



Autor

Michael Achberger

KONDÍCIA A KOORDINÁCIA

Kondícia a koordinácia nepatrí medzi najrozšírenejšie ciele, pre ktoré chodia ľudia cvičiť. Je to však škoda. Kondične výkonný jedinec dokáže pracovať so svojím telom efektívnejšie podľa svojich predstáv, či už chce schudnúť, alebo nabrať svalovú hmotu a vytvárať si telo do konečnej želanej podoby.

Kondičný tréning má svoje odlišnosti oproti bežným tréningom, využívajú sa pri ňom nové spôsoby tréningov, často netradičné, ale o to zaujímavejšie cviky. Rozsah cvikov pre kondíciu presahuje možnosti klasického spôsobu tréningu a zapája telo do zaujímavých polôh. Frekvencia tréningu je zvýšená na požadovanú úroveň, ktorá je kontrolovaná počas celého tréningu. Z istého hľadiska by sa dalo povedať, že kondičný tréning vie byť náročnejší ako bežný tréning, ale po tréningu nastupujú endorfíny, ktoré nám potvrdia, že námaha stála za to. Vedľajším, ale pozitívnym účinkom kondičného tréningu je úbytok tukovej hmoty a spevnenie a tvarovanie tela do prirodzenej atletickej formy.



S kondíciou úzko súvisí aj koordinácia pohybov. Zvyšovaním náročnosti kondičného tréningu sa zapájajú aj cviky, ktoré posilňujú vnútorné svalstvo. Tie nám pomáhajú k lepšiemu prevedeniu cvikov, udržiavajú telo v správnej polohe aj mimo tréningu a pomáhajú odstraňovať nepríjemné bolesti spodnej časti chrbta. Posilnené vnútorné svalstvo vytvára oporu pre telo, pohyby končatín sú prirodzenejšie, jednoduchšie.

Tréning zameraný na koordináciu využíva rôzne balančné plochy ako bosu, fitloptu, ale aj flowin. Cvičenie s týmito pomôckami je úplne iné ako cvičenie s klasickými cvikmi. Preto sú častejšie využívané ženami, ale ani muži sa nemusia obávať týchto cvikov. Z vlastnej skúsenosti viem potvrdiť, že muž, ktorý má vysoké výkony v silových cvikoch, nedokáže vhodným spôsobom zapájať vnútorné svalstvo a v týchto cvikoch zlyháva. Je to však škoda pre neho, zapojením koordináčnych cvikov by bolo jeho silové cvičenie efektívnejšie a v konečnom dôsledku by sa jeho sila zvýšila na maximum. Preto odporúčam koordináčny tréning každému, kto chce mať akýkoľvek úspech vo fitness.
