



FITNESS 25. 08. 2020

## Surfset fitness zpevní tělo a připraví na skutečné vlny

**Mladý a nadaný Američan Mike Hartwick je tím, kterému se v hlavě poprvé zrodila myšlenka surfování mimo oceán. Tento muž je zakladatelem velmi...**

Surfset fitness je cvičební metoda, která vznikla na základě skutečného surfingu. Vysoké vlny v oceánu ovšem vyměníte za prkno, které pouze simuluje reálné pohyby na surfu. Surfset fitness je vyhledávaným cvičením hlavně v zahraničí, zejména v Americe a Austrálii, kde se lidé pomocí něj učí stabilitě. Ta je potřebná při klasickém surfování ve vlnách. V Čechách zatím není tento druh cvičení tolik rozšířený.

Investovat do lekcí **surfset fitness** se vyplatí v okamžiku, kdy se chcete připravit na **skutečné vlny na dovolené** v zahraničí anebo máte potřebu se jen skvěle protáhnout a **zpevnit své tělo**. To vše vám tohle cvičení nabídne.

## Surfset fitness a jeho zrod

Mladý a nadaný Američan **Mike Hartwick** je tím, kterému se v hlavě poprvé zrodila **myšlenka surfování mimo oceán**. Tento muž je **zakladatelem** velmi neobvyklého způsobu **posilování těla** zvaného surfset fitness. Mike hrál během studií pravidelně hokej a v letních měsících rád surfoval na plážích. Poté ale jeho hokejová kariéra začala upadat, a tak se rozhodl **surfingu věnovat naplno**. Problém však nastal **v zimních měsících**, kdy surfování v oceánu nebylo úplně komfortní. Jednoho dne tedy vzal svůj **surf do posilovny**, položil jej na **několik míčů**, postavil se na něj a začal balancovat. Tehdy byly položeny **základy surfset fitnessu**. Postupem času se muž s přáteli rozhodl myšlenku vypilovat, a nakonec uvedl v život **nový stroj** určený k surfování „na suchu“. Vyrobeno bylo celkem **11 prototypů**, s kterými mladí lidé cestovali **po Americe**, aby novou metodu posilování těla přenesli mezi lidi. Během cest se setkali s velice pozitivními ohlasy. Zlomové ale bylo shledání s miliardářem **Markem Cubanem**, který výrazně napomohl tomu, že se surfset fitness **rozšířil do celého světa**. Nyní jsou jeho kurzy nabízené až v **18 zemích**.



## Surfset fitness a podstata cvičení

Surfset fitness probíhá **v posilovně** pod vedením instruktora. Cvičí se na **balanční podložce**, nebo chcete-li prkně, které **napodobuje** pohyby na skutečném surfu. Prkno je **dlouhé necelých 178 centimetrů** a široké asi **55 centimetrů**. Díky jednotlivým cvičebním programům zpevníte jak **svalstvo na břiše, stehnech, hýždích**, tak i **na zádech**. Kromě jiného zlepšíte i svou fyzickou kondici a **stabilitu těla**. Prostřednictvím surfset fitness je možné i **účinně zhubnout**. Samotné cvičení trvá **přibližně hodinu** a probíhá **na boso**. Oblečení je vhodné volné a pohodlné. Vybírat můžete nejčastěji z těchto **tréninkových lekcí**:

- **Burn:** je surfset fitness zaměřený hlavně **na redukci hmotnosti**. Během jedné cvičební lekce byste měli spálit až devět set kalorií.
- **Blend:** tato lekce se zaměřuje zejména **na nabírání svalové hmoty**. Pokud tedy toužíte po vypracovaném těle, zvolte tento typ surfset fitness cvičení.
- **Build:** lekce probíhá na specifickém typu surfu zvaném Rip Surfer X. Během cvičení posílíte **všechny tělesné partie** a perfektně se u toho pobavíte.
- **Balance:** je lekce určená těm, kteří chtějí získat celkově **lepší tělesnou kondici a stabilitu**.

## Surfset fitness pro všechny věkové kategorie

Pokud jste příznivci **neobvyklých sportů**, určitě surfset fitness vyzkoušejte. Pobavíte se, získáte nové známé a přátele, a hlavně **podpoříte své fyzické i duševní zdraví**. Tato metoda se **neomezuje** na konkrétní věkovou kategorii, proto mohou **na prkně v posilovně** cvičit, jak lidé mladí, tak i ti pokročilejšího věku. Na lekci vás surfování může natolik oslovit, že jej budete chtít zkusit i ve vlnách **o příští dovolené**. Nic není nemožné.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)