

ÚNOR – zpevní svaly hrudníku a paží

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci únoru

naše tělo – na hrudníku a rukou posíleno.

Proto moto pro tento měsíc zní:

Biceps jako Pepek mám, nejen špenát pojídám!

SLÍBENÉ CARDIO CVIČENÍ:

Máme tady Valentýna, všude samá srdíčka a my jdeme s dobou, a tak jsme si pro vás na tento den (týden) přichystali již dříve slíbený cardio trénink (tedy doslovně srdeční cvičení). A dneska to bude vážně odvaz! Chybí vám trošku akce, rozvlí se vám tělo do rytmu vždy, když uslyšíte první tóny chytlavé melodie? Měli jste snad pocit, že cvičit s námi, to je jen karimatka a podomácku vyrobené činky z pet lahví? Tak to vás tedy dnes vyvedeme z omylu! Nahodte cvičky, široký úsměv, sepněte vlasy a pojdte rozvlí svá těla v rytmu cardio ZUMBY! A protože po téhle intenzivní půlhodině je třeba hodit se zase trošku do klidu a únor máme ve znamení posilování horní poloviny těla, máme pro vás ještě 5minutovku jógového posilování rukou. Tak dost už povídání, volume + a jdeme na to!

Co je to Cardio?

Cardio je vytrvalostní pohybová aktivita, která nutí člověka k tomu se zadýchat. Postupně zrychluje metabolismus a nabudí tělo tak, aby už po velmi krátké chvíli začalo spalovat tuky. Pokud se během cvičení dostane Váš tep do tzv. kardio zóny, máte vyhráno! Jak poznáte, že jste se do této zóny dostala? Velmi jednoduše, začnete se potit a zadýchávat. Jakmile k tomu dojde, začněte zhluboka dýchat, srovnejte si dech a hlavně nepřestávejte cvičit. Začínáte totiž spalovat tuky!

Cardio na určité partie?

Pokud potřebujete shodit tuk pouze v určitých partiích svého těla, máme pro Vás bohužel špatnou zprávu. Při cardiu spalujete všechno a všude, tedy tuk z celého těla. Mezi cardio cvičením nenajdete žádné, které by bylo zaměřeno pouze na vybranou partii.

Co přesně spadá pod cardio?

Mezi nejběžnější formy cardio cvičení můžeme zahrnout například svižnou chůzi, běh, jízdu na kole, bruslení, box, tanec, skákání přes švihadlo, plavání, apod. Veškeré tyto pohybové aktivity můžete provádět venku v přírodě nebo v moderně vybaveném fitness centru a nebo také doma.

Jak dlouhé mají být cardio tréninky?

Jak dlouho musíte cvičit, abyste opravdu začala spalovat tuky? Tato otázka bývá jednou z nejčastějších. Pravdou je, že aby cvičení bylo opravdu efektivní, je třeba se mu věnovat skoro každý den. Cardio je vhodné provozovat alespoň 4x týdně, cca 45 minut až hodinu. Stejně jako dieta a posilování, ani cardio samozřejmě nebude u každého člověka vypadat úplně stejně. Intenzitu a délku cvičení musíte vždy přizpůsobit svému tělu a svým dosavadním pokrokům.

Proč cvičit cardio ráno?

- přes noc hladovíte, a proto je ráno hlavním palivem pro cardio tuk
- skvělý způsob, jak začít den
- z těla se začnou uvolňovat endorfiny a Vy se budete cítit skvěle jak fyzicky, tak psychicky
- když začnete cvičit už ráno, nehrozí, že byste to odpoledne zrušili
- ranní cardio nastartuje metabolismus na celé dopoledne, a tak budete pálit tuk i po cvičení

Výhody cardia:

- rychlé spalování tuků
- posilování správné funkce srdce
- zlepšení fyzické kondice
- celkové zlepšení zdravotního stavu
- cardio vylepšuje náladu a odbourává stres

Výzva k pohybu číslo 16:

1. **Cardio ZUMBA** (rozcvička, zahřátí, dynamické posilování, protažení - to vše je součástí této intenzivní půlhodinky!)

https://www.youtube.com/watch?v=Z5_ljwWHxeA

2. **5 minut jógy na posílení paží**

https://www.youtube.com/watch?v=W2Mq_c-dgVY

A jako vždy si neodpustíme pobídnout vás k pohybu na čerstvém vzduchu.

Venku máme krásnou zimu se spoustou sněhu, tak kulicha na hlavu, pohorky na nohy a hurá do přírody načerpat trošku té pozitivní energie!

Zdraví Vaši tělocvikáři