magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 18. 1. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Bodycombat - chytrý kondiční program

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Bodycombat---chytry-kondicni-program__s10011x10164.html

Bodycombat je stejně jako Bodypump jedním z deseti Les Mills programů, které se cvičí teď už ve více než v 90 zemích světa. Lekce jsou idnetické po celém světě, můžete si tak zacvičit stejnou lekci jeden týden v Praze a další týden třeba při svém pobytu v Londýně.

Zdroj: Bodycombat ze Shutterstock

Chytré kondiční programy na 3 měsíce

Jedná se o systém chytře sestavených kondičních programů, které mají vždy na 3 měsíce sestavenou stejnou choreografii. Tři měsíce jsou ideální doba na to, aby se člověk naučil všechny cviky provádět správně, zapamatoval si choreografii a cvičení si opravdu užíval. Po čtvrt roce se

kompletně mění choreografie i hudba, takže opět dostanete nový impuls a chuť do cvičení.

Do varu vás dostane skvělá hudba plná nejnovějších hitů

Pokud dorazíte na hodinu, očekávejte intenzivní kardio i posilovací cvičení. Už po deseti minutách z vás pot poteče proudem. Tento program je inspirovaný bojovým uměním a čerpá z celé řady stylů, jako jsou karate, box, taekwondo, tai chi a muay thai. Buďte připraveni na skutečně originální cviky, které na jiných lekcích nenajdete. Do varu vás dostane skvělá hudba plná nejnovějších hitů a i díky povzbuzování instruktorů zvládnete údery a kopy i za jedinou hodinu.

Jak probíhá cvičící lekce?

Typická Bodycombat hodina začíná zahřátím svalů a nácvikem možných variant kroků, kopů a úderů, se kterými se v průběhu lekce můžete setkat. Pak následuje série přibližně deseti skladeb, kde každá z nich má jinou choreografii. Ta je propracovaná od prvních tónu až do konce. Ke konci hodiny vás čeká ještě posilování a nakonec zasloužený strečink a

zklidnění.

Co můžete očekávat při pravidelných návštěvách?

Zlepšíte svou flexibilitu a zároveň zapracujete na trupové stabilizaci. Používání prvků bojových mimo jiné vyžaduje časté a rychlé změny polohy trupu, což se neobejde bez správně pracujícího stabilizačního svalstva. **Postupně budete zjišťovat, že i díky pevnému středu těla, dokážete hodinu od hodiny kopnout výš a s menší námahou.**

Zbavíte se stresu a posílíte sebedůvěru

Stres je všude kolem nás a právě intenzivní cvičení se může stát bezpečným a svým způsobem léčivým způsobem, jak zatočit s negativními emocemi. **Navíc, s každou lekcí se budete cítít lépe, nejen proto že jste ji zvládli, ale že odcvičit lekci pro vás bude postupně mnohem snazší.**

Spálíte spoustu kalorií

Díky střídání cvičení o vyšší a nižší intenzitě spálíte mnohem více

kalorií a spalovat budete dokonce i po skončení hodiny.

Vytvarujete si tělo

V průběhu lekce zapojíte většinu svalů. Nohy a hýždě posílíte především díky různým druhům kopů a horní polovina těla se zase nejvíce zapojí při úderech, ale i obranných pohybech. **Břicho a střed těla si za celou hodinu neodpočinou.**

Zlepšuje srdeční a plicní funkce a snižuje riziko srdečních chorob

Když posílíme srdce, snížíme tlak krve a hladinu tuku v krvi, tím zamezujeme vzniku arteriosklerotických chorob cévní soustavy. Díky lepší výkonnosti dýchací soustavy se navíc nezadýcháme při dobíhání autobusu nebo při šlapání do schodů.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz