

RUBBER BAND

Formování neboli zkrášlování postavy pomocí cviků s krátkou gumou

Jedním ze způsobů jak odstranit nehezké tukové polštáře a získat více síly je posilování svalů pomocí cviků s krátkou gumou, známou též pod názvem „RUBBER BAND“. Tato cvičební metoda bez extrémních skoků a nepatrným srdečním zatížením zvaná „FAT BURNE“ (spalování tuku) přišla do Evropy z USA spolu s kalanetikou, aerobikem a dalšími v konci 80. let minulého století. Je to metoda, umožňující nenásilně zatěžovat většinu svalových skupin, tím spalovat (odstraňovat) tukové bochánky z míst, kde jsou nejméně vítány a zkrášlovat, tj. zvětšovat ty partie, na kterých nám obvykle nejvíc záleží, zejména svaly prsní. U nás v České republice a na Slovensku získalo toto posilování velkou oblibu až ve druhé polovině devadesátých let. Gumové pásky se začaly vyrábět a prodávat v roce 1992 a do dnešních dnů se jich prodalo několik set tisíc kusů. Tato skutečnost svědčí nejen o velké oblibě, ale i velké účinnosti.

Další nezanedbatelnou výhodou těchto gumiček je jejich nepatrný objem, vejdou se do dlaně a váží jen několik gramů. Posilovat se dá prakticky všude, v tělocvičně, doma, v dopravních prostředcích, při četbě atd. Gummy nezatíží ani peněženku, nejsou dražší než krabička cigaret, tabulka čokolády atd.

Jak cvičit

Posilování svalů pomocí gumových pásek má ovšem i svá nezbytná pravidla. Pásky je třeba napínat pomalu tahem a nikdy je náhle a zcela uvolňovat. Při cvičení je třeba dýchat pravidelně a nezadržovat dech. Svaly před posilováním by měly být zahřáté. Gummy nenapínat proti obličejí a choulostivým partiím těla. Počet opakování cviků je 10 až 50 dle kondice cvičence.

Jak s gumami zacházet a jak je ošetřovat

Protože pásky jsou vyrobeny z přírodního kaučuku, neprospívá jim mastnota a intenzivní sluneční světlo. Nejčastější příčinou přetržení pásku jsou drobné ostré předměty, jako jsou prstýnky, náramky, kamínky v podrážkách obuvi, na podlaze apod. Špína a mastnota se z gumy dá odstranit vlažnou vodou s přídavkem saponátu. Proti slepování po omytí je možné použít dětský zázsy, klouzek nebo škrobovou moučku. Svázané pásky je dobré po cvičení rozvazovat, pro další použití svázat gummy v jiném místě.

Technické parametry a rozměry

Jedná se o pryžový pásek 16 mm široký, tvořící jakousi kruhovou smyčku, vyrobený z přírodního kaučukového latexu. Délka (obvod) smyčky (kruhu) je 410 mm, tloušťka stěny pásku je 1,7 plus, minus 0,1mm, čímž síla potřebná k napnutí (natažení) pásku není vždy stejná, ale je přímo úměrná k tloušťce.

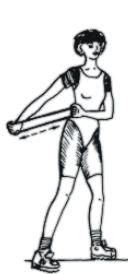
Vlivem nedokonalé technologie výroby námi nakupovaných polotovarů (jakýchsi válcových rukávů) ze kterých jsou pásky odkrajovány, nelze vyrobit ideální, vždy stejně tlusté proužky a nemá smysl jejich odpor (potřebnou sílu k napnutí) rozlišovat barevně. Pásky jsou ale kontrolovány siloměrem a tím pádem jsme schopni zákazníkům vyhovět dle jejich přání. Odpor kladený gumou není však pro posilování nejpodstatnější. Záleží na počtu opakování cviku. Pro děti a úplné začátečníky, však není vhodné volit pásky silné.

Příklady cviků



PŘEDNÍ SVALY PAŽÍ - BICEPSY

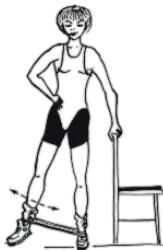
ZADNÍ SVALY PAŽÍ - TRICEPSY



TRICEPSY

PRSNÍ A ZÁDOVÉ SVALY

SVALY RAMENNÍ



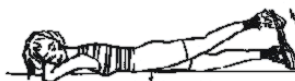
ZPŮSOB SVAZOVÁNÍ PÁSKŮ



VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ SVALY STEHENNÍ

STEHENNÍ A BŘIŠNÍ SVALY

VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ SVALY STEHENNÍ



SNĚŽŠÍ A VNITŘNÍ SVALY STEHENNÍ

LÝTKOVÉ A STEHENNÍ SVALY

HÝŽDOVÉ SVALY

PŘEDNÍ A ZADNÍ SVALY STEHENNÍ



SVALY STEHENNÍ

LÝTKOVÉ A STEHENNÍ SVALY

HÝŽDOVÉ SVALY

HÝŽDOVÉ A ZADNÍ SVALY STEHENNÍ