



# Bakka Board - novinka ve světě aerobiku

URL článku:

[magazin/clanky/o-pohybu/Bakka-Board---novinka-ve-svete-aerobiku\\_\\_s10011x7872.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Bakka-Board---novinka-ve-svete-aerobiku__s10011x7872.html)

Řešením, jak se nevzdat oblíbeného step aerobiku a přitom ulevit kloubům, je Bakka Board. Základem je klasický step, který je ale odpružený. To znamená, že jsou dopady měkčí a tolik člověka nezatěžují.



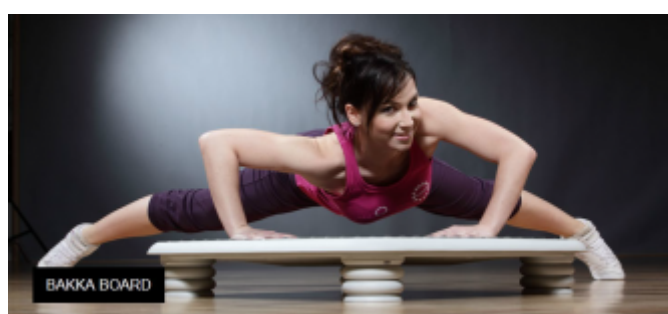
Bakka Board kombinuje všechny **oblíbené prvky klasického step aerobiku** - účinné cvičení, jednoduché krokové variace, zábavu, hudební doprovod a psychickou uvolněnost. Program byl vyvinut s ohledem na to, aby je **mohli dělat v podstatě všichni - bez ohledu na věk nebo úroveň zdatnosti**.

Instruktor udává tempo, mění choreografii a kombinuje cviky tak, aby se procvičilo celé tělo, a upozorňuje na správné držení. Bakka Board **kombinuje více druhů cviků** včetně posilování problémových partií a strečinku - nabízí tak **důležité procvičení a protažení celého těla**.

## Energické, jednoduché a zábavné cvičení

Cvičení nemá složitou choreografii - vychází z aerobiku a jeho jednoduchých cviků, proto se nemusíte učit žádné složité kombinace, abyste s tímto energickým sportem mohli začít.

Bakka Board je vhodný pro mládež, u které příznivě ovlivňují **rozvoj plic a krevní oběh**. Zlepšuje koordinaci pohybů, kondici a rovnováhu. Ale je vhodný i pro starší. Odpružení na Bakka Board šetří klouby a je tak skvělou náhradou náročnějším cvičením.



Speciálně upravené čtvercové desky v podstatě imitují chůzi v písku nebo ve vodě. Díky balancování účinně zpevníte ochablé partie, zlepšíte si kondici, zhubnete a vytvarujete postavu.

### **Co s sebou na hodinu?**

- vhodnou a obuv (boty na aerobik)
- vhodné oblečení (pohodlné kalhoty, savé tričko)
- ručník
- tekutiny (nejlépe neperlivá voda)

### **Bakka Board není vhodný pro osoby:**

- po nedávném zranění
- se zánětlivým onemocněním
- s velmi vysokým krevním tlakem
- těhotné

A kde si můžete lekci vyzkoušet? V Praze například ve Fitness & wellness centru [Euforie](#).

---

Copyright © 2022

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)