magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 13. 3. 2023 | Mgr. Martina Karasová

Potřebujete posílit tělo a zlepšit flexibilitu? Zkuste Animal flow!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Potrebujete-posilit-telo-a-zlepsit-flexibilitu-Zkuste-Animal-flow!__s10011x20521.html

Animal flow je systém cvičení, které vychází, jak sám název napovídá, ze zvířecích pohybů. Tento program odkazuje na skutečnost, že jsme se zapomněli pohybovat tak, jak původně příroda zamýšlela. Naše tělo je stvořeno pro pohyb ve všech směrech, nikoliv jen pro chůzi a sed jak tomu dnes často je.

Animal Flow je pohyb zábavný – cvičí se v něm například medvědí chůze (Traveling Bear) nebo krabí protažení (Crab Reach), opičí dřep (Set Ape) nebo protažení škorpiona (Scorpion Reach), ale i velmi efektivní. Tento program nejen že zlepšuje sílu, pružnost, vytrvalost, ale také vnímání vlastního těla.

Cviky zapojují celé tělo, oproti jiným programům je hojně využívána opora horních i dolních končetin, tím pádem je posílena i horní část zad, která je často opomíjená.

Od každého něco

Animal flow obsahuje různé prvky z několika kategorií. **Najdeme zde prvky vycházející z funkčního tréninku, jógy, tance a dalších druhů cvičení, které se následně kombinují do plynulých sestav.** To může být příjemným zpestřením oproti klasickému fitness tréninku. Některé prvky Animal flow se hodí například do rozcvičení nebo závěrečné části v různých sportech, nebo do kondičního tréninku.

Animal flow: všestranné cvičení

Prvky, které Animal flow obsahuje, **stimulují v různé míře koordinaci, mobilitu, stabilitu a sílu.** Jedná se skutečně všestranný pohyb. Nestimulujeme jen sílu jako při mrtvém tahu a ani nebudujeme mobilitu jako při gymnastickém tréninku, záleží vždy na tom, jak trénink pojmeme a jak si pohrajeme s parametry zatížení. Můžeme například více stimulovat silové schopnosti nebo schopnosti vytrvalostní.

> *„Animal Flow se cvičí buď samostatně nebo se přidává jako doplňující cvičení tam, kde je to potřeba, protože poskytuje kompletně všechny výkonnostní komponenty (Bio-motor Abilities) - mobilitu, stabilitu, flexibilitu, koordinaci, vytrvalost, rychlost a sílu. Cílí na spojení mysli a těla, tedy na propojení, komunikaci a funkčnost lidského těla,“* vysvětluje Kateřina Malá, certifikovaný instruktor Animal Flow a regionální leader pro Českou republiku.

Pomůcky nejsou potřeba

Hlavní výhodou je, že ke cvičení nepotřebujete vůbec nic, stačí vám kousek prostoru a pohodlné oblečení. **Cvičit může téměř každý**, většina prvků má své jednodušší varianty a modifikace. Tento sport je pro lidi, kteří se chtějí hýbat, chtějí se naučit něco nového. Může zpestřit trénink lidem, kteří se věnují parkouru, tanci nebo bojovému umění. Každopádně **lepší kontrola a koordinace těla nám může pomoci v podstatě v jakémkoli odvětví.**

Vyzkoušejte Animal flow s námi

Pro úvodní seznámení s Animal Flow přinášíme 3 cviky, které si můžete doma sami vyzkoušet. Mějte však na paměti, že se jedná pouze o zjednodušený popis a pokud byste se chtěli dozvědět víc, vyhledejte si instuktážní videa, nebo ještě lépe zkušeného instruktora, který vás do „tajů“ tohoto netradičního cvičení zasvětí a názorně vám všechny cviky předvede a naučí správnou techniku.

Crab Reach (Krabí protažení)

Cvik začíná v pozici Crab (nohy jsou na zemi, za zády se opíráme o obě dlaně, pánev je ve zduchu). Jednu ruku zvedneme před obličej. Zvedneme se do tříbodového mostu, hlavu otočíme ke spodní ruce a poté rukou, která byla před obličejem, „orámujeme“ hlavu, prsty horní ruky směřují k té spodní. Stejnou cestou se vracíme zpátky do výchozí pozice Crab.

Traveling Bear (Medvědí chůze)

V kleče v opoře o dlaně a prsty na nohou zvedneme pánev a vykročíme současně pravou horní a levou dolní končetinou. Končetiny střídáme, jedno koleno je vždy pokrčené, druhé natažené, můžeme jít i pozpátku. Hlava je v prodloužení páteře.

Ape Reach (Opičí protažení)

Výchozí pozicí je Ape (dřep), chodidla příliš nevytáčíme do stran (záleží na stavu kyčlí) a kolena směřují ven. Záda jsou napřímená, pánev co nejníže k zemi. Upažíme paže dlaněmi vzhůru. Páteř máme napřímenou, hlavu vzpřímenou. Vydržíme v pozici alespoň 5 vteřin.

> *„Animal Flow je jedinečný a zábavný kvadrupeální pohybový systém, který je určen pro každého, bez ohledu na zkušenosti nebo sportovní či fitness cíle,“* dodává Kateřina Malá.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; archiv Kateřiny Malé
Zdroj informací: www.refcoach.cz
www.animalflow.com

Animal flow flexibilita jak zlepšit flexibilitu posilování pružné svaly trénink flexibility úbytek svalové hmoty vytrvalost zvířecí pohyb

---

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