Taebo – rozproudí krev v žilách

Teabo patří k relativně novým druhům moderního aerobního cvičení. Jedná se o kombinaci prvků bojových umění, jako je například Taekwon-do či kickbox s prvky aerobiku a dance aearobiku. Zvláštnost a jedinečnost taeba spočívá hlavně v dynamické housové hudbě s tvrdými beaty, která kdejakého lenocha vyburcuje k nadměrným výkonům.

Jak vypadají lekce taeba?

Lekce taebo jsou většinou rozděleny do dvou sekcí, taebo-intro a taebo. Při lekci intra se procvičují hlavně cvičební prvky, které se v taebu používají. Instruktoři vysvětlují držení těla, postoje, kopy a údery. Začátečníkům se doporučují nejprve intro lekce taeba, aby pochopili jednotlivé cviky a nemohli si cvičením ublížit. Lehce totiž dochází k natažení svalů a jiným úrazům, což je u pokročilých jedinců jen výjimečné.

U klasické lekce taeba se již kombinují všechny tyto prvky dohromady a cvičí se bez přestávky. Pauzu si u taeba dělá vždy každý sám, jak potřebuje. Lekce vždy začínají rozehřátím a protažením těla, poté následuje intenzivní cvičení.

Motto taeba: Get the first place by your own – lose your fear.

Tedy : Zvítěz sám nad sebou, neporovnávej se s ostatními a překonej svůj strach.

U taeba je každý sám sobě trenérem a své techniky může hodinu od hodiny vylepšovat. I ti nejlepší se mohou stále zdokonalovat. Důležité je neporovnávat se s ostatními, ale řídit si svůj trénink, jak potřebujete. Není podmínkou stíhat trenéra, ale snažit se dělat techniky co nejlépe a poctivě, aby měli požadovaný efekt. U taeba nejsou omezení, vždy můžete být ještě lepší.

Lekce taeba trvá většinou 60 minut, přičemž posledních 15 minut se věnuje posilování a relaxaci.

Čeho mohu díky taebu dosáhnout?

Taebo posiluje nejen tělo, ale také mysl. Neustálým zlepšováním svých technik pomáháte samozřejmě i svému sebevědomí a spokojenosti s dosaženými výsledky, které po lekci taeba přicházejí prakticky stále. Jedná se o opravdu intenzivní cvičení, u kterého se zaručeně zapotíte a vaše tělo bude další dny signalizovat, že jste se sebou zaručeně něco dělali.

Taebo díky svým technikám zpevňuje svaly a tvaruje tělo. Díky náročnosti se zlepšuje i celková fyzická kondice. Techniky taeba jsou zaměřeny převážně na hluboko uložené svaly kořenových kloubů a svaly podporující správné držení těla. Důraz je také kladen na hýžďové svalstvo, oblast pánve, trupu a břicha.

Kdo se lekce teaba může účastnit?

Prakticky každý bez ohledu na věk, kdo nemá vážné zdravotní potíže. Vzhledem k tomu, že taebo je cvičení, při němž je zatížené také srdce, raději se v případě zdravotních problémů poraďte s vaším ošetřujícím lékařem.

Přečtěte si také:
Začínám s Powerjógou
Proč 80% z nás nevydrží cvičit

Objednejte si
E-kniha „Jak zhubnout"

© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.