

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 :-)**

