



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 21. 10. 2016 | Mgr. Martina Karasová

# GUN-eX® - elastická lana a sprint system

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/GUN-eX\(R\)---elasticka-lana-a-sprint-system\\_\\_s10011x10038.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/GUN-eX(R)---elasticka-lana-a-sprint-system__s10011x10038.html)

Sníte o nářadí, se kterým získáte nevídanou kondici, nedá se zničit, rozvíjí celé tělo, vejde se do sportovní tašky a s cvičení s ním je zábavné? Pak jste ho možná právě našli! Gun-ex je jeden z nejuniverzálnějších tréninkových nástrojů, které jsou dnes k dispozici.





Zdroj: [Ilustrační foto](#) od 3-D Fitness

## Gun-ex je pro všechny

Od profesionálních sportovců až po každého, kdo cvičí pro radost a chce zapracovat na své výkonnosti. **Začít cvičit může prakticky každý, pohyby jsou přirozené, dají se snadno osvojit.**

**Jedná se o pružné lodní lano a sprint systém v jednom.** Rozvíjí celé tělo a jeho dovednosti – sílu, rychlost, koordinaci, výbušnost, anaerobní vytrvalost a obratnost. Gun-ex je používán olympioniky a profesionálními sportovci z celého světa.

## **Lana Gun-ex jsou revolučním produktem ve sportu a fitness**

Pomocí nich můžete odcvičit veškeré cviky, které běžně cvičíte, ale také mnoho dalších nových pohybů. **Elastická lana jsou určeny k použití kdekoliv, nejen v tělocvičně a ve fitness klubech.** S Gun-ex můžete trénovat venku i v náročných podmínkách, na trávě nebo na pláži. Gun-ex lana snesou jakékoliv podmínky. Gun-ex se vyrábí s různými silami odporu, rozdílných délkách a spoustou možností uchycení podle vašeho funkčního tréninku. **Pohyby využívající síly, hmotnosti a energie vašeho těla, intenzita tréninku záleží tedy pouze na vaší zdatnosti.** Základní pohyby jsou přirozené, jednoduché a zapojuje se i hluboké stabilizační svalstvo, které je nezbytné pro správné držení těla a tím napomáhá předcházet bolestem v oblasti zad a trupu.

# Abyste cvičili správně, je důležitý správný postoj

**Vyvarujte se propnutých kolen, kulatých zad a předsunuté hlavy.** Častou chybou je také cvičení s příliš vysokou rezistencí lana. Další chybování bývá ve špatném ukotvení lan, bederního pásu či samotných karabin. Někteří lidé chtějí lana co nejvíce natáhnout a přitom stačí udělat tři čtyři rychlé kroky, aby byl účinek dynamického startu co největší. **Pro začátečníka je dobré vyhledat trenéra, který má s Gun-exem zkušenosti.**

## Tréninková jednotka trvá 30 minut

Je zábavná, atraktivní a pokroky v koordinaci a síle jsou rychle vidět. **Procvičuje všechny svaly v těle včetně srdce. Blahodárný vliv na kondici srdce a kardiovaskulárního systému byl dokonce prokázán klinickými studiemi.** Tělo díky intenzitě cvičení spaluje ještě dlouhou dobu po tréninku. Navíc svaly, které si vybudujete, fungují ve prospěch spalování a zvyšují váš klidový metabolismus. Navíc není nutné cvičit hodiny. Trénink se skládá z velmi intenzivních krátkých úseků.

# **Materiál použitý v Gun-ex lanech byl prý vyvinutý tak, aby vydržel natažení o 1000 %.**

Přestože reálně natahujeme jen o 100 %. Podobné gumové profily se používají pro přistávání letadel na letadlové lodi. Ochranný obal je vyrobený z Cordura materiálu. Tento materiál je velmi odolný. Obal slouží pro ochranu cvičence, zajišťuje jeho bezpečnost. Zároveň chrání lano i uvnitř. Vydrží jakékoliv venkovní podmínky - sníh, slunce, písek, moře, vodu, bahno. **Navíc Gun-ex lana jsou vyráběna v ČR. Mají své sériové číslo a přesnou evidenci.**

Zdroj: také od [3d fitness](#)

více videí, jak se cvičí s GUN-eX® lany najdete zde:

[www.youtube.com/gunextrainingssystem](http://www.youtube.com/gunextrainingssystem)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)