



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 27. 2. 2013 | bno

Dva dokážou více než jeden aneb cvičení v páru

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Dva-dokazou-vice-nez-jeden-aneb-cviceni-v-paru__s10011x7570.html

Sami se ke cvičení nedonutíte, ale s kamarádkou či partnerem vás cvičení baví? Výborně! Párové cvičení je totiž nejen zábavné, ale i prospěšné.



Při cvičení s partnerem dokážeme více

Cvičení ve dvou nabízí úplně jiné možnosti než cvičení o samotě či ve větším kolektivu. Při cvičení v páru využíváme partnerovu hmotnost a dynamiku jeho pohybu k posílení a koordinaci určitých svalových skupin. Cvičení může být různě náročné. Náročnost záleží především na postavení těla a úhlu končetin.

Při párovém cvičení zpevnujeme svaly přirozeným odporem váhy vlastního těla a těla partnera. Společné cvičení s partnerem, manželem či manželkou nám může výrazně pomoci také ve vzájemné komunikaci. Můžeme se navzájem povzbuzovat, motivovat se a spolupracovat. Uděláme něco prospěšného pro své tělo a zároveň příjemně strávíme společný čas.

Pro začátek můžete s partnerem či partnerkou vyzkoušet tyto dva cviky:

Dvojité kliky

Muž leží na zádech. Paže má natažené v předpažení. Žena si stoupne za hlavu muže a položí své dlaně do jeho. Muž provádí tlaky na hrudník s váhou těla ženy. Žena při dopnutí paží muže provádí klik na mužových rukou. Žena i muž tímto cvikem posilují prsní svalstvo, triceps a pletenec ramenní. Žena navíc

posiluje břišní svalstvo a svalový korzet.

Francouzské kliky s oporou o kolena

Žena leží na zádech. Nohy má pokrčené do pravého úhlu v kolenou. Muž stojící zády položí své dlaně na kolena ženy a provádí pokrčení paží v lokti. Muž při tomto cviku posiluje triceps a prsní svalstvo, žena mírně posiluje vnitřní stranu stehen.

Zkuste párovou jógu

Máme pro vás i něco trochu z jiného soudku! Možnost párového cvičení nabízí i tradiční jógová praxe. Hatha jógu, při které dochází ke sladění pohybu těla s dechem, můžeme cvičit v páru. Právě párové cvičení hatha jógy nám může pomoci pochopit správnou techniku cvičení jógových pozic (ásán). Cvičit mohou i úplní začátečníci. Můžeme tak uvolnit naše tělo i mysl při cvičení jógy společně se svým partnerem, manželem či kamarádkou.

Sjednocení těla, ducha i mysli

Ve staroindickém jazyce, sanskrtu, znamená slovo „jóga“ doslova „sjednocení“. Sami můžeme prožívat sjednocení našeho těla, ducha i mysli při jógové praxi. Při cvičení v páru však můžeme pociťovat i sjednocení jednotlivých součástí naší bytosti v blízkém vztahu s partnerem.

Zdroj popisu párových cviků:
<http://www.fitweb.cz/clanky/pohyb/458383-1-dil-fitness-cviceni-ve-dvojici-hrud>

Copyright © 2024

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