



FITNESS 12. 12. 2019

Sport, který posílí páteř a urychlí metabolismus

Obruč jako zábavná pomůcka byla patentována v Americe v roce 1958 a od té doby se pravidelně vrací do našich životů. A není divu, vždyť tento...

Pokud nemůžeme zhubnout, špatně odbouráváme tuky a pokulhává látková výměna v těle, jde o takzvaný zpomalený metabolismus. Ten v dnešní době trápí většinu lidí. Ruku v ruce s tím jdou často i bolavá záda, únava, nadváha a s tím spojené problémy s trávením či migrény. Vše jsou to problémy související s moderním stylem života - málo se hýbeme. Jediným řešením, jak z bludného kruhu ven, je začít dělat nějaký sport.

Právě sport je jednou z nejlepších možností, jak se dostat do formy. Ale který vybrat, abyste neskončili jen více unavení? Zkuste obruč neboli hula hoop. Cvičení na záda s ní bude mnohem efektivnější a urychlíte i zpomalený metabolismus. Obruč má tu výhodu, že s ní můžete cvičit venku nebo doma a nemusíte chodit na hromadné lekce do fitka. [Je to levná a skladná pomůcka.](#)

Zrychlete metabolismus: Hula hoop aneb tanec s obručí

Obruč jako zábavná pomůcka byla **patentována v Americe v roce 1958** a od té doby se pravidelně vrací do našich životů. A není divu, vždyť tento zdánlivě jednoduchý prvek dokáže s naším tělem doslova zázraky. Dokonce i urychlí metabolismus. Jejím kouzla si všimla i řada umělců, například artistů, kteří jej zařazují do svých vystoupení. Na svém těle nepracují pouze s jednou obručí, ale hned s celou skupinkou. Tento sport je oblíbený i z toho důvodu, že toho **příliš nepotřebujete**: jednu dobře uskladnitelnou obruč, legíny a tričko. Naučit se základní triky je **relativně snadné a rychlé**. Člověka to chytne a když vidí první pozitivní dopady na svém těle, vytrvá. Díky cvičení se navíc zrychlí metabolismus a bude se vám lépe hubnout.

Zrychlený metabolismus a další výhody cvičení s obručí:

- posílení svalů těla a vytvarování postavy
- dynamičnost pohybu pomáhá spalovat pořádnou dávku kalorií
- zvýšení citlivosti pokožky prostřednictvím jejího vyššího prokrvení
- zlepšení krevního oběhu a podpora srdeční činnosti
- pozitivní vliv na koordinaci a ladnost pohybů
- podporuje trávení a odvádění toxinů z těla (urychlí metabolismus)
- rozhýbání i méně dostupných svalů okolo páteře - díky tomu bude i cvičení na záda účinnější
- posílení svalů pánevního dna (prevence inkontinence i možnost eliminace bolestivých projevů menstruace)
- je to sport, který vás bude bavit

Ideální sport: Jak vybrat správný kruh?

Abyste byli spokojeni, je dobré zajít pro první kruh nikoli do hračkářství, ale do specializovaného obchodu. Cena základní obruče není vysoká, zpravidla začíná na 500 Kč. Existují také **různé průměry**, přičemž ty větší se točí déle, takže máte čas pohyb lépe řídit. Začátečník by měl sáhnout po průměru větším než 80 cm. Zvolte spíše **těžší obruč**, neboť se **snáze ovládá a méně padá**. Sport s ní pak bude mnohem zábavnější.

Sport plný kroužení

Jako každý sport, i hula hoop má několik pravidel, jejichž dodržením zvyšujete vliv na metabolismus a snižujete riziko úrazů. Prvním z pravidel je správný postoj. Právě ten z obruče udělá dokonalé cvičení na záda. Už jen samotným postojem posilujete. **Základní postoj** (basic forward stance): nakročte jednou nohou vpřed, mírně pokrčte kolena, podsadte pánev a břicho nakloněním pánve „táhněte“ vzhůru. Boky, na kterých se obruč otáčí jsou nad kyčlí vykročené nohy a druhý diagonálně na zádech. [Právě pro cvičení na záda se obruč často používá, cviky s ní totiž pomáhají předcházet bolestem.](#)

Je dobré **střídat nohy**. A nebo třeba chodit. Vězte, že lepší **cvičení na záda** a celkové **zpevnění trupu** nenajdete. Spolu s krouživými pohyby a přenášením váhy z nohy na nohu navíc uvolňujete **kyčle, kotníky i ramena**. A získáváte na ladnosti. Protože to zpočátku chce i trochu přemýšlení, stane se pohyb vědomější a tím i účinnější. Dalším pravidlem je hluboký klidný dech. Ten pomůže i s rovnováhou.

Dokonalý sport: Co byste o obruči měli vědět?

1. **Obruč nemusíte obtáčet „jen“ kolem boků.** Využijte ji i na posílení rukou či nohou. Jakmile se s obručí trochu sžijete, zkoušejte i různé triky jako přendávání z ruky na ruku či na nohu. Posouvání po těle a kroužení pod kolena či na rameni. Fantazii se meze nekladou.
2. **Obruč se nemusí pouze točit.** Pokud ji využijete jako statickou pomůcku, může se stát i velmi nápomocnou součástí cvičení na záda.
3. **Obruč není silový sport,** ale naopak **trénujete koordinaci a** vzájemnou **souhru** jednotlivých **svalových skupin.** Tím, že zapojíte celé celky, podpoříte i svůj metabolismus.
4. Při prvních pokusech se mohou objevit **modřiny.** Přeci jen naše pokožka není na tření zatím vycvičena.
5. Protože při tomto typu cvičení **nepřetěžujete klouby,** hodí se i pro lidi s výraznou nadváhou či obezitou nebo pro starší jedince. Právě těm může toto cvičení nahradit ne vždy populární cvičení na záda, která dostávají od svého fyzioterapeuta.