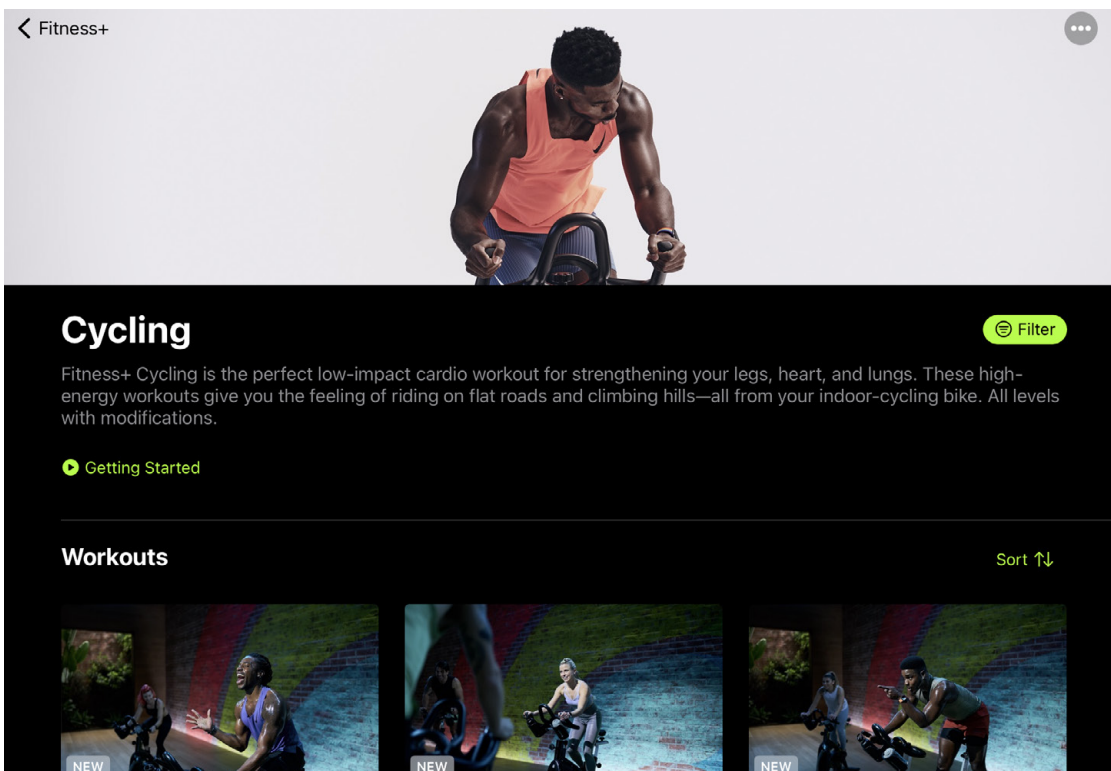


Zpět do formy s Fitness+

Recenze ■ Filip Brož

V rámci svého 5 AM Clubu, o kterém jsem již psal, jsem začal každé ráno cvičit. Stačí mi k tomu 30 minut, a to včetně protažení. Jako bývalý vrcholový sportovec mám velkou zásobu cviků a vím, co zrovna mé tělo potřebuje. I přesto mám raději někoho před sebou, nějakou motivaci, vzor nebo hudbu. Vše si pak přizpůsobím k obrazu svému. Poslední týdny cvičím se službou Fitness+ od Applu každý všední den od 5 ráno.





Hned na začátku musím podotknout, že Fitness+ není u nás oficiálně dostupný. Vše jedu skrze americké Apple ID a separátní zařízení. Není to úplně jednoduché, protože kromě iPhoneu či iPadu musíte na americký region a Apple ID nastavit i Apple Watch. Jak se mi to povedlo?

APPLE ID

V první řadě si vytvořte americké Apple ID. Stačí vám k tomu nějaká další platná emailová adresa, jméno a reálná adresa v USA (kamarád, hotel,...). Vřele doporučuji pro tyto a podobné „experimenty“ používat jiná zařízení Apple než ta primární. Já mám například iPad mini 5 a jednu „rozbité“ Apple Watch páté generace. Ženě se je podařilo pustit na zem – mají prasklý displej, ale fungují.

Vyhradit si můžete například starší iPad nebo iPhone. Důležité však je, že musí být podporován aktuální systém, abyste zmíněné předplatné rozchodili. Americké Apple ID si založíte během pár minut na webu Apple a následně se s ním přihlásíte do vašeho (čistého) zařízení.

K americkému Apple ID byste měli mít i přiřazenou platební kartu. Bez ní to nepůjde a v našem případě potřebujete kartu, která byla vydána na území USA. Stejně tak můžete vytvořit například Apple ID v Německu či Velké Británii, pokud máte

odpovídající kartu. Rozhodně bych se nespolehal na Revolut a aplikace nastavující VPN.

Americkou platební kartu lze v USA koupit doslova na benzinové pumpě. Jedná se o karty, které jsou nabitě na určitou částku, a vy si je pak skrze dárkové karty nebo jiné platební metody dobíjíte. Následně si ji přidáte pod své Apple ID a opět dobjete skrze nějakou dárkovou kartu pro iTunes (lze koupit na Amazonu). A můžete jít nakupovat.

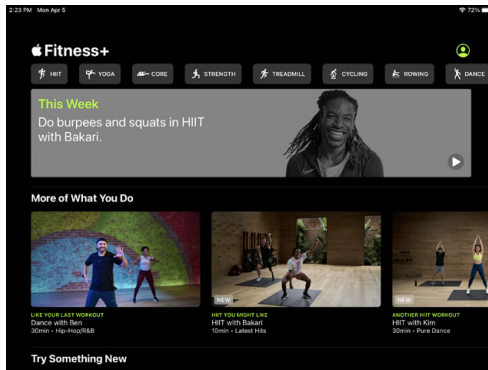
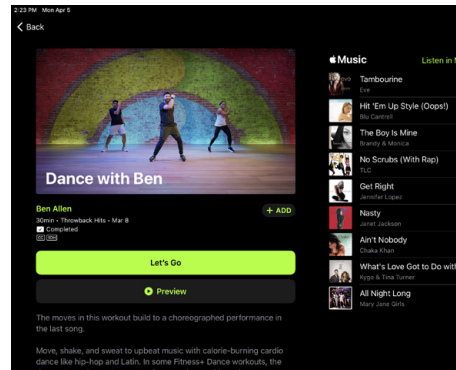
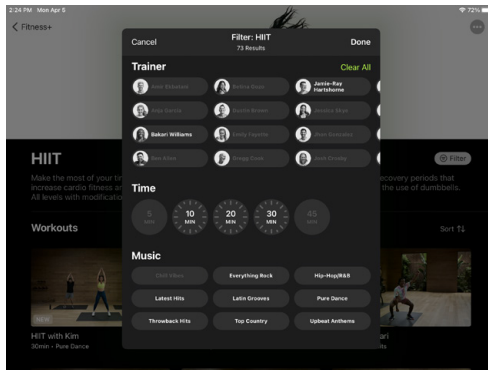
AMERICKÁ ZÁBAVA

Následně se vám otevírají brány amerického App Storu, předplatné News+, Fitness+ nebo klidně i Disney+. Dnes se zaměřím na cvičení, noviny a zábavu si nechám do jiného článku.

Úplně nejlepší volbou je využít předplatné Apple One, které funguje i u nás, avšak nabídka není tak rozšířená. Mimo jiné nemáme šanci pořídit největší iCloud s kapacitou 2 TB. Osobně si myslím, že Fitness+ a News+ v ČR ještě hodně dlouho neuvidíme, pokud vůbec. Přeložit veškerý obsah není jednoduché, to platí především pro magazíny.

APPLE WATCH

Aby to nebylo tak jednoduché, tak kromě iPhoneu či iPadu, musíte mít ke spuštění Fitness+ aktivní i podporované Apple Watch (minimálně 3. generace), které opět běží na americkém Apple ID. S tím se



tedy pojí i iPhone, protože Apple Watch nelze spárovat a spustit jen pomocí iPadu. Ve výsledku tak používám s americkým Apple ID hned tři zařízení – starý iPhone SE (stále podporovaný), iPad mini 5 a Apple Watch 5. generace. Teprve po aktivaci amerického Apple ID na Apple Watch se vám na iPhoneu a iPadu objeví (nebo si ji stáhnete z App Storu) aplikace Fitness+.

Není to jednoduché, že? Zvlášť když fungujeme v českých podmínkách. Musím však potvrdit, že opravdu stačí jen aktivace. Následně Apple Watch a iPhone leží na stole, a to trvale v nabíjecím docku. Cvičím normálně se svými CZ Apple Watch 6. generace. Ano, připravuji se o to, že nevidím v reálné podobě své kroužky, ale nějak mi to nevádí. Stejně si všechnu aktivitu počítám pod českým Apple ID.

KONEČNĚ JDEME CVIČIT

Jakmile máte vše aktivováno, tak si můžete na svůj „americký“ iPad stáhnout aplikaci Fitness+. Do té doby je v App Storu neviditelná. Po aktivaci a spuštění předplatného, se před vámi objeví uvítací obrazovka, kde ihned vidíte různé druhy cvičení. Celkem jich je devět – HIIT, Yoga, Core, Strength, Treadmill, Cycling, Rowing, Dance a Mindful cooldown.

Už podle názvů je vám asi jasné, co vše ve Fitness+ najdete. Já využívám pět druhů

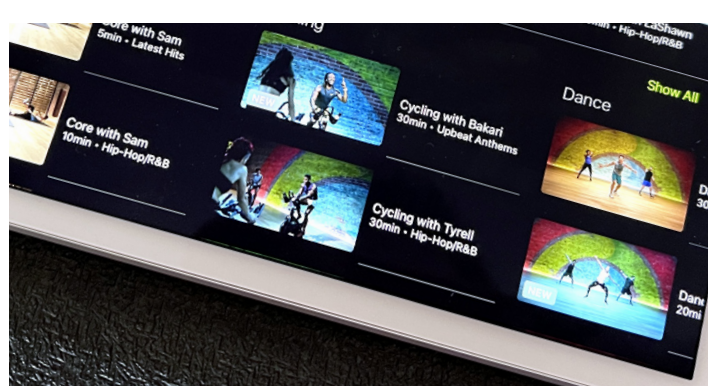
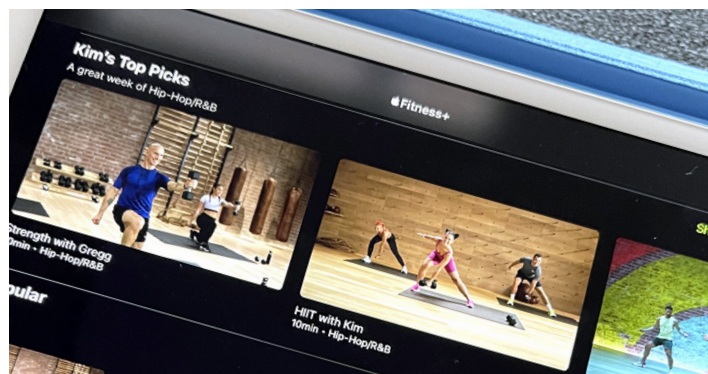
cvičení – nejvíce HIIT, Core a Strength. Protože cvičím v 5.00 ráno, tak se snažím eliminovat hluk. V obýváku si vždy roztáhnou podložku Yoga a nejčastěji jedu nějaký intervalový trénink a kardio v podobě HIIT.

Ve Fitness+ si vyberu čas, trenéra a styl hudby. Za tu dobu už mám pár oblíbených trenérů, kteří sedí mému stylu. Zároveň je i důležitá hudba, kterou vždy slyšíte na pozadí. Vše se odehrává v Apple studiu v Los Angeles, kde se videa pro Fitness+ natáčejí. Jakmile spustím trénink, tak se mi vždy objeví hláška, že iPad hledá moje Apple Watch. Je to z toho důvodu, že kdybych je měl na ruce, tak se mi budou zrcadlit kroužky a tepová frekvence na displeji iPadu či iPhoneu.

1000 DNŮ UZAVŘENÝCH KROUŽKŮ V ŘADĚ

Jak jsem již uvedl, nepotřebuji cvičit a zaznamenávat hodnoty do dvou Apple ID a Apple Watch současně. Důležité jsou pro mě ty v české lokalizaci, jelikož zde plním nepřetržitě již více než 1 000 dnů všechny kroužky. Schválně si to přepočítejte na roky.

V každém druhu cvičení si můžete vyfiltrovat délku, trenéra a hudbu. Ta pochází samozřejmě z Apple Music a velmi se mi líbí, že si celý playlist ze cvičení mohu v Apple Music kdykoliv znovu pustit. Obecně můžete cvičit za doprovodu



taneční hudby, posledních hitů, nechybí ani rock, hip-hop, rap či country. Každé cvičení si také můžete uložit do svých oblíbených, a kdybych měl na ruce Apple Watch, tak i přímo do aplikace Cvičení na Apple Watch.

Je vidět, že videa připravuje Apple. Vše je precizně nasvícené, natočené a sestříhané. Společně s vámi vždy ve studiu cvičí tři trenéři. Ten hlavní vám ukáže nějaký cvik a zbylí dva ho cvičí v nějaké lehčí modifikaci. Je na vás, co zvolíte a podle koho budete cvičit. Vždy i vidíte čas cvičení a někdy i odpočet pro jednotlivé cviky. I se základní angličtinou však lze vše snadno pochopit.

STAČÍ PODLOŽKA

K drtivé většině cvičení nepotřebujete žádné pomůcky. Logicky, pokud zvolíte běhací pás, rotoped či veslařský trenažer, budete je potřebovat i doma. Zrovna běhací pás máme, pořídil jsem ho ženě k Vánocům. Fajn jsou i nějaké základní činky (do ruky). Ty oceníte především v sekci Strength. Česky řečeno funkční silový trénink. Já jsem si například pořídil dvě variabilní činky z Decathlonu, které mi bohatě dostačují. Vyberu si váhu od 2 do 10 kilogramů, nasadím závaží, a mohu cvičit podle mého trenéra z Fitness+.

Celý trénink a cvičení vede daný kouč. Přesně vám vždy ukáže cvik, modifikace a řekne i délku.

Nechybí pauzy na pití či motivační výkřiky. Do toho všeho hraje hudba. Na konci lehké protažení a možnost přidat si cvičení do oblíbených. Velmi se mi líbí, že každý týden se zde objevují nová cvičení a tréninky. Celý systém je ve stylu dlaždic a různých doporučení, která známe z App Store či Apple Music.

U jednotlivých cvičení si můžete pustit krátký náhled, abyste se případně podívali, jaké cviky na vás čekají a zda jsou pro vás vhodné. A to je velmi důležité. Vždy poslouchajte své tělo. Když prostě nemohu, tak zastavím, svět se nezboří. Důležité je vždy cviky provádět správně, tedy udržet tělo, tak jak má být a zbytečně si neublížit.

Rozhodně existují i lepší alternativy, než je Fitness+, a jsou dostupné v České republice. Například od Nike. V USA je také velmi populární aplikace Peloton, o které se již párkrát zmiňoval Marek Hajn. Mně osobně Fitness+ sedí. Je to lepší než náhodná videa na YouTube či přemýšlení nad vlastními cviky. Mnohdy jen zírám, jaké modifikace a polohy existují, které jsem neznal.

Vše mám spojené v balíčku s News+, kde nejen cvičím, ale i čtu magazíny a konzumuji další obsah v angličtině. Vše mi to zapadá do mého 5 AM Clubu a vzdělávání. iPad mini mám vyhrazený pouze pro americké Apple ID a vzdělávání i v angličtině. Možná je to fajn inspirace i pro vás. 