magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 8. 7. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Představujeme FLOWIN

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Predstavujeme-FLOWIN__s10011x9827.html

Proklouzejte se k nové postavě! Nový koncept cvičení Flowin na protažení a posílení celého těla je tu. Pochází ze Švédska. Cvičit ho může každý. Začít se dá kdykoli, kdekoli a v každém věku. Cviky se dají modifikovat tak, abyste je zvládli i vy.

Zdroj: Flowin cvičí i muži ze Shutterstock

Komplexní systém cvičení

Není to vtip, flowing je cvičební program **pocházející ze Švédska, kde byl vyvinut ve spolupráci s vrcholovými desetibojaři**. Jedná se o komplexní systém cvičení, kde je využívána speciální deska na zemi a podložky pod

kolena, dlaně a nohy. Samotné cviky pak mají charakter klouzavých pohybů vykonávaných za pomoci tření podložek o tréninkovou desku. **Využívá se zde hmotnosti těla jako přirozené zátěže**, kterou můžeme sami libovolně regulovat tlakem na podložku. Intenzita zátěže odpovídá hmotnosti těla a tlaku, který se při cvičení vyvíjí.

30 minut stačí

Výhodou tohoto cvičení je bezesporu to, že při něm šetříte klouby. Nedochází zde k žádným nárazům a otřesům, cviky jsou prováděny plynulými pohyby. Každý cvik aktivuje několik svalových skupin najednou, takže k procvičení celého těla postačí necelá půlhodinka.

Co získáte?

- vzpřímené a pevné držení těla
- posílené svaly hlubokého stabilizačního systému
- prevenci proti bolestem zad
- posílené svaly pánevního dna
- celkovou harmonizaci pohybů a dýchání
- zvýšenou kvalitu dýchání

větší radost ze sebe, svého těla a velké množství endorfinů

Jak funguje?

Flowing vyzkoušejte, pokud chcete formovat postavu, zlepšit kondici nebo shodit nějaké to kilo. Navíc při něm **intenzivně pracují především hluboké stabilizační svaly**, které se podílejí na udržení vzpřímeného trupu vůči gravitační síle a to během všech aktivit - při chůzi, běhu, stoji a sedu. Jejich funkcí je přesné postavení hlavy, páteře a jejích kloubů a pánve vůči sobě. Skupinu těchto svalů si můžete představit jako válec, zepředu ohraničený příčným svalem břišním, zezadu krátkými svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře, ze shora bránicí a zespodu pánevním dnem. Jejich správná aktivace je nezbytná během všech každodenních aktivit. Svaly by se v ideálním případě měly aktivovat automaticky, a tak chránit páteř proti nepřiměřené zátěži. Pokud dojde k poruše souhry těchto svalů, dojde ke svalové nerovnováze a následně k potížím jako jsou bolesti zad, výhřezy meziobratlových plotének nebo blokády jednotlivých úseků páteře. Pokud svaly nepracují správně, přebírají jejich činnost svaly povrchové, tím však ještě více ztrácí funkčnost hluboké svaly a vzniká tak začarovaný kruh.

Zkušený trenér se vyplatí

Flowin může cvičit úplně každý bez rozdílu věku a kondice. Začít můžete kdykoli a prakticky kdekoli. Trénink lze provádět všude tam, kde je dostatek místa na podložku. Dříve, než se z vás však stane zkušený „flowinista“, vyhledejte si, kde a kdo ve vašem okolí flowin cvičí a vydejte se za zkušeným lektorem. Víc než kdekoliv jinde zde totiž záleží na správném provedení cviků. **Zkušený trenér Vás naučí, jak správně a bezpečně cviky provádět. Poradí, jak mít z vykonaného cvičení co nejvyšší prospěch a jak zmenšit riziko zbytečného nadměrného přetížení.**

Kdy raději ne?

Vzhledem k poměrně velkému zatížení zápěstí při cvičení na podložce, se lekce nedoporučuje osobám, které trpí onemocněním karpálních tunelů nebo trpí jiným onemocněním ruky nebo zápěstního kloubu. Těhotným ženám se doporučuje konzultace s ošetřujícím lékařem.

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