



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 7. 9. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Jumping

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jumping__s10011x9309.html

Začalo září, volný prázdninový režim je třeba opět sesynchronizovat s prací, školou a kroužky. Je toho na vás najednou příliš? Zkuste se starostí všedních dní vyskákat. Skákání odbourává stres, podporuje dobrou náladu a zlepšuje kvalitu spánku. A to zdaleka není vše.



Skákání je ideálním sportem pro formování postavy a skrývá mnoho dalších výhod. **Ze zdravotního hlediska blahodárně působí prakticky na všechny systémy lidského těla a tak se řadí mezi velmi účinné formy pohybových aktivit. Při skákání na trampolíně si zvýšíte sílu, flexibilitu, výdrž i aerobní kapacitu.** Kromě toho po celou dobu skákání posilujete hluboké zádové i břišní svaly a svaly pánevního dna, což vede ke správnému držení těla. **Balanční cviky na měkkém povrchu trampolíny jsou mnohem náročnější než na pevné zemi.** Trampolíny jsou skvělým prostředkem pro zlepšení koordinace pohybů, efektivní protažení těla a zlepšení koncentrace. Pozitivní vliv mají na pohyb i lymfy, tím pádem také očistu organismu od škodlivých látek.

Budujte kondici!

Skákání je zábava, vykouzlí vám úsměv na tváři, přitom si ale dáte pořádně do těla, **za hodinu jumpingu spálíte více než 1 500 kJ**, zlepšíte kondici a vytvarujete postavu. A to v porovnání s ostatními sporty za poměrně krátkou dobu.

Kde můžete skákat?

Vyzkoušet můžete skupinové lekce vedené lektorem, skákání v trampolínovém parku, kde si vyzkoušíte i doskoky do molitanů, anebo si prostě pořídte trampolínu domů. Vždy ale dbejte na správné držení těla, aktivaci svalů středu těla a pánevního dna. **Doskakujte na povolená kolena.**

Pro koho jsou vhodné?

Trampolíny jsou vhodné naprosto pro všechny, od menších dětí po seniory. Ti ocení především to, že skákání vede ke zvýšení kostní hustoty, čímž se předchází osteoporóze. Navíc měkké dopady šetří klouby. **Děti by měly skákat vždy v dohledu dospělých a pokud možno na trampolíně s ochrannou sítí a zakrytými pružinami.** Na pozoru by měly být i ženy po porodu, gynekologických operacích nebo osoby s oslabeným pánevním dnem. Jakákoli dysfunkce se při skocích projeví a může tak docházet k úniku moči.

Copyright © 2023

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