O pohybu 17. 7. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Léto na paddleboardu - zábava s bonusem pevného a štíhlého těla

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Leto-na-paddleboardu---zabava-s-bonusem-pevneho-a-stihleho-tela__s10011x19769.html

Paddleboard, to je zábava i posilovna zároveň. Vhodná pro každého a v každém věku. Můžete na něm jezdit na rybníku, moři nebo dokonce na peřejích na řece. Pevné tělo a funkční svaly jsou pak odměnou sportovního výkonu.

První a poslední překážkou tohoto báječného sportu může být pouze **umění „postavit se“ na paddleboard**, ostatní zvládnete hravě. Pádlování na něm je snazší než na kanoi či kajaku. Nafukovací paddleboardy jsou skladné, dají se sbalit pohodlně do batohu a rozbalit kdekoliv potřebujete.

Nejen vnitřní svalstvo v akci

Jelikož je paddleboard nestabilní plocha a na vodě se neustále pohupuje, **nutí naše tělo zapojit co nejvíce vnitřních svalů**, vč. coru. Zlepšíte si díky němu stabilitu, balanc, motoriku a koordinaci.

A hlavně – aktivně posilujete (pokud se tedy jen „nevezete“ po proudu vody).

Jaké svaly při pádlování zapojujete?

Na přední straně těla:

- Ramena
- Prsní svaly
- Bicepsy
- Břišní svaly (jak povrchové, tak vnitřní, které jsou součástí tzv. středu těla)
- Stehna

Na zadní straně těla:

- Lýtka
- Hýždě
- Velký zádový sval

- Vzpřimovače páteře
- Trapézové svaly
- Tricepsy

Při rychlejší jízdě posilujete i kardiovaskulární systém, spalujete aktivně tuky, zlepšujete si svoji fyzičku i kondičku.

Paddleboarding jako tréninkový nástroj

Paddleboarding je typ sportu, u kterého rovnoměrně své tělo **posilujete přirozeným pohybem**. Pokud budete při pádlování střídat strany, nemusíte se řešit ani kompenzační cviky, které se do tréninků zapojují při vzniku svalových dysbalancí. Pracujete s váhou vlastního těla a tělo tak při každém pohybu **funguje jako komplexní celek**. Což je u posilování velice důležité.

Mnoho fyzioterapeutů doporučuje paddleboarding i jako kompenzační cvičení, jelikož při něm, ať chcete nebo ne, musíte zaujmout správný vzpřímený postoj a tak stabilizovat vaše tělo na boardu. O to se postará **střed těla a šikmé břišní svaly**, které sedavým způsobem života dnes moc nevyužíváme a naopak při pádlování jsou aktivní při každém záběru.

Paddleboarding jako spalovací motor

Abyste se při pádlování nenudili a chtěli využít jeho benefitů na maximum, můžete při pádlování **střídat různé typy intenzity rychlosti**. Vyzkoušet můžete intervalový trénink, tj. pádlování „jako o život“ proložený volnějším tempem.

- Střídat pár vteřin pádlování v ostrém tempu s krátkými přestávkami. Tím se vám zvýší tep, srdce a svaly začnou pracovat na maximum a budete více spalovat.

Sport a zábava v jednom

Paddleboarding je skvělá aktivita na uvolnění mysli, při kterém báječně relaxujete. Jedná se o velmi zábavný sport, který **není omezen věkem, kondicí ani velikostí postavy**. Při provozování tohoto sportu ani neznečišťujete a nerušíte přírodu, nepotřebujete žádný motor.

Při jízdě se jistě nebudete nudit, stále můžete objevovat nová zákoutí vodní plochy, kam se třeba ani loďkou nedostanete.

A hlavně za krátkou dobu se ho může naučit opravdu každý.

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