

Tréning väzňa - zdravie a sila + video

08.06.2015 Pohyb



Prepracovaná technika cvikov s váhou vlastného tela, zhrnutá do progresívneho tréningového systému pod názvom Tréning väzňa. Autor Paul „Coach“ Wade strávil pekelných devätnásť rokov v najtvrdších amerických väzniciach, kde sa z vystrašeného a vychudnutého chlapčeka vypracoval na jedného z najsilnejších mužov sveta. V jeho tréningovom programe s pôvodným anglickým názvom Convict Conditioning, nájdete návod, ako dosiahnuť nebývalú a úžasnú silu, vďaka ktorej budeme schopný robiť cviky, ktorých je schopný len málokto.

Naše telo je najlepšie náradie na cvičenie a dosiahnutie sily. Každý komu záleží na vlastnom zdraví a chce sa venovať športu musí vedieť ovládať svoje telo. Mottom celého programu je dosiahnutie viditeľných výsledkov bez použitia náradia.

Postupným zvyšovaním sily, ohybnosti a vytrvalosti sa dostaneme na stále vyššie a vyššie úrovne a naťahovaním a posilňovaním kĺbov si zvýšime funkčnú mobilitu nášho tela.

Tréning je nastavený tak, aby sme predišli zraneniam a pritom odstránili staré bolesti a svalovú nerovnováhu. Pri pokročilých technikách väzenského tréningu naberie svaly, stratíte tuk a získate ocelové kĺby.

Dodržiavaním správnej a dôslednej techniky pri tréningu dosiahneme nebývalý nárast sily a flexibility a dokážeme urobiť aj náročnejšie cviky, ako napríklad zhyby a kľuky na jednej ruke alebo drepy na jednej nohe a veľa iných. Na to aby sme zvládli aj tieto náročnejšie cviky, musíme prejsť systémom deviatich cvikov, z ktorých prvý vykoná aj netrénovaný začiatočník. Tak ako pri každom cvičení je potrebné viesť si tréningový denník, kde si budete zapisovať svoje zlepšenia a rast.

Dávajte na seba pozor, ak ste predtým necvičili a chcete začať s tréningom poraďte sa najskôr so svojim lekárom. Prajem Vám veľa úspechov s týmto unikátnym tréningom.

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.