

Metadáta

url: /cvicenie-s-gumou

titulok: Cvičenie s gumou | Dajسادokopy

meta popis: Cvičenie s gumou patrí medzi najefektívnejšie cvičenia v oblasti rehabilitácie a fyzioterapie. Účinne uľavuje od rôznych bolestí chrbta a prinavracia človeku zdravie.

Cvičenie s expanderom

Keďže sú fyzikálne vlastnosti gumy pri jej natiahnutí odporové, cvičenie s gumou je preto ideálne pre optimálne posilnenie svalstva. Vďaka faktu, že správna manipulácia s gumou dokáže natiahnuť (skoro) každý sval v tele, sa cvičenie s gumou stalo jedným z najobľúbenejších fyzioterapeutických metód, a to nielen medzi fyzioterapeutmi, ale aj samotnými pacientmi.

TOP výhody gumy a cvičenia s ňou

- **efektivita** cvičenia
- gumy určené na posilňovanie rúk sú vybavené **rukoväťou**, vďaka ktorej sa nezarezávajú do dlaní
- okrem posilnenia svalov, cvičenie s gumou vplýva aj na **lepšiu koordináciu**
- moderná a **100 % účinná** cvičebná metóda
- **nezaťažuje** kĺby
- vhodné aj pri **poúrazových** rehabilitáciách

Využitie gumy

Vďaka širokej škále využitia sa guma osvedčila nielen pri fyzioterapeutických postupoch, ale aj **v športovej sfére**. Výborne sa hodí pri rozcvičke, pri samotnom cvičení, ale aj po cvičení - na dodatočné preťahovanie svalov, čo **eliminuje vznik svalovce**.

Guma je dokonalým prostriedkom pri odľahčení celkovej váhy tela, čo určite pri akomkoľvek cviku oceníte. Taktiež je guma vynikajúcim spoločníkom samotných **začiatovníkov**, preto cvičenie s expanderom patrí medzi prvé cviky v rámci fyzioterapie. Odozva tela na tento druh cviku je **okamžitá**.

Vedeli ste, že...

...cvičenie s gumou je vhodné najmä pre tých, ktorí sa dlhodobo venovali **sedavému spôsobu života** s minimálnou pohybovou aktivitou?

Guma podľa dĺžky

Rozlišujeme **dva typy** gúm z hľadiska dĺžky:

- **krátka** guma
- **dlhá** guma

Krátka guma

Kratšie gumy sa hodia na spevňovacie cviky zamerané na zadok a nohy. Princípom krátkych gúm je **väčší odpor** a **obmedzenosť pohybu**, čo je v prípade cvičenia spodnej časti tela ideálnou voľbou.

Dlhá guma

Všeobecne sa gumy dlhších rozmerov vyznačujú najmä svojou **pružnosťou**, čo v prípade rôznych rehabilitačných cvikov využijete napríklad pri zhyboch.

Aké svaly cvičenie s gumou stimuluje

Okrem nižšie spomenutých partií tela, na ktoré cvičenie s gumou priamo pôsobí, je taktiež dôležité spomenúť, že akýkoľvek pohyb, či už cvičíte ruky alebo nohy, nepriamo **stimuluje aj chrbát**, čo je hlavným dôvodom využitia cvičenia s gumou aj v rôznych fyzioterapeutických centrách.

Zadok a nohy

Gumu využívajú najčastejšie ženy vo fitnesscentrách, a to pri rôznych cvikoch za účelom **spevnenia** zadku a nôh.

Na posilnenie zadku a nôh sú účinné tieto cviky s gumou:

- **predný drep** (dlhá guma)
- drep **do strán** (na rozmeroch gumy nezáleží)
- **mostík** (krátka, silná guma)
- **chôdza** z boka na bok (krátka guma)

Ruky

Guma a cvičenie s ňou vám môže pomôcť dopracovať sa k vysnívaným **guľatým ramenám** a **pevným rukám**, čo je snom väčšiny moderných žien.

- **zdvih** (dlhá guma)
- tricepsovú **tlaky** (dlhá guma)
- **kick-backs** (dlhá guma s rukoväťou)
- **upažovanie** (dlhá guma)
- **kliky** (dlhšia guma)

Brucho

Zabudnite na náročné brušáky, ktorých efekt je citeľný až po uplynutí nejakej doby. S gumou vykonávate minimálny pohyb, avšak výsledok je na nezapltenie. Posilnené svaly brušnej dutiny **prospievajú tráviacemu systému** a s ním spojenej celkovej pohode človeka.

- **skracovačky** (aj obrátené)
- **Russian twist** - tento cvik sa vykonáva v ľahu

Cviky s gumou v rámci fyzioterapie

Guma ako taká je v oblasti fyzioterapie nezastupiteľná, keďže je využívaná nielen pri samotných začiatkoch, ale aj pri stredne ťažkých problémoch s chrbticou, ktoré vyžadujú známu rehabilitačnú liečbu prostredníctvom **SM systému**, ktorý je taktiež vykonávaný za pomoci gumy.

Na cvičení nie je nič náročné, čo určite ocenia ľudia so sedavým spôsobom života.