magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 3. 9. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská - trenérka fitness

Trampolíny posílí střed těla a podpoří lymfatický systém. Ale pozor na úraz

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Trampoliny-posili-stred-tela-a-podpori-lymfaticky-system.-Ale-pozor-na-uraz__s10011x20073.html

Aerobní a zábavné cvičení, které může mít pozitivní vliv na náš pohybový aparát. Zkusit můžete i vedené skupinové lekce, nebo si pořídit domů velkou zahradní trampolínu. Nadšené budou nejen vaše děti, ale i vy.



Na velké trampolíně trénuje spousta sportovců – od gymnastů, snowboardistů, lyžařů nebo i vodních lyžařů, dále byly využívány pro výcvik pilotů nebo dnes jsou zahrnuty **do tréninkových plánů kosmonautů**. Proč byste na ni měli začít cvičit i vy?

- **Posílíte na ni nejen svůj střed těla, ale zlepšíte si tělesnou koordinaci, flexibilitu těla, balanční schopnosti, posílíte vaše kosti**

a schopnost orientace.

Několikrát „ano“ pro vaše zdraví

Skákání na trampolíně má pro vaše tělo několik nezbytných benefitů.

- Zlepšíte si díky němu vaši **svalovou sílu a vytrvalost**, zvýšíte svou aerobní kapacitu a hustotu kostí, čímž mimo jiné můžete předcházet osteoporóze, posilujete svaly celého těla, včetně coru a pánevního dna, podpoříte lymfatický systém, zlepšíte koordinaci svých pohybů, svou koncentraci a dokonce se u tohoto sportu i protáhnete.

Jelikož jsou skoky skvělým pohybem pro rozproudění lymfatického systému, může pravidelné zařazení této sportovní aktivity pozitivně ovlivnit, nebo zmírnit projevy celulitidy.

Jak na trampolíně cvičit?



Máte dvě možnosti. Můžete se přihlásit na pravidelné lekce jumpingu, kde zkušená lektorka/lektor lekci vede, cviky vymýšlí za vás, anebo si pořiďte domů malou trampolínu do bytu nebo zahradní ven a můžete si vyzkoušet svou fantazii a skákat, jak je libo.

Před samotným cvičením se zkuste pořádně rozcvičit, **zahřát se dynamickým strečinkem**, poté si lehce „zaskákat“ například během na místě, poskokem panáků, skoky snožmo, přenášením váhy z jedné nohy na druhou.

Poté můžete přejít k samotným cvikům. Můžete dřepovat s výskokem nebo bez výskoku, skákat do rytmu vaší oblíbené písně, dynamicky twistovat, zakopávat, předkopávat.

U dopadu do trampolíny si ovšem dávejte pozor na úplné propnutí kolen. Raději je nechávejte **vždy lehce pokrčené**, abyste zabránili jejich zranění.

Hubnutí a formování postavy

- Skákání na trampolíně vám zaručí spoustu spálených kalorií, jelikož za hodinu lekce při vysoké frekvenci se vaše tělo může zbavit až 1 500 kcal.

U cvičení zapojujete nejen celý střed těla, břišní a zádové svaly, ale především lýtkové, hýžďové a stehenní svaly. Trampolínky jsou tedy skvělým prostředkem pro **posílení a vytvarování vašich nohou a zadečku**.

Pro koho je vhodné?



Cvičení na trampolíně je vhodné pro všechny osoby, které chtějí udělat něco se svou fyzickou kondicí, vytvarovat si postavu a zkrátka se začít hýbat.

Ideální je pro ty, které třeba může při běhu trápit bolest kolen. Začněte ale na trampolíně cvičit **opravdu pomalu a pozvolna**.

Věřím, že díky tomuto pohybu, kdy alespoň částečně odlehčujeme našemu pohybovému aparátu, byste mohli najít sport, který vás bude bavit a zároveň ulevíte i svým kloubům.

- Na doskoky by si měly dávat **pozor těhotné ženy**, které by tuto aktivitu měly prodiskutovat se svým lékařem.
- Trampolínky jsou skvělým sportem **pro seniory**, jelikož zlepšují koordinaci a rovnováhu, může sloužit jako doplňkový sport pro aktivní sportovce,

nebo i jako prostředek k rekonvalescenci po různých typech zranění.

- **A pro děti?** Pro ně je to absolutně skvělý aerobní sport, u kterého si užijí nejen spoustu zábavy, ale především udělají hravou formou i něco pro své tělo a zdraví.

Jak se nezranit?

- Trampolínu si před použitím **zkontrolujte**, zda je v pořádku.
- **Vyndejte si z kapes všechny věci** (klíče, mobily, další osobní věci).
- Skákat na trampolíně můžete s botami i bez nich. Pokud budete skákat bez bot, mohou být doskoky bezpečnější a zlepšíte tak i svou rovnováhu.
- Před začátkem cvičení na trampolíně **se rozcvičte dynamickým strečinkem** a lehce se zahřejte lehkými poskoky.
- Pokud se bavíme o používání velké zahradní trampolíny, nenechávejte na ni skákat děti bez dozoru, **nenechávejte na trampolíně příliš mnoho dětí** (bohatě postačí max.2 osoby), snažte se, aby na trampolíně skákaly děti stejné váhové kategorie (větší by mohl spadnout na menšího, případně ho svým skokem „odmrštit“).
- Dodržujte základní pravidla bezpečnosti a pravidla doporučovaná výrobcem trampolíny.

Zdroje: 3dfitness.cz, supertrenink.cz, vlastní zkušenost a praxe autorky

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