O pohybu 23. 6. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Tajemství kruhového tréninku

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Tajemstvi-kruhoveho-treninku__s10011x9815.html

Klasické skupinové lekce vás nebaví nebo je nestíháte a v posilovně se ztrácíte? Přesto si chcete dát do těla, zpevnit tělo a zredukovat tukové zásoby? Pak by mohl být kruhový trénink přesně pro vás!

Pokud chcete hubnout a zároveň formovat postavu, je kruhový trénink ideální variantou. Jedná se o komplexní cvičební program, který zahrnuje prvky kardiovaskulárního a silového cvičení zároveň. **Při aerobním cvičení především spalujeme tuky a zvyšujeme výkonnost kardiovaskulárního systému.** Jedná se o jakýkoliv pohyb vykonávaný v tempu. **Při anaerobním**

tréninku se zase zvyšuje síla, vytrvalost, flexibilita nebo koordinační schopnosti. Když oba typy cvičení prostřídáme, vznikne kruhový trénink, který je cestou ke štíhlému, pevnému a zdravému tělu.

Co je to tedy kruhový trénink?

Kruhový trénink je krátké, motivující, intenzivní a efektivní cvičení, které do činnosti zapojuje maximální množství svalových skupin. Cvičí se buď s vlastní vahou, nebo s nejrůznějšími pomůckami. Během tréninku se v kruhu přesouváte z jednoho stanoviště na druhé a to v pravidelných intervalech. Délku trvání jednotlivých intervalů si můžete zvolit sami, zpravidla trvá 30 nebo 60 vteřin. Nedílnou součástí tréninku je pauza mezi jednotlivými cviky. Zpravidla je jen tak dlouhá, aby umožnila cvičícímu pouhý přesun z jednoho stanoviště na druhé.

Doma nebo v posilovně?

Při tréninku v posilovnách to vypadá většinou tak, že během lekce vystřídáte několik strojů, které jsou zaměřeny na různé části těla. Ale abyste si zacvičili kruhový trénink, vůbec nemusíte vytáhnout paty z domu. Cvičit můžete i doma, stačí vám k tomu dvě činky, které můžete je nahradit i PET lahvemi naplněnými vodou, pohodlné oblečení, tenisky, hodinky a hudba.

Jak na to?

Časové intervaly si můžete sami nastavit v aplikaci v mobilním telefonu. V tréninku by se měly prostřídat anaerobní cviky na všechny hlavní partie těla. Mezi ně vkládejte právě aerobní cviky, kterými jsou například skákání přes švihadlo poklus na místě, výstupy na bedýnku v tempu, údery v tempu před sebe nebo kopy stranou. **Po dvou až třech týdnech však sestavu cviků a stanovišť změňte,** aby si na zátěž vaše tělo příliš nepřivyklo.

Jako před každou pohybovou aktivitou je vhodné se **na začátku krátce rozcvičit a rozehřát svaly. Po skončení tréninku se nezapomeňte důkladně protáhněte,** abyste předešli bolestem svalů a podpořili rychlejší regeneraci.

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