Co je to H.E.A.T. program a K2 Hiking?

Ať mluvíme o H.E.A.T. programu nebo K2 Hikingu, v obou případech **jde o profesionálně vedené lekce chůze neboli walkingu (z angl. walking = chůze) a běhu neboli runningu (z angl. running = běh).** Samotná **chůze je doplněna ještě speciálními kroky nebo posilováním**, čímž se cvičení stává zábavnějším a efektivnějším.

H. E. A. T. program

Tento krkolomně vypadající název je zkratkou anglického High Energy Aerobic Training, což **ve volném překladu znamená aerobní cvičení s vysokým energetickým výdejem**. Cvičení vzniklo v Itálii už roku 2002, ale do České republiky se dostalo až o pět let později. **Většinou 45minutová nebo 60minutová lekce je založena na chůzi po mechanickém pásu (maxerrunner).** Na rozdíl od pásu běžeckého **je nutné jej rozchodit a udržet v pohybu vlastní silou**.

Během tréninku se mění náklon pásu, čímž se tempo zrychluje, zpomaluje a celý zdánlivě lehký pohyb na místě se stává zrádnějším. Celou dobu šlapete do rytmu motivující hudby a snažíte se buď zlepšit kondici, nebo shodit nějaké to kilo navíc. **Tempo sice určuje předcvičující trenér, ale vesměs záleží na jednotlivcích, jak si s vlastní energií poradí.** Kromě výšlapů do horských štítů jsou připraveny i rovinky na oddech i sprint. Šlapat se dá buď za pomoci madel, kterými se jistíte, nebo pro zkušenější chodce i bez držení. **Během tréninku spálíte v průměru 500 – 700 Kcal!**

K2 Hiking

Byť v první chvíli působí trénink K2 Hikingu obdobně jako výše uvedený H. E. A. T. program, liší se v mnohém. Mechanický **trenažér je o poznání mohutnější a něco na něm přebývá – je totiž vybaven držáky na činky**, takže během lekce zapojíte i horní polovinu těla. Kromě toho **K2 Hiking chůzi obohacuje o nejrůznější aerobní cviky** pro horní i dolní polovinu těla, které mnohdy působí až tanečním způsobem. **Na rozdíl od H. E. A. T. programu se s pásem výškově nehýbá, zůstává tedy stabilně v nakloněné pozici a pracuje se pouze se zátěží.** Pás určený pro „Kádvojky“ oproti maxerruneru nabízí také displej, který měří ušlé kilometry, rychlost, spálené kalorie a tepovou frekvenci.

Naše dobré rady:

- na trénink **nechoďte na lačno**;
- do vody si přidejte**iontový nápoj**;
- k ruce si **připravte ručník** na otírání obličeje;
- **obujte pevnou, ale pružnou obuv**;
- zkuste si v průběhu cvičení **měřit tep**;
- při chůzi se nehrbte a**tlačte lopatky dolů**;
- vždy **našlapujte přes patu**.

V čem jsou tato cvičení jedinečná?

1. Jsou **ideální pro sportovce i začátečníky.**
2. Lze s nimi začít **v každém věku.**
3. **Rozvíjí kardiovaskulární systém.**
4. **Nezatěžují klouby.**
5. **Mají vysoký energetický výdej**.

Máme jíst či nejíst při cvičení?

Přiznejme si – před ani po cvičení se nám příliš jíst nechce, byť nám kručí žaludek. Máme pocit, že tím zeštíhlovací proces urychlíme. To je ovšem špatně.

O tom, **jak máme správně jíst před či po cvičením**, si přečtěte náš článek ZDE

Osobní pocity

Moje první setkání s těmito cvičeními bylo během lekce H.E.A.T. programu. Prvních pět minut jsem myslela, že do konce nedojdu, pak se situace zlepšila. Uklidnila jsem dech i chůzi, dostatečně pila a snažila se nepřepnout. Beztak jsem se závěrečného protahování nedočkala. Jakmile jsem se zklidnila, nastalo černo před očima a efektní žuch. Lépe jsem na sebe první hodinu nemohla upozornit!

Na K2Hiking už jsem tedy vyrazila poučenější a v den lekce jsem si dopřála vydatnější oběd a s sebou v kapse měla energetickou tyčinku. Už jsem ji nepotřebovala. Na těchto cvičeních je poznat každá „odchozená“ hodina. Nenechte se proto odradit tím, že vám ta první nevyjde. Než se naučíte vnímat vlastní tělo a zacházet se zátěží i sklonem pásu, chvilku to trvá. Výsledky jsou však brzy viditelné – na těle i na duši.

-drei-