



FITNESS 22. 01. 2021

Trampolína jako moderní pomocník při hubnutí. Vyzkoušejte zábavné cvičení na trampolíně

Trampolína začíná být velkým hitem. Cvičení na trampolíně má spoustu předností. Je zábavné, užijete si spoustu legrace, tuky mizí a svalstvo se krásně rýsuje. Navíc můžete cvičit v pohodlí domova. Tedy pokud si pořídíte takzvanou minitrampolínu, ta se bez problémů vejde i do malého bytu.

Trampolína není jen zábavou pro děti, ale **rozhodně i pro dospělé**. Má totiž spoustu benefitů, které vám jiný druh cvičení nedá. Skvěle se protáhnete, procvičíte svaly v celém těle, bude se vám dobře hubnout a jako bonus navíc - **bude vás to neuvěřitelně bavit**. Za to vám ručíme. Vyzkoušeli jsme to za vás, takže cvičení na trampolíně můžeme rozhodně doporučit.

Trampolína není jen pro děti

Když se řekne “trampolína”, každý si představí jen tu velkou se síť, která je vidět téměř na každé druhé zahradě. Ale o té nemluvíme. **Řeč je o takzvané minitrampolíně.** Po světě dokonce velmi populárním fitness cvičení. K nám se tahle móda teprve dostává. I tak už je ale možné sehnat fitness centra, kde trampolína hraje hlavní roli a **porádají se na ní skupinová cvičení.** Tedy abychom byli přesní, každý má svoji malou minitrampolínu.

Trampolína neuvěřitelně pálí kalorie

Během hodiny cvičení **na trampolíně spálíte neuvěřitelné množství kalorií** (až 9,4 kcal za minutu cvičení) a přitom přirozeně posílíte své tělo. Cvičení na trampolíně navíc značně šetří klouby. A bude vás to tak bavit, že vám ani nepřijde, že cvičíte. Budete si to naprosto užívat. Experti navíc srovnali, že **desetiminutové skákání na trampolíně je ekvivalent půlhodinového běhu.** Což je jistě dobrá zpráva pro ty, kteří se chtějí hýbat, ale populární běh je nebaví.

Zdravé cvičení na trampolíně

Cvičení na trampolíně je vhodné i pro ty, kteří **musí šetřit své klouby - zejména kolena a kyčle.** I když dokonale procvičíte celé tělo, nehrozí žádný negativní dopad na kotníky, kolena ani kyčle. Šetříte své klouby mnohem více, než **kdybyste běhali nebo se pohybovali na běžeckém pásu.** Trampolína navíc zlepší vytrvalost a rovnováhu, je **dobrou prevencí proti bolesti zad a kolena** a pomůže okysličit svaly v celém těle.

Cvičení na trampolíně: Jak na to?

Jestliže se do cvičení na trampolíně pustíte, **zaměřte se především na skákání dolů,** nikoliv nahoru, jak bývá zvykem. Je to totiž mnohem náročnější. Cílem není skákat co nejvýš, ale naopak cvičit koordinovaně. Kolena při **cvičení na trampolíně musí být mírně pokrčená.** Může se stát, že se vám zpočátku bude po chvíli cvičení na trampolíně motat hlava.



Je to úplně normální. V takové chvíli se v žádném případě nepřepínejte. Ale udělejte si pauzu. Znovu [začněte cvičit, až se budete cítit opět dobře.](#)

Cvičení na trampolíně ničí celulitidu

Trampolína je výborný cvičicí nástroj zejména pro ženy, které řeší svoji **pomerančovou kůži, tedy celulitidu**. Vzhledem k tomu, že jde z drtivé většiny o genetický problém, postihuje až 95 procent žen. A jak jistě víte z vlastní zkušenosti, nic moc na ni nefunguje. Trochu zabírá **vyvážená strava, dostatek tekutin a lymfatické masáže**. Pokud se však pustíte pravidelného do cvičení na trampolíně, budete moci postupem času sledovat, [jak se celulitida zmenšuje a mizí](#). Jistá studie, která tuto souvislost sledovala, uváděla až **o 26 procent zlepšení celulitidy při pravidelném cvičení**. Což vám žádný jiný “zázračný prostředek” nenabídne.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)