



# FITNESS - KICKBOX

sport  
HALA



## SPORT VE MĚSTĚ ...

Sport Hala Stochov

☎ 774 339 449 info 777 828 656 ☎

[www.fitness-kickbox.cz](http://www.fitness-kickbox.cz)

Zdravíme všechny přátele (i nepřátele) sportu!

Tááák, krizový měsíc pro věčně začínající sportovce je za námi a my musíme s uspokojením konstatovat, že spousta nových cvičenců ☺ vydržela a rozšiřuje řady „závisláků sportovních“. Jen tak dál !!!

Minule jsme nakousli téma – „bolesti zad“ – ať sportovců nebo nesportovců. Přidáváme tedy pár praktických rad:

- **tělo není stroj, vyměnit lze jen některé části (např. kyčelní klouby), páteř vyměnit nelze ☹**
- s narůstajícím věkem se páteř opotřebovává a tomuto opotřebování je nutno se přizpůsobit (ve dvaceti je fungující organismus samozřejmostí, ve třiceti je toto často obvyklé a po čtyřicetce je pro některé mnohdy obtížné i vstát z postele - určité potíže se nevyhnou nikomu, jen se jim zbytečně nepoddávat !!!)
- **v životě není nic zadarmo – na vlastní tělo, aby nebolelo a vypadalo podle našich představ, je nutno vydat hodně úsilí a i něco peněz**
- **nejjednodušší prevencí a zároveň i lékem je - správné držení těla** (správně stát a sedět při všech běžných činnostech) **aktivní život, zdravý životní styl a být v pohodě ☺** což znamená – **hýbeme se** (nehýbání se vede k ochabnutí svalstva) – **udržujeme si váhu** (nadbytečná kila zatěžují organismus, důsledkem jsou bolesti kloubů a páteře) – **posilujeme celý den** (s výjimkou hlubokého spánku lze posilovat a protahovat svalstvo neustále; drobné úklony hlavy děláme při psaní na PC, hýžďové svaly stahujeme při čekání na autobus a nácvik správného dýchání nenaruší ani naše řízení vozidla ☺)... a jen na okraj - vzhledem k všeobecné počítačové mánii doporučujeme už teď kontrolovat sezení či spíše hroucení dětí u tabletů, počítačů, herních konzolí apod., bolesti zad u dětí už bohužel nejsou výjimečnou záležitostí...

**Dost bylo rad a návodů. Jsou to dobře míněné rady pro nás všechny, kteří ještě chceme a můžeme cokoli ohledně páteře zlepšit a uchovat v normě. Popřejme si tedy všichni hodně štěstí a pozor: všechny tyto výše zmíněné věci je nutno dodržovat a provádět opakovaně, dlouhodobě, nejlépe stále, jinak nemají valného významu!!!**

**Nezbytnou součástí navození správného stereotypu držení těla je aktivace tělesného jádra – CORE – středu těla.**

**Jak na to?** Většina z nás prosedí přinejmenším půlku života. Moc nad tím nepřemýšlíme. Já sedím, on sedí, všichni sedíme. Ať už sedíme za stolem, ve školní lavici, v autě nebo za kasou, záda nás dříve nebo později začnou bolet. To není výhrůžka, to je bohužel realita. Dobrá zpráva však je, že se s tím dá správným cvičením něco dělat. Začneme svalem, který je ve středu zájmu mužů i žen ☺ přímý sval břišní ☺ znám jako six pack, břišní pekáč, břišáky... napíná se mezi hrudní kostí a stydkou kostí v pánvi; tento sval pomáhá při ohýbání páteře a také nám pomáhá s výdechem. Pozor, není součástí hlubokého stabilizačního systému páteře (HSSP), kam patří příčný břišní sval, ale k tomu se dostaneme třeba příště ☺. Jak tedy vymakat ty naše břišáky? Už před desítkami let se nejen na základní škole cvičily takzvané mrtvé cviky na břicho, a je tomu tak dodnes. Jedná se o cviky typu sklapovačky, sedlehy atd., nic proti nim, ale **při špatném provedení a špatně zapojeném hlubokém stabilizačním systému (zjednodušeně řečeno při chybném dýchání)**, vyvolají nežádoucí zatížení jak krční páteře, tak dolní části zad (beder). Stejný problém nás čeká, pokud uvěříme návodům, které se nás snaží přesvědčit, že recept na všemi oblíbený „břišní pekáč“ zní asi takto: 3x denně vstát od stolu, zapnout televizi a začít dělat stovky sedlehy nebo po osmičce v práci sednout do auta a zapadnout do nejbližšího fitka na dvě hodiny sklapovaček.

Ptáte se, co nám takový recept přinese ve skutečnosti? **Místo vymakaného břicha nadměrně aktivujeme bedrokyčlostehenní sval (m. iliopsoas), který silně tlačí na meziobratlové ploténky, o kterých jste již jistě slyšeli přinejmenším v kontextu spojení „vyhřezlá ploténka“.** Pokud tedy cvičíme nesprávně a nárazově, je jen otázkou času, kdy nás začnou bolet záda nebo nám vyhřeznou meziobratlové ploténky. **Poradte se s námi ☺.**

**„Chceme žít, chceme být zdraví, ale jen málokdo je ochoten pro to něco udělat.“ Tak tohle už pro nás neplatí, ne?**

**Co je to vlastně ten KICKBOX?, slýcháváme často ... tak tady je odpověď:**

moderní bojový sport, který vychází z tradičních bojových stylů a používá obdobné kopy jako karate a údery známe z boxu - je vhodný pro muže i ženy - máme komerční i soukromé hodiny pod vedením špičkových trenérů - vyučujeme všechny styly závodního kickboxu (SEMI – LIGHT – FULL CONTACT, LOWKICK, K1 a FREESTYLE KARATE), ale kickboxu se můžete věnovat i jen jako kondičnímu sportu ☺ těšíme se na Vás ☺

Přikládáme foto z únorových tréninků... naše heslo ☺ CVIČÍME RADOSTNĚ A S ÚSMĚVEM ☺

...trénink KICKBOX děti



...trénink KICKBOX pokročilý



...odpočinek po drsném tréninku TABATA – ROCKY Girls ☺



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

**SPORTU ZDAR, KICKBOXU zvlášť ☺ ☺ ☺**

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

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

**JEDINÝ ŠPATNÝ  
TRÉNINK JE TEN,  
KTERÝ SE  
NEUSKUTEČNIL.**



za FITKO

