magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 6. 8. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Zahrajte si plážový volejbal

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zahrajte-si-plazovy-volejbal__s10011x9278.html

Slunce, písek, pláž... Těžko byste hledali sport, který více voní létem. A je jedno, jestli jste na zmiňované pláži nebo kdekoliv jinde. Beach volejbal je ideální sport pro toto roční období.

Plážový volejbal je míčový sport, který se vyvinul z klasického šestkového volejbalu. Za jeho vznik se považuje období po první světové válce, kdy si američtí vojáci krátili čas hraním volejbalu na plážích. Standardní rozměr plážového volejbalového kurtu je 8 x 16 metrů. Tým běžně tvoří dvojice hráčů, u rekreačních forem jich může být i více.

Pro zdraví chodidel, kotníků, kolen, kyčlí i zad

Ze svalů se při tomto krásném sportu nejvíc zapojují lýtka a hýždě. **Hluboká vrstva písku navíc tlumí veškeré dopady a doskoky, takže zátěž pohybového aparátu je minimální.** Díky tomu, že se hraje bez bot, posilujete svaly, které drží podélnou i příčnou klenbu nohy. To má pozitivní vliv nejen na zdraví chodidel, ale i kotníků, kolen, kyčlí a zad. Zpočátku mohou chodidla při hraní bolet, souvisí to se zatížením a únavou svalů, které se tady mnohem více nadřou než při chůzi v obuvi s pevnou podrážkou. Posilováním těchto svalů sílí svalový aparát nohy, a tím dochází ke zpevnění nožní klenby a v souvislosti s tím i všech kloubů dolních končetin. **Písek je navíc nestabilní povrch, takže při pohybu budete mnohem více zapojovat i hluboký stabilizační systém páteře.**

Téměř bez zranění

Výskyt zranění je při beach volejbalu i díky tlumivé funkci terénu minimální. **Nezapomeňte ale, že si tělo na zátěž musí zvykat postupně.** Pokud tedy začnete na dovolené zničehonic hrát několik hodin denně, vaše klouby, vazy a šlachy budou samozřejmě protestovat.

Fyzická náročnost

Plážový volejbal patří mezi fyzicky velmi náročné sporty. **Aktivní hráči mohou spálit za hodinu hry až 3000 kJ, tedy zhruba stejně jako při běhu.** Pohyb v písku navíc formuje problematické partie stehen a hýždí.

Na čerstvém vzduchu

Pohyb na čerstvém vzduchu má jednoznačně na naše zdraví pozitivnější vliv, než pobyt v uzavřených místnostech. Venku, zvláště v přírodě totiž vzduch obsahuje mnohem vyšší podíl záporně nabitých iontů, které působí příznivě nejen na dýchací systém, ale i na naši imunitu. **Beach volejbal je skvělou možností jak vyměnit dřinu ve vydýchaném vzduchu fitness center a tělocvičen za stejně vydatnou, ale mnohem zdravější formu pohybu.**

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