Naučte se věřit ve vlastní schopnosti

21.08.2024

Agoge Gym sídlící v ulici Na Jarově nabízí nejen intervalové a kruhové tréninky pro začátečníky i pokročilé, ale taky recept na to, jak si zvednout sebevědomí.



Chtít začít cvičit a skutečně to udělat jsou dvě odlišné věci. V Agoge neslibují, že díky pohybu budete silnější nebo nejlepší, snaží se ale pomoct každému věřit ve vlastní schopnosti. Na výběr máte z tréninků od kardia po sílu a vyzkoušet si můžete taky speciální lekce pro maminky nebo stále populárnější kurzy s extrémními překážkami. „Většina zájemců upřednostňuje tréninky pro začátečníky, což je způsobené hlavně touhou nejprve otestovat svou fyzickou kondici a až potom si vybrat další postup. Oblíbená jsou například brzká ranní cvičení od šesti hodin, na která můžete chodit před prací nebo školou, tréninky pro maminky s dětmi, dětská cvičení, strečink nebo vylepšení mobility," říká zakladatel tělocvičny Honza Jirkal. Pokud na trénink dorazí rodiče s dětmi, maminky a tatínkové cvičí, zatímco holky a kluci si můžou opodál hrát.

Agoge Gym vzniklo v roce 2017 okolo komunity lidí, kteří chtěli nejen trénovat, ale taky se zlepšovat v překonávání překážek. To ostatně platí dodnes. „V tělocvičně máme nainstalované různé překážky — na stropě pro cvičení úchopu, pomůcky na rozvoj rovnováhy, silové pomůcky, jako jsou těžké slambally, pneumatiky na otáčení a mnoho dalšího," popisuje Honza. Členové party sdružené kolem jarovské tělocvičny společně nejenom trénují, ale taky se účastní překážkových závodů po celé republice i v zahraničí. Vedle toho se potkávají na společných výletech, které podnikají pěšky, na lyžích nebo na kole.

V rámci Agoge Gymu funguje i spolek Sportem plníme sny, který pravidelně pořádá několik charitativních akcí. Mezi ně patří například i Květnová výzva, díky níž proměňují dobrovolníci naběhané kilometry na peněžní částku, která letos putovala na podporu sportovce bojujícího s rakovinou. Další akcí v pořadí bude letní Tučňák Challenge