

ELITE FITNESS CLUB a ELITE TRAININGS informuje (1. časť)

PREČO CVIČIŤ?

Človek v poslednom vývojovom stupni, s rovnakými fyziologickými vlastnosťami, aké má dnešný človek, je na tejto planéte už tisíce rokov. Tento človek je väčšinu času svojej existencie fyzicky aktívny, fyzicky pracuje, loví, behá - svoje telo a svoje svaly používa k pohybu a k dôležitým činnostiam. Nekonzumuje rafinovanú stravu, stravuje sa zdravšie. Ale za posledných niekoľko desiatok rokov, možno storočí sa kvôli spôsobu života jeho aktívna fyzická činnosť značne znižuje.

Telo súčasného človeka je však stavané na niečo iné, ako je sedenie v zamestnaní, za volantom automobilu alebo za počítačom. Moderná doba ochudobňuje ľudské telo o pohyb, ktorý je pre neho prirodzene potrebný. Keď ho nemá, môže dochádzať k nežiaducim zmenám, ako je znižovanie obranyschopnosti organizmu, zvyšovanie hmotnosti spôsobené ukladaním telesného tuku kvôli zníženému výdaju energie, t.j. k nadváhe, ktorá spôsobuje závažné zdravotné ťažkosti. Ľudia si ešte stále neuvedomujú, že nezdravým životným štýlom si ich sami spôsobujú. **Nosiť menšiu hmotnosť prispieva k lepšiemu životnému pocitu a tento pocit sa ešte zlepší, keď si človek udržiava aktívnu svalovú hmotu. Ešte stále si kladiete otázku prečo cvičiť?**

Telo vo svojej prirodzenosti potrebuje pohyb

Aby sme sa rozumeli, hovoríme o cvičení ako o rekreačnom športe a

nie o športe vrcholovom. Ak človek pravidelne športuje, odrazí sa to na jeho zdraví, a to priamo aj nepriamo. Táto veta je známa asi každé-



mu. Mojim cieľom je oboznámiť vás, vážení čitatelia, s prospešnými účinkami cvičenia na zdravie človeka. Možno tým posmelím k cvičeniu aj tých, ktorí zatiaľ váhajú a do pravidelného cvičenia sa im jednoducho nechce.

Jedným z prospešných účinkov je napr. priaznivé ovplyvnenie energetickej bilancie - ľudia pravidelne športujúci nebývajú tuční, alebo sú

aspoň menej tuční, ako by boli, keby nešportovali.

Prečo priberáme?

Ako som spomenul vyššie, telo potrebuje pohyb, aby dokázalo spaľovať energiu z prijímanej potravy. Svaly a telesné orgány sú spaľovacím motorom, ktorý spaľuje energiu z prijímanej potravy. Športom a fyzickou aktivitou nútime tento motor - naše svaly, aby bežal na vyššie otáčky a tým spaľoval viac energie. Čím menej sa hýbeme, tým viac priberáme, čím viac priberáme, tým máme väčšie problémy s pohybom a tým viac priberáme.

Svaly sú to, kde sa spaľuje tuk a energia

Tomáš Tóth,

majiteľ tréningovej agentúry ELITE TRAININGS, vicemajster Slovenska v kulturistike, účastník majstrovstiev sveta v kulturistike NABBA 2009

Čo ponúkame...

- osobné trénerstvo
- poradenstvo v tréningu a vo výžive
- redukcia hmotnosti
- stravovacie programy
- formovanie postavy
- konzultácie
- športová príprava

ELITE FITNESS CLUB

Laborecká 2009, 06601 Humenné
Sidl. III., bývalý Carihrad, vedľa
budovy Okresného súdu

.....
Tel.: 0907 58 58 51
tohtomo@hotmail.com
www.elite-fitness.sk