

Ako sa správať vo fitku

Etiketa v posilňovni

Aj fitness centrum je miestom, kde platia určité pravidlá správania sa. Vybrali sme niekoľko tipov, ktoré by sa mali vyvesiť v každom gyme.

V tomto článku necheme moralizovať... teda chceme, ale pokúsime sa to urobiť polovážnym štýlom. Ide skrátka o to, aby sa v posilovni každý cítil príjemne a rád sa tam vracal.

Ako už povedal veľký fitnessák Konfucius: „Ohľaduplnosťou nič nestratíš.“ Ak teda chceš skutočne zapôsobiť na tú peknú blondínu, čo vie tak krásne ťahať tie mŕtvolky, tak ukáž, že si pravý gentleman!

1) Upratovať po sebe

Absolútna a najsvätejšia pravda v chrámoch sily! Po odcvičení treba **vrátiť činky na svoje miesto**. Kotúče takisto na svoje miesto – POZOR! **Kotúče** upratujeme s použitím rozumu! Takže 5 kg ku 5 kg a 20 kilové ku 20 kilovým. Takisto po docvičení skladáme kotúče **z akéhokoľvek stroja** (leg press, Smith,...).

2) Používaj uterák

Uterák je dnes viac-menej samozrejmosťou, ale predsa sa nájdú jednotlivci, ktorí ho opomínajú. Takže veľkými písmenami: pri cvičení na strojoch a lavičkách si pod seba podkladám uterák a po docvičení prípadné škvrnky utriem.

3) Netelefonuj

Fitness centrum rozhodne nie je miesto, kde sa dajú vybavovať telefonické konverzácie. Je to neslušné a obťažuje to okolie. Nikto nie je zvedavý, kde ste nechali razítko, ktoré váš kolega nevie nájsť. Ak si potrebujete vybaviť súrny telefonát, vybavte ho na recepcii.

4) Nebúchať s vybavením

Ja viem, že všetci ste videli video s Ronnie Colemanom a ste presvedčení, že devastačný štýl odkladania náčinia je práve tým tajomstvom, čo zaručuje 50 cm biceps. V komerčných fitness centrách na to však ozaj nie je miesto. Ak vedia skutočne veľkí a silní borci odložiť 40 kg jednoručky po šikmých tlakoch

ako ľudia, zvládnete to aj vy. A ak už fakt nevládzem alebo ma pichlo, alebo je iný nutný dôvod na rachot, tak ukážem, že som veľký predovšetkým na duchu a poviem okoliu „sorry“.

5) Interakcie s ostatnými

Kedysi bolo nepísaným pravidlom, že vstupom do posilky som pozdravil osobu na recepcii a neskôr som pozdravil osadenstvo šatne. Dnes si pozdravením v šatni, od tých, ktorí ešte nemajú sluchátka, vyslúžite akurát vyčítavý pohľad – o čo vám ide? Ide vám o to byť slušný a ukázať športového ducha.

Posilovňa bola kedysi skvelé miesto na nadväzovanie kamarátstiev. To sa tiež rokmi vytráca. Preto pamätajte, že ak má niekto sluchátka, pravdepodobne nechce byť rušený. Takisto krajšie pohlavie sa nebude príjemne cítiť, ak naň budete doslova zízať.

Ak už máte nutnú potrebu niekoho osloviť, vždy tak robte v čase medzi sériami. Nikdy, ale nikdy sa nikto neoslovuje pokiaľ cvičí. S niekym neznámym prehodím maximálne 2 vety a ďalej sa venujem cvičeniu.

Ak vidím, že niekto cvičí na mieste/stroji kam chcem ísť, tak je zvykom opýtať sa: „prosím ťa, koľko tu máš ešte sérii?“ Dotyčný mi odpovie a môže navrhnúť, že sa budeme striedať. Navrhuje to on, pretože on na tom mieste cvičil prvý. Na mne je vyhodnotiť situáciu – ak má 1-2 série môžem počkať. Ak má sérii viac a cvičíme s podobnými váhami, môžeme sa striedať. Zhadzovať a nahadzovať 200 kg z leg pressu po každej sérii môže byť trochu otupné.

Pokiaľ ale nutne nepotrebujem ísť na jeho miesto, môžem si zvoliť iné miesto/stroj. Môžem prehodiť poradie cvikov alebo začať druhou partiou. Skrátka nie som ako tá zúfala dievčina, ktorá pri obsadenom Smithovom stroji chodí nervózne okolo, pretože nevie vymyslieť inú alternatívu k jej milovaným hip thrustom.

Niekedy vidím, že sa stretnú dvaja kamaráti. Jeden už docvičil a tak si sadne na lavičku vedľa kamaráta a debatujú. Pokiaľ na nejakom mieste necvičím, tak ho neobsadzujem. Ani sebou, ani mobilom či vodou.

Občas vidíme, že niekto cvičí nesprávne. Ozvať sa v takom prípade a dať radu? Vo všeobecnosti platí, že nie, nevyžiadané rady nedávame. Je na zodpovednosti každého jednotlivca, aby cvičil technicky správne. Pokiaľ neovláda techniku cvičenia, má osloviť trénera. Rovnako sa môže nováčik

opýtať niekoho skúsenejšieho: ako vykonáva daný cvik, resp. čo by mohol urobiť lepšie?

Samozrejme, nie je to dogma a aj tu platí zdravý rozum. Ak napr. vidíme, že nástročný chlapec si nakladá prehnajú váhu, ktorá môže ohroziť jeho (alebo aj nás, ak stratí kontrolu), tak je na mieste ozvať sa.

Je fajn pokiaľ sa vieme vyvarovať vyčítavým pohľadom a ironickým povzdychom vzhľadom k ostatným. Obzvlášť, ak je niekto nový. Aj my sme raz začínali a dobre sa rozepamätajme, bol to tragický pohľad

Zaujímavou kapitolou sú jednotlivci, ktorí na jednom stroji alebo s jedným kusom vybavenia prežívajú 20...30...40 minútový vzťah. Do komerčného fitness centra sa podobné správanie nehodí a je neohľaduplné. Ak potrebujem urobiť veľa sérií z nejakého cviku, tak si buď vezmem jednoručky, alebo tak môžem urobiť v časoch, keď je posilovňa takmer prázdna. Cvičiť 10 sérií bench pressu v pondelok o 18. večer je „píííííp“...

6) Pózovanie a fotografovanie

Fitness svet a narcizmus je téma na samostatný článok. Ak si robím „selfie“ tak určite nie tak, aby som zavádzal na nejakom stroji, alebo pred činkami. Vybavím ju rýchlo a tak, aby neboli v zábere ostatní. Fotiť alebo natáčať si ostatných nie je iba „píííííp“, ale je to dokonca protizákonné.

Takisto, ak idem zhodnotiť svoju formu a dám si dole oblečenie, je fajn tak urobiť v miestnosti na aerobic, ak ju máte dostupnú. Prípadne oveľa lepším miesto, kde môžem ukázať parametre svojich proporcií je napr. nudistická pláž.

Po vzore svetových fitness influencerov stále čakám, kedy začne naša mládež v posilke rozkladať statívy s kamerami. Asi sa tomu nevyhneme, ale ak budete počuť, že niekto fyzicky napadol fitness influencera, pretože si posilovňu pomýlil s filmovým ateliérom, tak sa nejaký čas neuvidíme.

7) Rešpektovať osobný priestor ostatných

Modelová situácia: na lavičke, nachádzajúcej sa pred stojanom s jednoručkami cvičí borec svoju sériu. Práve pred ním sa nachádzajú jednoručky, ktoré potrebujem. Takže „NENÁPADNE prekážnem okolo neho, veď som spratný a...“ CHYBA! V takomto prípade počkám, kým borec docvičí a potom si vezmem, čo potrebujem. Rozhodne sa nemotám v tesnej blízkosti niekoho, kto práve cvičí.