



SPORT VE MĚSTĚ ...

Sport Hala Stochov

☺ 774 339 449 info 777 828 656 ☺

www.fitness-kickbox.cz

Zdravíme všechny přátele (i nepřátele) sportu!

Pořád ještě váháte, jestli začít s nějakým tím pohybem ☺? A co třeba bojový sport jako kondiční trénink? Ve FITKU jsme rozjeli pár nových tréninků, proběhl „Stochovský NINJA 2015“, prostě stále se něco děje ☺, sledujte náš web a facebook, přidáme videa... a příště se těšíme i na Vaši účast ☺ !!!

Kolik Vám je? Třicet? Čtyřicet? Možná i víc? Stoupnout si před zrcadlo začíná být trestem; váha už neukazuje míň ani při nahýbání se do všech možných stran; pásek u kalhot už břicho nestáhne a červená barva v obličeji nesignalizuje stud, nýbrž těch pár schodů, které jste zdolali před dobrou minutou; svaly jako Mr.(Ms.)Olympia nepotřebujete, ale při pohledu na své pohublé ruce si říkáte, že trochu svalů by neuškodilo... Co s tím? Běhání Vás nebaví, posilovnu odmítáte, kdybyste chtěli hrát fotbal nebo basket, závodně už to nepůjde, vlak už dávno ujel. Donutit kamarády ke společnému tréninku znamená zařídít tělocvičnu a domluvit všechny hráče. Brzy dojdete k závěru, že poslechnout si desetkrát za sebou „nemám čas“ zvládne snad jen školený telefonní operátor. Zbývají aerobiky, jógy, trampolíny, squash a další a další aktivity, které Vám ale nic neříkají a nepomůže ani představa obdivných pohledů ostatních, až vylezete v létě v novém tričku, které zvýrazní Vaši „novou“ vymakanou postavu ☺...

No a co bojové sporty?... Tady je pár důvodů, proč by mohly ve výběru vyhrát ☺

Důvod č. 1: JEDNODUCHOST

I když se to nezdá, není nic jednoduššího než si jít zatreénovat bojový sport - najdete fitko (třeba to naše ☺), zjistíte lekce pro začátečníky a přijdete. Dobrý trenér se zeptá na Vaše zkušenosti a podle toho Vám přizpůsobí program. Žádné registrace, žádné závazné termíny na objednávku, zaplatíte a cvičíte. Je to snadnější než si koupit další dávku kalorií v cukrárně.

Důvod č. 2: ATRAKTIVITA

Proč si to nepřiznat, bojové sporty jsou pro řadu lidí zkrátka přitažlivější než ostatní sporty a nemusíme ani říkat proč. Miliardy vydělané filmovým průmyslem mluví za vše.

Důvod č. 3: EFEKT

Bojové sporty jsou rychlou cestou, jak si vybudovat fyzickou kondici, shodit ze sebe nějaké sádlo a celkově přiblížit postavu ideálu, na který tajně koukáte v časopisu ☺. Zlepšená obratnost, reflexy a motorika jsou bonusem. A určitě Vám časem přibude i nějaké to kilo svalů navíc.

Důvod č. 4: PRAKTICKÉ VYUŽITÍ

Najdou se situace, kdy se hodí vědět, jak se ubránit před agresorem. Každý rozumný trenér Vám řekne, že nejdřív je potřeba se z problémů zkusit vymluvit a pak utéct. Nebo naopak ☺. Ze střetnutí na ulici nevyjde žádný vítěz; jen zranění lidé, ale nebudeme si lhát, může dojít na lámání chleba a, zákon nezákony, člověk je vždycky radši ten, kdo na konci stojí na nohách. Většinou ale stejně stačí tvrdým tréninkem nabytá sebejistota, kterou chytrý rváč vycítí a stáhne se. Hloupých rváčů jsou plné nemocnice a hřbitovy.

A tady jsou odpovědi na ty nejčastěji slýchané otázky:

Otázka č. 1: NEUBLÍŽÍM SI?

Všechny ty filmy ve Vás musí zákonitě vyvolat představu, že na konci tréninku bojového sportu se jde půlka cvičenců vyzvracet, zatímco druhá se nechává sešít a zastavuje krvácení z nosu. Tak takhle ne. Se sparingem (tedy s tréninkovým soubojem) začnete, až si vytvoříte základy, naučíte se, jak stát, jak se pohybovat, jak fungují techniky. A ani potom do boje ☺ nemusíte jít, pokud nebudete chtít. A co se týká rizika zranění ze samotného sportu, je stejně jako při každé pohybové aktivitě. I na procházce důchodovým tempem můžete špatně došlápnout a zlomit si nohu.

Otázka č. 2: JSEM SPORTOVNĚ NEŠIKOVNÝ. NEBUDU ZA PITOMCE?

Ne, nebojte se. Podobných nadšenců, kteří dostali do vínku spíše touhu než talent, je většina. Možná Vám to ze začátku nepůjde, možná to potrvá měsíce, než se naučíte složitější věc, možná Vás to bude štvát. Ale pokud všechno zabalíte jen proto, že Vám to nejde, tak to moc daleko nedotáhnete v ničem, že? Stačí jen nebát se a chtít.

Otázka č. 3: NIKDY JSEM NEDĚLAL ŽÁDNÝ BOJOVÝ SPORT A NEMÁM FYZIČKU. NEBUDE TOHO NA MĚ PŘÍLIŠ?

Pokud je bojový sport Vaše první setkání se sportem, ničemu to nevadí. Tak jako tak je jisté, že ze začátku pro Vás bude každý trénink namáhavý, tričko propotíte a občas Vám dojde dech i síla. Nový Rocky nedřímá v každém z nás. Ale tím, že jste na trénink přišli, dáváte najevo, že na sobě chcete makat. Odpočívat jste mohli i doma a zadarmo, ne?

Otázka č. 4: ASI NEDOKÁŽU NIKOHO UDEŘIT, ALE BOJOVÝ SPORT MĚ LÁKÁ. CO S TÍM?

Pak se na něj musíte naučit dívat opravdu jen jako na sport. Trefit soupeře dobrým technickým zásahem nemá pro bojovníka hlubší význam než vstřelení gólu nebo smeč ve volejbale. Lidé, kteří si přišli léčit své duševní problémy a komplexy, na trénink nepatří - a obvykle si to sami rychle uvědomí. Pamatujte si - Vaším cílem není zbit protivníka a těšit se z jeho bolesti. Vaším cílem je být lepší a šikovnější než on. Stejně jako v každém jiném sportu. Zkrátka a dobře, není třeba vytvářet kolem bojových sportů auru nedosažitelnosti. Zase tak moc se od nedělního bowlingu neliší ☺... přijdete, zacvičíte si a uvidíte, zda je to „to pravé“. Když ne, prostě příště půjdete zase na tenis. Všichni známe lidovou moudrost, když nejde o život, jde o... nic...☺

Tak, vážení přátelé (i nepřátelé) sportu, TĚŠÍME SE NA VÁS !!!

SPORTU ZDAR, KICKBOXU zvlášť ☺ ☺ ☺

za FITKO



KDO CHCE, HLEDÁ ZPŮSOBY – KDO NECHCE, HLEDÁ DŮVODY.

ZAVOLEJTE – *napište* - SLEDUJTE náš WEB, FACEBOOK, NÁSTĚNKU

STOCHOVSKÝ NINJA – ročník 2015 ☺



STOCHOVSKÝ NINJA - ročník 2015

