magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 16. 7. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Bootcamp - přidáte se?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Bootcamp---pridate-se__s10011x9230.html

Pokud ve vás název této aktivity evokuje léto, kempování, relaxaci, tak jste vedle. Bootcamp je především o potu, dřině a litrech potu.

Je ale také o zábavě, výzvách a poznávání nových lidí. O co se tedy jedná?

Co to vlastně bootcamp je?

Jedná se o **intenzivní tréninkový program vhodný pro ženy i muže s různou počáteční kondicí**, od začátečníků až po pravidelně sportující jedince. Cvičení vychází z principů výcviku americké armády, založené na intenzivním drilu jednoduchých pohybových cvičení. **Pro účastníky je fyzickou, ale i psychickou výzvou.** Po většinu roku probíhá venku, bez ohledu na počasí. To poskytuje odlišné prostředí pro ty, kteří se v tělocvičně nudí nebo nechtějí být zavření mezi čtyřmi stěnami. **Trénuje se ve větší skupině lidí nejčastěji brzy ráno nebo pozdě večer.** Cvičení v bootcampu je zaměřeno na **zvyšování celkové tělesné zdatnosti a harmonický rozvoj všech tělesných schopností, tedy síly, rychlosti, vytrvalosti i obratnosti**.

Jak to probíhá?

Na začátku každé lekce probíhá úvodní zahřátí – **rozcvička**. Pak následují aktivity jako například **kruhový trénink, cvičení na stanovištích s vahou vlastního těla nebo s jednoduchým náčiním, dynamický strečink, překážkové dráhy, intervalový trénink, cvičení ve dvojicích, závody družstev, jednoduchá cvičení obratnosti, cvičení v závěsném systému**

nebo běh. V závěru je čas na protažení i krátkou relaxaci.

Co můžete získat?

Pravidelná účastí na bootcampu vám nejen zlepší fyzickou kondici a psychickou odolnost, pomůže odbourat tukové zásoby, získat zdravé sebevědomí, ale i nová nová přátelství. A také se snáz dostanete do pravidelné cvičící rutiny, kdy vaše tělo bude pravidelný pohyb přímo vyžadovat.

Bootcamp je vhodný pro ženy i muže s různou počáteční kondicí, od začátečníků až po pravidelně sportující jedince. Instruktoři si vás otestují a vyberou pro vás tu nejefektivnější zátěž a intenzitu cvičení, povedou vás, budou povzbuzovat a motivovat, abyste co nejdříve dosáhli svých cílů a předsevzetí. Někdo si na bootcamp chodí vyčistit hlavu, někteří chtějí zhubnout, jiný se tady připravují na sportovní sezonu. **Bootcamp je hlavně o sebepoznání, zábavě a radosti z pohybu a ze života!**

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz