



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, kachní, krabí nebo ještěří chůze, protažení škorpióna nebo opičí dřep, 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 pojmem a jak si pohrajeme s parametry zatížení. Můžeme například více stimulovat silové schopnosti nebo schopnosti vytrvalostní.

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

Krabí protažení

Cvik začíná v pozici, kdy se opíráme o levou dlaň za tělem, pánev je ve vzduchu, chodidla na zemi. Prsty levé ruky na zemi směřují od těla, pánev zůstává nad zemí. Pravá paže je ohnutá v lokti, dlaň máme palcovou stranou před obličejem. Zvedneme pánev co nejvýše a pravou paži



zvedneme šikmo za hlavu. Chvilí vydržíme v maximálním protažení a pak se vrátíme zpátky.

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, můžeme jít i pozpátku. Kolena jsou stále nad zemí, hlava je v prodloužení páteře.

Opičí dřep

Výchozí pozicí je dřep, chodidla a kolena směřují ven, paty k sobě. Záda jsou napřímená, pánev co nejnižší k zemi. Upažíme paže dlaněmi vzhůru. Páteř máme napřímenou, hlavu vzpřímenou. Vydržíme v pozici alespoň 5 vteřin.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

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 © 2023

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