

Street workout - tréning s vlastnou váhou + video

01.06.2015 Pohyb



Street workout je cvičenie z váhou vlastného tela, takzvaný funkčný tréning, kombinovaný s prvkami kalisteniky. Street workout sa vyznačuje tým, že sa cvičí vonku – na ihriskách v parkoch a všade tam kde sú bradlá a hrazdy. Vznikol v chudobnejších štvrtiach Ameriky, kde v mestských parkoch začali prvý nadšenci tréningy s vlastným telom. Priekopníkom workoutu je Hannibal for King, ktorého štýl cvičenia inšpiroval obrovské množstvo ľudí.

Toto cvičenie je novodobý fitness fenomén ktorý sa už stihol uchytiť vo viacerých slovenských mestách, napríklad v Nitre či Bratislave a aj v Dolnom Kubíne má vyrásť podobná plocha.

Základom tréningu je kombinácia piatich kľúčových cvikov, ktorými sú kľuky, drepy, zhyby, bradlové kľuky a príťahy kolien k brade. Cvičenie zahŕňa aj niektoré statické (izometrické) cviky na výdrž. Systém cvičenia stanovuje rôzne úrovne námahy medzi priority patrí posilňovanie zdravia, rozvoj sily a vytrvalosti, rovnako ako aj tvarovanie atletickej postavy. Cvičenie sa používa nielen na zvýšenie úrovne sily, ale je vhodné aj na rehabilitáciu.

Na Slovensku je hlavným problémom nedostatok tréningových parkov vhodných na cvičenie. Kým sa situácia nezlepší, možnosťou sú posilňovne a fitness centrá, kde by v základnej výbave nemala chýbať hrazda a bradlá.

Dúfajme, že z narastajúcou popularitou tohto unikátneho cvičenia sa situácia zlepší.

[Kalestenika](#) (Kalestenos) - je komplex viacerých jednoduchých cvikov, ktoré sa vykonávajú len s vlastnou váhou.. Cieľom týchto cvičení je rozvoj svalovej sily a komplexnej kondície.

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.