

Contours

Fitness pro ženy ve 30 minutách



30 VÝHOD

KTERÉ VÁM PŘINESE 30ti MINUTOVÉ CVIČENÍ

Každá minuta, kterou věnujete cvičení v 30ti minutovém kruhovém fitness klubu, Vám přináší něco užitečného!

1. Štěstí

Výzkumný pracovník Richard B. Kreider z U.S.A. se věnoval výzkumu 30ti minutového kruhového fitness. Z rozsáhlého dotazníku zjistil, že ženy, které pravidelně cvičí v kruhovém fitness, si užívají lepší kvality života – mají více chuti do každodenních činností; cítí se lépe jak po fyzické, tak i po psychické stránce; mají více energie; jsou více společenské a jsou spokojeny se svým tělem. Nejvíc podstatná je však skutečnost, že pocit lepší kvality života přichází bezohledu na váhový úbytek. To znamená, že i ženy, které ještě svoji váhu nesnížily, si svého života více užívají.

2. Krásná pleť

Podle dermatologa MUDr. Nicholase Perricone má pleť sportovců více kolagenu, který ji udržuje celkově pevnější a bez vrásek. Sportovci díky svalům, které pokožku podpírají, mají kůži více napjatou, což přispívá k jejímu lepšímu vzhledu.

3. "Mladší tepny"

Se stárnutím se v našich tepnách vytváří různá drobná poškození. Když se naše tělo snaží tepny uvést do původního stavu, mohou nahromaděné krevní destičky a různé záněty způsobit infarkt či mrtvici. Pokud však pravidelně cvičíte, Vaše tělo uvolňuje látky, které rozšiřují cévy a zlepšují proudění krve. Po nějaké době zůstanou vaše cévy rozšířené i v době, kdy necvičíte. Cvičením tak výrazně snižujete riziko mrtvice či infarktu.

4. Větší šance stát se maminkou

Přiměřená zátěž, jakou je například 30ti minutové kruhové fitness, pomáhá odbourat stres. Stres je jednou z největších překážek v otěhotnění. Pozor: nadměrné cvičení však Vaši plodnost snižuje!

5. Výrazně lepší nálada

Cvičení velmi dobře nahrazuje antidepressiva. Cvičením dochází ke zlepšení nálady stejně rychle jako po podání léků. Zlepšení nálady vyvolané cvičením navíc trvá déle.

6. Lepší ochrana proti rakovině vaječníků

Na základě vědecké studie, které se zúčastnilo více než 2500 žen, bylo zjištěno, že u žen, které přiměřeně cvičí (cvičení ve 30ti minutovém kruhovém fitness), je menší pravděpodobnost výskytu rakoviny vaječníků, než u žen, které necvičí. Cvičení snižuje hladinu estrogenu a progesteronu, které jsou rizikovým faktorem rakoviny vaječníků.

7. Obrana proti diabetes

Pravidelné cvičení zvyšuje citlivost Vašeho těla na inzulín a také snižuje hladinu cukru v krvi. To vytváří vynikající ochranu proti diabetes. Orientační studie provedená National Institutes of Health došla k závěru, že 30 minut cvičení pětikrát týdně spojené se zdravou stravou, snižuje riziko onemocnění diabetes o 58%!

8. Život prodlužující přátelství

Australský výzkum zjistil, že silná síť přátel jako je například skupina žen, se kterými se setkáte v 30ti minutovém fitness klubu Contours, má pozitivní vliv na délku lidského života. Mezi lidmi ve

věku 70 let + mají ti s nejsilnější sociální sítí o 22% nižší pravděpodobnost úmrtí v dalším desetiletí, než lidé se slabší sociální sítí. Přátelé se vzájemně povzbuzují v péči o zdraví a navzájem si pomáhají během těžkých životních období. Kromě jiného se vždy navzájem “přinutí” jít si opět cvičit.

9. Menší bolesti kloubů

Lékaři doporučují silový trénink jako prevenci bolesti kloubů. Podle studie Miriam Nelsonové, Ph.D. lidé s bolestmi kolen, kteří cvičili 16 týdnů, výrazně snížili bolest a zlepšili funkční schopnosti kolen o 43%.

10. Lepší produktivita práce

Vědci z University of Bristol v Anglii vyhodnotili dotazník vyplněný 2100 zaměstnanci z 8 firem, kteří pravidelně cvičili ve firemních tělocvičnách. Ve dnech, kdy cvičili, vycházeli lépe se svým i kolegy, byli produktivnější a byli schopni lépe využít pracovní čas po návratu na pracoviště. Pokud budete cvičit někde jinde než ve firemní tělocvičně – např. v Contours — povedete si stejně dobře? Věříme, že díky kombinaci posilovacích strojů s aerobním cvičením na tom budete ještě lépe :-).

11. Méně nemocná

Vedle vyšší produktivity v zaměstnání, budete mít méně absencí. Studie ukazují, že pravidelné cvičení až o polovinu snižuje počet dnů na nemocenské zejména proto, že při cvičení se tělo zbavuje různých škodlivin, virů a bakterií.

12. Pevnější záda

Podle American Academy of Orthopaedic Surgeons je fyzická nečinnost hlavním rizikem vzniku bolesti zad. Pravidelné cvičení v Contours pomáhá budovat svalstvo, které udržuje záda pevná a odolná .

13. Kvalitní spánek

Díky cvičení v Contours čerpáte energii z Vašich energetických zásob, Váš spánek je pak mnohem kvalitnější, protože tělo během spánku energetické zásoby doplňuje. Cvičení v Contours také zvyšuje Vaši tělesnou teplotu, která se po několika hodinách od cvičení výrazně sníží, což pomáhá k rychlejšímu usínání.

14. Více energie

Protože pravidelné cvičení zvyšuje kvalitu Vašeho spánku, druhý den po cvičení se přirozeně probudíte plna energie. Navíc díky cvičení se prostě budete lépe cítit a tak lépe překonáte každodenní výzvy.

15. Být kreativní!

Fyzické cvičení v Contours pomáhá k lepším výkonům a lepším nápadům při duševní práci. Vědci z university v Middlesexu na skupině dobrovolníků tento fakt dokazovali. Dobrovolníci střídavě buď sledovali video či cvičili a to vždy po dobu 25 minut. Po každém zhlédnutí videa následoval test kreativity. Po cvičení dobrovolníci přišli s lepšími řešeními a jejich návrhy byly také více kreativní. Důvodem je pravděpodobně fakt, že cvičení zvyšuje průtok krve v mozku.

16. Optimální tělesná hmotnost

Studiem členek v 30ti minutových fitness klubech bylo zjištěno, že díky kombinaci zdravé stravy a cvičení zhubly v průměru o 4 až 6 kg. Také se zvýšila rychlost jejich metabolismu.

17. Podpora Vašich kolen

Pravidelným cvičením v Contours posilujete svaly, které jsou důležité pro stabilizaci Vašich kloubů a zejména kolen. Pokud nejste v kondici, všechna Vaše váha tlačí na kloubní chrupavku. Silné svaly tlaky absorbují a tak kloub zůstává zdravý,

18. Zdravější srdce

Aerobní cvičení je opravdový dar pro vaše srdce. Výrazně posiluje srdeční sval, zvyšuje hladinu HDL, tj. zdravého cholesterolu. Tento typ cholesterolu pomáhá čistit tepny, snižuje riziko infarktu a zlepšuje schopnost těla rozpustit krevní sraženiny.

19. Můžete více hřešit jídlem, ale i jinak :-)

Pokud vyloženě nepotřebujete shazovat přebytečná kila, pak množství spálených kalorií a díky posilovacím strojům zvýšený podíl svalové hmoty Vám umožní dopřát si více laskomin, aniž budete přibírat. Dáte si ještě medovnik?

20. Pomůže při vysokém tlaku

Cvičení pomáhá proti vysokému tlaku. Snížíte ho už jen tím, že odstraníte třeba jen 2-3 kg Vaší tělesné hmotnosti.

21. Více štíhlých svalů

Budování svalové hmoty je součástí cvičení v Contours. Skutečné posilovací stroje na rozdíl od hydraulických přinášejí skutečné výsledky v co nejkratším možném čase. Svaly spotřebují hodně energie (potravy), takže čím více jich máte tím více kalorií vaše tělo každý den spálí a Vy tím méně přibíráte. Vaše kostra je lépe podepřená a riziko úrazu se snižuje. Bonusem jsou hezky vypracované končetiny – zdravější, hezčí a štíhlejší ruce a nohy.

22. Perfektní obrana proti rakovině prsu

Podle mezinárodní organizace bojující proti rakovině prsu, pravidelné cvičení snižuje riziko rakoviny prsu zlepšením imunitního systému a snížením hladinu estrogenu v krvi. Vědci z Harvardu nedávno zjistili, že ženy s rakovinou prsu, které týdně nachodí 3-5 hodin, mají o 50% větší šanci tuto zákeřnou chorobu přežít.

23. Budete výřečná!

Výzkum provedený vědci z Ohia ukázal, že po cvičení při hudbě se nejenom cítíte lépe, ale vzrostou i Vaše verbální schopnosti. Kombinace hudby a cvičení přináší pohotovější jazyk.

24. Ahhhh!

Po cvičení se kardiovaskulární činnost celkově zklidňuje. Tento stav vydrží řadu hodin. Totéž platí o zmírnění úzkosti, pokud jí trpíte. Mozek díky cvičení produkuje více chemických látek, zejména beta-endorfiny a dopamin, které jsou příčinou zlepšení nálady a snížení úzkosti. Pravidelné cvičení přispívá k pocitu kontroly nad vlastním životem

25. Úleva při menopauze!

Jedním z vedlejších příznaků menopauzy je ukládání tuku v pase. Aerobní cvičení pomáhá efektivně tento tuk odstraňovat. Vědci mají dokonce za to, že pravidelné cvičení ženám v menopauze zmírňuje návaly horka. Fyzická aktivita také podporuje tvorbu chemických látek, které pomáhají vyrovnávat snižující se hladinu estrogenu.

26. Sebevědomější v milostném životě!

Podle vědců z berlínské univerzity, kteří zpovídali přes 5000 obyvatel velkoměsta, má cvičení velký vliv na milostný život. 88% dotazovaných žen, které pravidelně cvičily, mělo velmi uspokojující milostné vztahy. Čím byly ženy v lepší kondici, tím více si život užívaly. Po všech stránkách :-).

27. Bystřejší!

Řada vědeckých studií prokázala, že ženám, které pravidelně cvičí i v důchodovém věku, se nesnižují kognitivní schopnosti. Jedna teorie říká, že cvičení stimuluje neurony v mozku.

28. Zdravější kosti!

Posilování na strojích se skutečnými závažími, tak jak jsou v Contours, je jednou z nejlepších prevencí oproti osteoporóze. Osteoporóza je řídnutí kostí, které je příčinou častých zlomenin končetin. Cvičení zatěžuje kosti a tím je stimuluje. Pokud kosti nezatěžujete, stanou se automaticky slabšími. Proto je dobré posilovat na posilovacích strojích.

29. Lepší zrak!

Třicet minut cvičení snižuje nitrooční tlak až o 20%. Tím prodlužuje funkčnost nervových vláken v očním nervu. Díky tomu přispívá k ochraně proti zelenému zákalu - nemoci, která pokud není operativně léčena, vede ke slepotě.

30. Mám svůj život v rukou!

S posílením těla se vaše motorické schopnosti zlepšují. Když začnou ženy s nadváhou a sedavým zaměstnáním u nás cvičit, často slyšíme věty typu: "Nemyslela jsem, že se ještě dokážu tak hýbat." Cvičení zvedne sebevědomí ženy o vlastním těle. Brzy se toto sebevědomí rozšíří do

dalších oblastí života. Zvýšené sebevědomí a pocit, že “mám život ve svých rukou”, je asi nejdůležitější výsledek pravidelného cvičení. Navíc inspiruje k dalším pozitivním změnám v životě. Když cvičíme, cítíme se lépe. Pryč se vším, co mi škodí a překází v dobrém životě.

**Pojďte si užívat každodenní výzvy a drobných radostí
naplno. Naše fitness kluby Contours Vám s radostí
pomohou :-)**

