magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 8. 1. 2016 | bse

Zažijte H.E.A.T. na vlastní nohy

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zazijte-H.E.A.T.-na-vlastni-nohy__s10011x9531.html

Potřebujete si vyčistit hlavu, protáhnout tělo, vybudovat kondici nebo načerpat energii? Choďte! Nechce se vám vyrážet do lesa samotným, chybí vám motivace, nelíbí se vám počasí? Zkuste H.E.A.T. Program.

Nejpřirozenějším pohybem pro člověka je chůze. Bohužel bývá často opomíjená, někdo ji ani nepovažuje za sport. To ale ještě nebyl na lekci H.E.A.T.u. Tento unikátní fitness koncept lze snadno pojmenovat jediným slovem – **chůze**. Cvičí se na speciálních mechanických pásech, které simulují opravdový terén. **Pásy jsou mechanické, ovládáte je pouze vlastní energií a můžete si je tak plně přizpůsobit svým možnostem a potřebám.**

Jak správně chodit?

Člověk by měl za den udělat zhruba deset tisíc kroků, což odpovídá asi sedmi kilometrům. V dnešní době ujdeme sotva půlku. Důležité je však také, jak chodíme. **Snažte se došlapovat nejprve na patu a těžiště přenášejte ke špičce.** Odlehčujte patu, následně odlepujte celé chodidlo a odrazte se

špičkou. Při správné chůzi se protahuje zadní strana nohy a stahují hýždě. Nezapomínejte také na vzpřímené držení těla a zapojte i svaly středu těla a svaly pánevního dna. **H.E.A.T. (High Energy Aerobic Training) je navíc skvělé aerobní cvičení, kde si lehce uhlídáte svou tepovou frekvenci a můžete tak pracovat na fyzičce nebo shodit nějaký kilogram.**

Vznik H.E.A.T.u

H.E.A.T. Program byl vymyšlen nadšenými sportovci Maxem Grossim a Marikou Moretti, kteří vycházeli ze své dlouholeté lásky k vysokohorskému terénu. **Z obyčejné chůze vytvořili systém technik umožňujících sestavit variabilní trénink vhodný pro každého.** Ze své kolébky v Římě se velmi rychle dostal do České republiky, kde se těší velké oblíbenosti a stává se životním stylem stále většího počtu lidí. **H. E. A. T. Program je určen jak pro začátečníky, kteří se s pohybem teprve oťukávají, tak pro zdatné sportovce budující svoji fyzičku a vytrvalost.**

Co H.E.A.T přináší tělu?

- Zvyšuje kondici
- Buduje vytrvalost
- Učí správnému dýchání

- Napomáhá redukci hmotnosti – během jedné lekce spálíte **500 až 800 kcal**
- Zapojuje svaly celého těla
- Posiluje kardiovaskulární systém
- Během jedné lekce ujdete až **5 000 kroků**, což tvoří polovinu dávky, kterou by měl člověk denně ujít

Proč na lekci vyrazit?

Už po první hodině ucítíte obrovský příval pozitivní energie. **H.E.A.T . Program je skupinové cvičení, motivace je tedy obrovská.** Pozitivní energii získáte i díky dynamické hudbě, která k programu neodmyslitelně patří. **Zároveň ale klade tento koncept důraz na respektování vlastního těla a naslouchání sobě samému.** Během lekce se vydáváte na vysokohorskou cestu ke společnému vrcholu. Ale stejně jako v opravdových horách k němu vedou různě obtížné trasy. Instruktor vám jednotlivé cesty ukáže a provede vás jimi, ale je na vás, jakou z nich si vyberete.

„**Vždy si na lekci vytyčíme společný cíl a každý si k němu zvolí vlastní**

cestu. Variabilita technik umožňuje, aby se vedle sebe sešli profesionální hokejista a starší paní, která se po letech začíná hýbat. Oba dva si z lekce odnesou přesně to, co potřebují. Hodně ale záleží na trenérovi, aby klientům ty různé cesty k hoře ukázal. Povede-li je k respektování svého těla, pak se H.E.A.T. Program stane i jejich životním stylem," říká instruktorka Johana Nádvorníková.

Chcete-li pro své tělo jen to nejlepší, zkombinujte H.E.A.T s jógou. Vzniká tak ideální kombinace, díky józe naučíte své tělo i síle a pružnosti a spojíte pohyb se správným dýcháním. **Už si balíte věci na cvičení?**

Zdroje:
http://www.heatprogram.cz/proc-prave-h-e-a-t-program/10-duvodu-proc/
http://www.heatprogram.cz/co-je-h-e-a-t-program/h-e-a-t-program/
http://www.heatprogram.cz/co-je-h-e-a-t-program/maxerrunner/
http://www.heatprogram.cz/co-je-h-e-a-t-program/filosofie/
http://www.heatprogram.cz/co-je-h-e-a-t-program/tvurci/
http://fitness-hradec-kralove.cz/h-e-a-t/

Copyright © 2024