

Dlaczego warto ćwiczyć street workout?

5 zalet, które powinny Cię przekonać:

Naturalność

Kalistenika bazuje na naturalnych ruchach z obciążeniem własnego ciała wykonywanych własnym ciałem wykorzystując podłogę, drążki, poręcze, wzniesienia, stopnie i inne przyrządy. Street Workout bazuje na tym, jak radzić sobie z własnym ciałem, a nie obciążeniem zewnętrznym. Takie podejście sprzyja zdrowemu oraz równomiernemu rozwojowi ciała.

Niska kontuzyjność

czyli bezpieczeństwo. W sporcie rekreacyjnym korzystne proporcje pomiędzy ryzykiem wystąpienia kontuzji, a efektywnością treningu są kluczowe. Kalistenikę, dzięki temu, że bazuje na obciążeniach naturalnych cechuje niezwykle niska kontuzyjność. Podczas treningu Street Workout rozwój mięśni i więzadeł jest dużo bardziej równomierny, aniżeli w treningu z obciążeniami zewnętrznymi.

Efektywność

Poprzez trening kalisteniczny, w połączeniu z odpowiednią dietą można niezwykle efektywnie realizować rozmaite cele, takie jak budowa masy mięśniowej, zwiększenie wytrzymałości siłowej, siły, spalenie tkanki tłuszczowej, czy polepszenie koordynacji ruchowej. Dodatkowo trening pobudza układ krwionośny, oddechowy oraz odpornościowy. Systematyczny Street Workout pozwala budować oraz zachować formę i zdrowie na długie lata.

Dostępność i uniwersalność

inaczej mówiąc stopniowanie trudności. Dzięki niezwykle dużej liczbie ćwiczeń i odpowiednich technik trening można dostosować do osób na każdym poziomie zaawansowania. Street Workout wcale nie jest trudny. Jest łatwy i jest dla każdego. Wystarczy chcieć, wystarczy zacząć, a nagroda jest gwarantowana.