

FITNESS

HITY PRO ROK

2007

OBDOBÍ NEJVĚŠÍ SLÁVY
KLASICKÉHO AEROBIKU JIŽ
DÁVNO POMINULY, SPINNING
SI TAKÉ SVŮJ BOOM ZAŽIL
A ANI PILATES NEBO JÓGA JIŽ
NIKOHO NEPŘEKVAPÍ. JSTE
ZVĚDAVÍ, CO VE FITNESS
NEJVÍCE LETÍ LETOS?
INSPIRUJTE SE ŽHAVÝMI
NOVINKAMI.



JUMPING

Jumping neboli jednoduše řečeno hopsání. Vratte se několik let zpět do dětství a vzpomeňte si, jak jste se těšili na každou příležitost, kdy jste si mohli zaskákat na trampolíně. Pokud vás láká představa si tuto zkušenost zopakovat a ještě přitom spálit pěkných pár stovek kalorií, určitě si nenechte ujít hodiny jumpingu, které nabízí již několik fitness center v České republice. Většinou se setkáte s 30 a 60minutovými lekci, které jsou rozlišeny podle hlavního zaměření a určení. Na trampolínkách, které mají na přední části speciální držáky, se dá totiž nejen trénovat aerobní vytrvalost, ale také skvěle posilovat. Základní pohyb je samozřejmě hopsání a skákání, k tomu se ale přidávají také různé kopy, úderů a prvky z klasického aerobiku. Při jumpingu zlepšujete kondici, tvarujete postavu a zlepšujete celkovou stabilitu těla. Díky měkkým dopadům, které pružná trampolína tlumí, šetříte klouby a zároveň aktivujete i hluboké vrstvy svalů a tzv. stabilizační systém. Na www.jumping.cz naleznete seznam center, kde si můžete trampolínky vyzkoušet.



BOSU

BOSU znamená v angličtině „both side up“ neboli obě strany nahoru. To také jasně naznačuje, že BOSU lze použít ve dvou základních polohách – s platformou dolů nebo vzhůru. Již na první pohled je jasné, že jde o jakousi kombinaci míče a stupínku a z toho vyplývá i druh cvičení. Na BOSU lze vystupovat, vyskakovat a cvičit základní aerobní kroky, ale s mnohem větší náročností, protože neustále udržujete rovnováhu. Při posilování brzy zjistíte, že na BOSU můžete provádět neskutečné množství cviků na všechny partie. Ideální je samozřejmě především na posilování břišních a zádočných svalů, ale zkrátka nepřijdou ani paže a zádech. Až vyzkoušíte několik kliků na „obráceném“ BOSU, dáte mi určitě za pravdu, že co do náročnosti a efektivnosti se vůbec nemohou s klasickými kliky srovnávat. BOSU pochází z fyzioterapie, stejně jako většina jiných balančních pomůcek, které se dnes již běžně ve fitness používají (např. gymnastické míče, overbally). Abychom vám cvičení na BOSU více přiblížili, připravili jsme pro vás v tomto čísle celý cvičební seriál. A další cviky najdete také na www.bosufitness.cz

FITBOX



Dáváte přednost tvrdším formám cvičení, při kterých můžete vybit nahromaděnou energii a agresí? Pokud ano, je pro vás fitbox to pravé. Cvičí se ve skupině na speciálně upravených boxovacích totemech za doprovodu dynamické hudby, která vás motivuje vydržet až do konce. Po pravdě řečeno, při první lekci s tím budete mít asi trochu problém. Hodina obsahuje několik základních úderů a kopů, které se kombinují s různými cviky. Zpočátku můžete všechny úderů provádět bez totemu „do prázdna“ a až je budete 100% umět, opřete se do toho vši silou. Na své si přijdou téměř všechny věkové kategorie, muži i ženy. Fitbox není vhodný pouze pro lidi s nadváhou nebo problémy s klouby. Chcete-li opravdu hubnout, nezapomeňte si s sebou vzít měřič tepové frekvence, kterým si můžete kontrolovat, že se stále pohybujete v aerobní zóně. To se totiž při fitboxu překročí velmi snadno. Cvičí se fitbox i u vás? Podívejte se na www.fitbox.cz

BIKRAMJÓGA



Bikramjóga je dynamický 90minutový program 26 póz z hathajógy, který se cvičí ve speciálním sále vyhřátém na 42 °C. Sestava je vždy stejná, protože každá pozice systematicky připravuje tělo na další pózu. Lekce jsou společné, každý si cvičí podle svých možností. Zpočátku můžete vnímat kombinaci vysoké teploty a intenzivního cvičení jako nepřijemnou, brzy si však zvyknete, navíc si můžete kdykoli během lekce sednout a odpočívat. Důležitý je neustálý příjem tekutin, a to nejen v průběhu lekce, ale i před a po hodině. Propagátoři bikramjógy tvrdí, že se tělo stává v teple mnohem pružnější a ohebnější, takže se předchází různým zraněním, dochází k detoxikaci organismu a stimuluje se i spalování tuků. Na bikramjógu si nezapomeňte vzít dva ručníky a minimálně 1,5 l vody, 2–3 hodiny před lekcí raději nejzte. Více informací na www.bikramyoga.cz