Chcete silné telo, pružnú chrbticu, pevné a ohybné kĺby? Skúste vzpieranie.

07.06.2016 Pohyb

Posilňovanie vs. vzpieranie.

V poslednej dobe sa neustále z zvyšuje počet ľudí, ktorí sú žalostne slabí a nepružní. Z nekonečných hodín strávených pri počítači, za volantom auta alebo v škole.

Potom snažiac sa získať aspoň akú – takú kondíciu a lepšie držanie tela či zvýšenie sily začnú navštevovať fitness centrá.

Tieto sú vybavené hlavne strojmi vyvinutými na izolované cviky a ich najväčšou výhodou je, že pri cvičení na nich môžete robiť to isté čo počas celého dňa – sedieť.

Žiaľ čoraz menej v nich nájdete voľný priestor na olympijskú tyč a príslušenstvo. Vzpieranie získalo povesť nebezpečného druhu športovej aktivity.

Nápad vyrábať posilňovacie stroje je vlastne marketingový ťah. Spoločnosti vyrábajúce posilňovacie stroje presvedčili verejnosť a majiteľov fitness centier, že používanie ich strojov nahradí cvičenie s činkami bez rizík spojených pri cvičení s voľnými váhami.

Sila marketingu spôsobila vymiznutie voľných činiek nielen z fitiek, ale aj zo škôl a vzdelávacích zariadení.

Pravda je taká, že pri nesprávne vedenom izolovanom posilňovacom tréningu, ktorý sa zameriava len na povrchové svaly – chrbtové a brušné sa bude stále viac zvýrazňovať a zhoršovať disbalancia medzi hlbokými a povrchovými svalmi, čím sa zhoršuje stabilita lumbálnej – driekovej oblasti chrbtice.

Narastajúci pnutie a nadmerná aktivita povrchových svalov utlmuje funkciu svalov hlbokých.

Veľa ľudí cvičiacich vo fitness - centrách vykazuje ohromný nedostatok flexibility a funkčnej sily. Aj keď sú schopný na leg presse zdvíhať tony alebo sú impozantní v bench presse, horšie je to pri mŕtvych ťahoch a hlbokých drepoch.

Prečo vzpieranie

Ukazovateľom sily je pevný stred tela tkzv, jadro. Je to časť od medzi bránicou a svalmi panvového dna na jednej strane a svalmi brucha , (priamymi a bočnými) a svalmi dolnej časti chrbta na strane druhej.

Žiadne iné cvičenie nezapája toľko svalov a nestimuluje nervový systém tak ako práve vzpieranie.

Vyskúšajte na pár týždňov prvky z tejto unikátnej zostavy a zistíte že máte aj svaly ktoré nikdy nedokážete stimulovať cvičením na strojoch.

Pocítite nárast funkčnej sily, podstatne sa zlepší rýchlosť a výbušnosť.

Je vzpieranie bezpečné?

Medzinárodná vzpieračská federácia zaznamenáva úrazovosť niekde na čísle 8%. Vzhľadom k zaťaženiu, váham a frekvencii v ktorom vzpierači trénujú je to úžasné číslo v porovnaní napríklad s maratónskymi bežcami či futbalistami.

Pri vzpieraní je zaznamenaný nižší výskyt zranení ako napríklad pri klasickom posilňovaní, tenise, atletike, hokeji a mnohých ďalších populárnych športoch.**(Zdroj)**

Pre porovnanie k úrazu vzpierača dochádza po každých 166 000 hodinách tréningu.

Celkom dobré číslo, najmä ak si uvedomíme, že vzpierači dvíhajú dvojnásobok svojej hmotnosti nad hlavu.

Pri vzpieračských cvikoch sa zapájajú veľké skupiny svalov, pracujú synergicky, silnejú a získavajú pružnosť. Zlepší sa ohybnosť a sila kĺbov, zvyšuje sa sila a pevnosť stredu tela.

Pri bolesti chrbta alebo kĺbov správnym cvičením predchádzate bolesti, znižuje sa riziko zlomenín a úrazov, predchádzate vzniku osteoporózy..

Ak sa rozhodnete vyskúšať vzpieračské cviky nikdy to nerobte na vlastnú päsť.

Vždy sa najskôr poraďte s niekým kto sa v danej oblasti vyzná a vie vám správne poradiť. Nácvikom správnej techniky predídete možnému úrazu.

Vaše zdravie je predsa prvoradé.

Prajem veľa úspechov.

Ak sa Vám článok páči, zdieľajte ho s priateľmi.

Pozrite si video.

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.