

Bartendaz

Bartendaz to typowo męski trening, choć powoli kobiety również się do niego przekonują... W głównej mierze wykorzystuje się tu drążek oraz wąż, masaż ciała. Ćwiczenia wymagają sporej siły oraz konsekwencji, w innym wypadku nie przyniosą rezultatu. Trening bartendaz często nazywany jest także ghetto workout lub street workout ze względu na miejsce, które jest otwartą przestrzenią. Zwolennikami bartendaz jest coraz więcej. Ćwiczenia popularne są już w Europie Zachodniej, a pewnie w niedługim czasie bardziej znane będą także w Polsce. Bartendaz narodził się w biednych dzielnicach Nowego Jorku, czyli na Bronxie i Brooklynie. W programie treningowym znajdują się pompki, skłony, przysiady, unoszenia oraz inne powszechnie znane ćwiczenia. Najpierw bartendaz znany był jedynie wśród czarnoskórych mężczyzn oraz ludzi bezrobotnych, którzy nie mogli pozwolić sobie na korzystanie z siłowni. Ćwiczenia mogli wykonywać jedynie na sprzęcie, znajdującym się na ulicach i w parkach, jak np. drabinki dla dzieci. Bartendaz nie należy do łatwych treningów. Potrzebna jest tu nie tylko siła, ale także umiejętność akrobaticzne. Ewolucje, jakie wykonuje się podczas ćwiczeń, należą do bardzo widowiskowych i potrzeba sporo pracy, aby być w stanie je wykonać. Właściwy rytm, nieustanne kontrolowanie swojego ciała oraz doskonała równowaga – te czynniki są niezbędne podczas treningu bartendaz. Pierwsze kroki z tym rodzajem zajęć sportowych to podciąganie na drążku w rękowej pozycji. Ponadto wykonywać należy pompki o wyższym stopniu trudności oraz unoszenia. Ćwiczenia należy poprzedzić porządnie rozgrzewką. Warto także zabezpieczyć dłoń, nie jako w zwykłym ćwiczeniu, wykonuje się na drążku. Uprawiając bartendaz znacząco podnosi się wytrzymałość organizmu. Podczas treningu pracuje wiele partii mięśni. Kilkakrotne powtarzanie ćwiczeń, przy ich dużej intensywności pozwala przynieść oczekiwane rezultaty. Bartendaz zaliczyć można do treningu kardio. Ponadto spalany jest tłuszcz, a zwiększona zostaje siła mięśni. Optymalny program treningowy, mający podnieść masę mięśni, bez przeszkód można oprzeć w głównej mierze na ćwiczeniach bartendaz. Pozbycie się zbędnego tłuszczu i zwiększenie wytrzymałości oraz siły. Plus do tego zbilansowany system żywieniowy i można uzyskać zadowalające efekty. Trudności sprawiają jedynie brak odpowiedniego miejsca do ćwiczeń. Sam trzepak nie wystarczy. Jeśli jednak sprzęt w postaci drążka, nie będzie problemem, warto od razu rozpocząć treningi. Wkrótce pojawią się efekty.

About the Author

Autor: Aneta

Source: <http://www.saska-fitness.pl>