trenera motywuje, pozwala wyznaczyć realne cele i drogę do ich realizacji. Praca z trenerem umożliwia wybór różnorodnych form treningu cardio, z jak najbardziej efektywnym wykorzystaniem dostępnego w klubie sprzętu. Odpowiednie ukierunkowanie klienta zaszczepia w nim potrzebę ruchu jako stałego elementu codziennego życia. Wszystkie te elementy prowadzą do podniesienia satysfakcji klienta, a tym samym do osiągnięcia sukcesu finansowego klubu fitness – tłumaczy Apolinarski. – Właściwie wszystkie urządzenia cardio są zaprojektowane tak, aby ich obsługa była intuicyjna – duży, zielony przycisk START zachęca do rozpoczęcia treningu, a podstawowe parametry wyświetlane na czytelnym pulpicie informują nas o prędkości, tempie i pokonywanym dystansie – mówi Paweł Gudaczewski. – Profesjonaliści zadbałi o to, aby trening był bezpieczny, a sprzęt gwarantował biomechaniczną poprawność i niezawodność. Tu kończy się rola producentów, a zaczyna kluczowa działalność trenera, którego obowiązkiem jest wprowadzenie klientów w tajniki wiedzy o treningu cardio. Pojęcie tego treningu jest bowiem zagadnieniem o bardzo szerokim spektrum. Zadanie kompetentnego trenera/instruktora polega na kształtowaniu świadomości klienta, informacji o optymalnej intensywności treningu

cardio i prawidłowym przebiegu tętna w zależności od indywidualnych możliwości. To, co dla jednych jest delikatną rozgrzewką, u innych może okazać się wysiłkiem anaerobowym. Priorytetem dla trenera staje się więc umiejętne korzystanie z wiedzy, pomoc w wyborze formy treningu z uwzględnieniem ewentualnych przeciwwskazań czy antypatii klienta. Tym łatwiej ćwiczący będą w stanie osiągnąć swoje cele treningowe. Tylko i wyłącznie pod czujnym okiem fachowca maszyna eliptyczna, rower czy bieżnia staje się mądrym i wartym swojej ceny narzędziem – wyjaśnia Gudaczewski. Łukasz Wysocki przekonuje, że każdy klubowicz powinien zostać wprowadzony w strefę cardio przez osobę kompetentną, czyli trenera. – Każdy menedżer klubu powinien się upewnić, że jego trenerzy są świetnie przeszkoleni ze wszystkich urządzeń w strefie cardio. Źle użytkowany sprzęt będzie się szybciej zużywał i psuł. Niewłaściwe korzystanie z takiego urządzenia może doprowadzić do wypadku narażającego życie i zdrowie klubowicza.

Tomasz Gać jest zdania, że trener jest potrzebny, by klientowi, po pierwsze, pokazać prawidłową technikę ruchu, a po drugie, dobrać odpowiednie obciążenie treningowe.

– Doświadczony trener prawidłowo zaplanuje trening wytrzymałościowy, jeżeli chodzi o jego strukturę czasową i rzeczową, która nie jest bez znaczenia – dodaje Michał Garnys, od 17 lat związany ze sportami walki, początkowo jako zawodnik, teraz jako trener, członek zarządu 4 Sport LAB Sp. z o.o. – Zazwyczaj klienci chcą szybko i dużo, a w tego rodzaju treningu istotna jest wiedza na temat reakcji organizmu na taki wysiłek. Mówię tu nie tylko o reakcji ze strony układu krążeniowo-oddechowego (który w najlepszym wypadku został zwyfikowany przez badania wydolnościowe), ale także ze strony aparatu ruchu – stawów i mięśni. Nie bez znaczenia jest także umiejscowienie tego treningu w odpowiednim miejscu w mikrocyklu ćwiczącego, tak aby przyniósł on jak najbardziej pożądany efekt – tłumaczy Garnys.

Dariusz Świerzewski również jest zdania, że potrzebny jest kontakt z trenerem, który doradzi klientowi formę treningu. – Nie każda osoba może np. biegać na bieżni. Może sobie w ten sposób tylko zaszkodzić. Trzeba ludzi wyedukować, zanim zaczną ćwiczyć – mówi.

– Każdy potrzebuje trenera – uważa Martin Rooney. – Jest on potrzebny nie tylko do wyjaśnienia, jak i dlaczego należy ćwiczyć, ale aby upewnić się, że klient ćwiczy w sposób bezpieczny i że jest odpowiednio zmotywany. Moim zdaniem zapotrzebowanie na dobrych trenerów będzie rosło. Dzięki temu łatwiej będzie nam forsować postępowe pomysły i zadbać o to, aby ludzie ćwiczyli w odpowiedni sposób.

Nasi eksperci



Martin Rooney



Dariusz Świerzewski



Michał Garnys



Michał Apolinarski



Łukasz Wysocki



Maciej Dufnat



dr Anna Plucik-Mrozek



Tomasz Gać



Paweł Gudaczewski