**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O pohybu 7. 9. 2015 | Mgr. Martina Karasová

# Jumping

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jumping__s10011x9309.html

Začalo září, volný prázdninový režim je třeba opět sesynchronizovat s prací, školou a kroužky. Je toho na vás najednou příliš? Zkuste se starostí všedních dní vyskákat. Skákání odbourává stres, podporuje dobrou náladu a zlepšuje kvalitu spánku. A to zdaleka není vše.

Skákání je ideálním sportem pro formování postavy a skrývá mnoho dalších výhod. Z**e zdravotního hlediska blahodárně působí prakticky na všechny systémy lidského těla a tak se řadí mezi velmi účinné formy pohybových aktivit. Při skákání na trampolíně si zvýšíte sílu, flexibilitu, výdrž i aerobní kapacitu.** Kromě toho po celou dobu skákání posilujete hluboké zádové i břišní svaly a svaly pánevního dna, což vede ke správnému držení těla. **Balanční cviky na měkkém povrchu trampolíny jsou mnohem náročnější než na pevné zemi.** Trampolíny jsou skvělým prostředkem pro zlepšení koordinace pohybů, efektivní protažení těla a zlepšení koncentrace. Pozitivní vliv mají na pohyb i lymfy, tím pádem také očistu organismu od škodlivých látek.

## Budujte kondici!

Skákání je zábava, vykouzlí vám úsměv na tváři, přitom si ale dáte pořádně do těla, **za hodinu jumpingu spálíte více než 1 500 kJ**, zlepšíte kondici a vytvarujete postavu. A to v porovnání s ostatními sporty za poměrně krátkou dobu.

## Kde můžete skákat?

Vyzkoušet můžete skupinové lekce vedené lektorem, skákání v trampolínovém parku, kde si vyzkoušíte i doskoky do molitanů, anebo si prostě pořiďte trampolínu domů. Vždy ale dbejte na správné držení těla, aktivaci svalů středu těla a pánevního dna. **Doskakujte na povolená kolena.**

## Pro koho jsou vhodné?

**Trampolíny jsou vhodné naprosto pro všechny, od menších dětí po seniory.** Ti ocení především to, že skákání vede ke zvýšení kostní hustoty, čímž se předchází osteoporóze. Navíc měkké dopady šetří klouby. **Děti by měly skákat vždy v dohledu dospělých a pokud možno na trampolíně s ochrannou sítí a zakrytými pružinami.** Na pozoru by měly být i ženy po porodu, gynekologických operacích nebo osoby s oslabeným pánevním dnem. Jakákoli dysfunkce se při skocích projeví a může tak docházet k úniku moči.

---

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