magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 17. 5. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Vstup volný bez permanentky - tipy na cvičení venku

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Vstup-volny-bez-permanentky---tipy-na-cviceni-venku__s10011x19228.html

Jaro je konečně tady a s ním také spousta příležitostí k venkovnímu sportování. Zkuste spojit příjemné s užitečným a využijte procházku v lese, pobyt na zahradě nebo návštěvu pískoviště k aktivnímu odpočinku. Pohyb v přírodě je přeci mnohem lákavější než být v pěkném počasí zavřený mezi čtyřmi stěnami posilovny nebo tělocvičny. Navíc ušetříte! Do přírody žádnou permanentku nepotřebujete a také má neomezenou otvírací dobu.

Za málo peněz hodně muziky

K outdoorovému cvičení toho moc nepotřebujete – stačí jen vhodné prostředí a vaše fantazie – jako cvičební nářadí poslouží totiž stejně dobře lavička, pařez

nebo schody. Existují však i **speciální workoutová hřiště**, na kterých naleznete různé konstrukce uzpůsobené přímo pro účely posilování s vlastní vahou, jako jsou hrazdy, lavice, žebříky, prolézačky a další. Hřiště bývají často umístěna na sídlištích nebo v parcích a jsou většinou **dostupná zdarma po celý rok** a jejich počet stále roste. Dokonce existují i **speciální hřiště pro seniory**, které jsou uzpůsobeny jejich potřebám.

Zapojit se může každý

Cvičení venku nemá prakticky žádná omezení. Cvičit tímto způsobem může každý, kdo má chuť a chce své tělo buďto udržet v kondici nebo do kondice dostat. Workoutu se tedy můžete věnovat **nezávisle na věku či fyzické zdatnosti**.

Venku můžete provozovat tolik činností - můžete běhat, cvičit jógu, jezdit na kole, na bruslích, koloběžce nebo třeba skákat přes švihadlo. Můžete ale také

posilovat za použití vlastní váhy či drobného vybavení. Pro venkovní cvičení jsou nejlepší komplexní cviky **využívající především vlastní váhu těla**, které zatěžují více svalových skupiny najednou. Pozitivní vliv mají nejen na sílu, ale také na celkovou **pružnost a koordinaci pohybů**.

Tipy pro venkovní sportování

- **Švihadlo** - dokonalá pomůcka pro cvičení venku, navíc je skladné a lehké, tak jej s sebou můžete zabalit, i když jedete na dovolenou. Jde o **jeden z nejintenzivnějších aerobních tréninků** vůbec. Můžete ho využít v rámci intervalového tréninku nebo skákat jen tak pro radost.
- **TRX** - cvičení v závěsném systému, rozvíjí tělesnou sílu **pomocí funkčních pohybů a dynamických poloh**. Cvičit můžete prakticky kdekoli, stačí systém upevnit třeba venku na strom.
- **Odporové gumy** - můžete s nimi svaly nejen posílit, ale zlepšit i celkovou koordinaci. Vybírat můžete z nejrůznějších délek a barev.
- **Lavička** - výšlapy na lavičku perfektně **posílí nohy, zadek i střed těla**. Kliky s oporou o lavičku zase posílí horní polovinu těla.
- **Schody** – intervalový trénink, strečink, ale i posilování, využití schodů je opravdu široké. Odměnou za vaši dřinu bude pěkně tvarované pozadí.
- **Hrazda** – Procvičíte svaly rukou, hrudníku, zad, břišní svaly i střed těla. Vyzkoušejte přítahy nebo zvedání nohou ve visu, pokročilejší sportovci

můžou zařadit i výmiky.

- **Výpady** - na místě nebo za chůze procvičí prakticky **všechny svaly stehen a hýždí**, ale i střed těla. Zvládnete je dokonce **i na procházce s kočárkem**.
- **Dřepy** - skvělý komplexní cvik, který procvičí celé tělo. Postavte se tak, aby vaše chodidla byla plnou ploskou na zemi a byla zhruba na šíři ramen, trup držte vzpřímeně, hlava je v prodloužení páteře. S nádechem proveďte dřep – kolena se pohybují ve stejné linii jako chodidla – nesmí se přibližovat. S výdechem se vraťte do výchozí pozice.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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