magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 3. 11. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Bodypump - nejrychlejší cesta, jak se dostat do formy

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Bodypump---nejrychlejsi-cesta,-jak-se-dostat-do-formy__s10011x10069.html

Jedná se o organizovaný trénink skupiny, který je veden certifikovaným instruktorem. Celá lekce je doprovázená inspirující hudbou a motivování jste i druhými kolem vás. Motivace je vůbec jedním z nesporných benefitů těchto lekcí. Dokážete se lépe odpoutat, atmosféra v davu vás prostě stáhne.

Zdroj: Bodypump ze Shutterstock

V posilovně se ztrácíte nebo máte ostych před ostatními? Přesto byste rádi vyrazili někam dát

si do těla a „železo“ vás láká?

Pak by Bodypump mohl být tím pravým pro vás! Na Bodypump lekcích jste jeden pro druhého tahounem, zároveň máte nad sebou pevnou ruku instruktora, který vás vede a také dohlíží na správnou techniku provedení pohybu. Nabízi tip na budování kondice Mgr. Martina Karasová.

Bodypump patří do konceptu cvičení Les Mills, spálíte až 600 kalorií

Jeho zakladatelem je **Novozélanďan Phillip Mills** a první lekce byla odcvičená již před 25 lety! Program se dnes již cvičí celosvětově ve více než 70 zemích a tisících fitness center. **Během jediné lekce můžete spálit až 600 kalorií**. **Mimoto je Body Pump také výbornou prevencí osteoporozy, kardiovaskulárních nemocí a mnoha jiných civilizačních onemocnění.**

Jde o intenzivní celotělové cvičení s činkou, které kombinuje silový a aerobní trénink

Při poctivém zatížení a pravidelném převádění vás může dostat do

skvělé formy. Zbaví vás tuku i vymodeluje postavu. Intenzivní šedesáti minutové cvičení se zaměřuje na všechny hlavní svalové skupiny, a to pomocí nejefektivnějších cviků, jako jsou dřepy, vzpory, podpory nebo zdvihy. **Klíčem k Bodypumpu je opakování s nižší zátěží, aby svaly byly déle namáhány, a tak mohlo dojít k tvarování vybraných partií.**

Jde o nejrychlejší cestu, jak se dostat do formy

Jak propagují oficiální zdroje držitelů licence Les Mills, které se starají o pravidelnou tříměsíční aktualizaci Bodypump lekcí, jde o nejrychlejší cestu jak se dostat do formy. Není to jen obvyklý reklamní tah, ale také účinné sestavení pořadí, průběhu a intenzity jednotlivých cviků s použitím příslušné zátěže. **Jedná se o cviky s relativně lehkými váhami a velkým počtem opakování, čímž dochází současně ke spalování tuků i nabírání síly s výsledným efektem dlouhých štíhlých svalů.** V jedné jediné lekci provedete 70 až 100 opakování pro určitou část těla, čímž celkově převedete až 800 opakování a to se v posilovně za 60 minut málokomu podaří. Navíc se tady i pobavíte, protože cvičíte skupinově.

Výhodou certifikované cvičební hodiny je:

…, **že ať se nacházíte kdekoli na světě, když dojdete na lekci, víte, co a jak máte cvičit.** Aktualizace lekcí se provádí každé tři měsíce. Znamená to tedy, že tři měsíce cvičíte přesně to samé. Pro někoho výhoda, pro jiného možná trochu nuda. Základní struktura hodiny jako taková je vůbec neměnná, protože pořadí procvičení jednotlivých svalových skupin je stále stejné. **Lekce se cvičí na hudbu, obvykle se vystřídá devět skladeb, úvodní je zahřívací, závěrečná protahovací a mezi jednotlivými skladbami bývá krátká pauza, abyste si stihli vyměnit závaží.**

Nezapomeňte však vnímat své tělo

Případně včas rozpoznat varovné signály. Instruktor po vás sice bude chtít, ať si naložíte určitou váhu, neznamená to však, že ho budete slepě následovat, pokud vám v tom brání nějaké omezení, nebo jen momentální únava. **Nejde totiž jen o zmíněnou kvantitu cviků, ale především o jejich kvalitní a technicky správné provedení, ale to platí i při jakémkoliv jiném cvičení.** Snažte se také u každého cviku zapojovat i hluboké stabilizační svalstvo, abyste předešli případným bolestem zad. Bodypump bohužel příliš nedbá se na vyvažování dysbalancí pravé a levé části těla, takže je vhodné ho

doplnit ještě cvičením, kde tyto nerovnováhy zohledníte, komentuje fyzioterapeutka a osobní trenérka Mgr. Martina Karasová.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz