magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 2. 5. 2013 | BeDa

Jumping - skočte si pro dobrou náladu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jumping---skocte-si-pro-dobrou-naladu__s10011x7714.html

Není to skákání na laně z mostu, ale styl cvičení. Pod vedením lektora strávíte hodinu nadšeným poskakováním na speciální trampolínce s řídítky.



Díky měkkým dopadům je skákání na trampolínkách šetrné ke kloubům a navíc slouží i jako balanční plošina, díky které se zpevňují a posilují svaly. Nejvíce zabrat dostanou svaly spodní poloviny těla. Základní postoj totiž vychází z pokrčených nohou. Při cvičení se pak konkrétně zapojí **svaly hýžďové, hluboké svaly zádové, břišní svaly a svaly pánevního dna.**

“Začátečníkům bych ale jumping jako první aktivitu rozhodně nedoporučila. Jedná se o poměrně náročnou disciplínu, která dokáže rychle odrovnat,” varuje před obtížností tohoto sportu Monika, jedna z těch, co si pravidelně chodí na trampolínkách zaskákat.

Nepřeceňujte své síly



Cvičení na hudbu je velmi oblíbené a známé z aerobicu nebo ze Zumby. Také jumping používá hudebního podkresu. Udržuje se tak lépe správné tempo a cvičení je zábavnější. S aerobikem má jumping podobnou i choreografii. Setkáte se zde se základními kroky jako je například lecker nebo v-step. Hlavní součástí jsou ale skoky. **Střídají se rychlejší sprinty a skokové variace s pomalejšími a ty doplňuje také balanční cvičení, které je na nestabilní**

podložce o něco náročnější, ale zato účinnější. Tempo určuje hudba a instruktor, ale když na něj nestačíte, nevadí. Důležité je nepřeceňovat své síly a cvičit dle možností.

Co s sebou na hodinu?

Cvičí se v klasickém fitness oblečení a obutí. Takže základem je pohodlné sportovní oblečení a pevné fitness boty. Důležité je při skákání dodržovat pitný režim, takže **nezapomeňte ani na lahev s vodou** (z vlastní zkušenosti musím říct, že půllitr je málo) a ručník se také hodí. Při skákání na trampolínkách účinným a zároveň zábavným způsobem zlepšujete kondici, celkovou stabilitu těla a formujete postavu, **spálíte při něm až 1 500 kJ.**

Na své první hodině se instruktorovi přihlaste, že jste poprvé. Vysvětlí vám základy cvičení, správné držení těla a zkontroluje nastavení výšky řidítek. Jumping je oblíbený typ cvičení, takže nějakou hodinu ve svém okolí určitě najdete.

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