

Nový sportovní systém – Tae Bo

Co je Tae-bo?

Tae Bo je opravdu velmi účinný sportovní systém, který nejen redukuje tělesnou hmotnost, ale zvyšuje i svalovou sílu, je zábavou a upevňuje vůli. Mění také Váš postoj ke stresu a problémům každodenního života. Motto zní: Get fit – lose weight – have fun – be strong! Tae Bo používá pohyby odlišných druhů bojových sportů a umění, ale v první řadě je to skupinové cvičení s rychlou hudbou. V Tae Bo neexistuje žádná choreografie. To znamená, že Tae Bo je zcela prosté stresu, že si musíte zapamatovat různé pohyby a jejich pořadí za sebou a ty potom na konci hodiny v daném sledu budete opakovat. Tae Bo se vyučuje ve dvou fázích - dvou typech lekcí. Existují Intro lekce a Tae Bo lekce. V lekcích Intro se trénují kombinace, jednotlivé techniky a svalová síla. V jedné Intro lekci se tak potkávají jak začátečníci, tak i klienti, kteří cvičí Tae Bo již nějakou dobu. Jde o to zlepšit provedení technik, naučit se pravidla bezpečného a zdravotně nezávadného tréninku a rozvíjet svůj cit pro Vaše tělo. Ve vlastní Tae Bo lekci přichází na řadu především trénink kondice. Během této lekce, a to samé platí ve stejné míře i pro Intro lekce, je velmi důležité trénovat v souladu s první částí filosofie – Get the first place by your own. To znamená, že každý účastník lekce má naslouchat svému tělu a dělat si přestávky vždy, když dosáhne svých hranic (výkonnosti, kondice, vůle atd.). Vzít tuto myšlenku za svou je pouze otázkou návyku. Ale jen tímto způsobem je možné si pozvolna přivyknout na enormně vysoké tempo Tae Bo a jeho neobvyklé pohyby. Jen díky této myšlence rozpoznáme jak je Tae Bo snadné a kolik zábavy mám může nabídnout, tak že můžeme na svůj každodenní život na jednu či dvě hodiny zcela zapomenout. Při Tae Bo je používána velmi rychlá doprovodná hudba – až 175 bpm, přičemž tato rychlost chrání tělo před zraněním. Protože Vaše tělo je nuceno se při takové rychlosti velmi rychle z výpadu vracet zpět, před tím, než příliš velká rotace či rozsah pohybu způsobí zranění a za další, každý jednotlivec je tak nucen pracovat s vyšším svalovým napětím, protože jinak to jednoduše nestíhá. Tímto způsobem chrání rychlá hudba tělo již při rozcvičení.

Jaká je historie Tae Bo a kdo jej vynalezl?

Tae Bo „vynalezl“ Američan Billy Blanks. V USA vlastní několik sportovních středisek a produkčních firem. Kromě toho, že se živil hraním ve filmech, vyhrál několik titulů v rozličných bojových sportech, mj. byl mistr světa v karate a šampión v boxu. Zlom v jeho životě nastal v době kdy se začal věnovat Tae Bo. V roce 1999 trénovali Doro Muller a Frank Magnus Tae Bo v USA u Billyho Blankse. Po tomto tréninkovém pobytu se intenzivně připravovali čtyři měsíce v Německu na svůj druhý tréninkový pobyt po kterém již prezentovali Tae Bo v Evropě. Oba jsou zkušenými trenéry v oblasti fitness, vlastní několik sportovních středisek po celém Německu. Frank Magnus navíc absolvoval několik pobytů v různých centrech bojového umění po celém světě. Oba Tae Bo zdokonalili a dali řád instruktorským školením. Pod jejich vedením začalo v lednu 2000 první školení instruktorů v Německu, v Mnichově. Do dneška absolvovalo školení mnoho instruktorů, kteří dnes pracují jak v Německu, tak v Rakousku, Švýcarsku, Čechách i na Slovensku.

Pro koho je Tae Bo určeno?

Tae Bo je určeno opravdu pro každého, který má zájem se lekce zúčastnit. Hranice věkového omezení je pouze směrem dolů. Děti mohou navštěvovat Tae Bo až po dovršení 13-ti let. Dříve mají problémy s koordinací a díky slabému a dostatečně nevyvinutému svalovému systému mohou mít problémy s dostatečným napětím zádočných svalů. Lidé se srdečními obtížemi, umělými kloubními náhradami, s artrózou a podobnými onemocněními by měli o svém tréninku nejprve mluvit se svým instruktorem a poté také se svým lékařem. Protože s sebou Tae Bo nese filosofii, je v podstatě možné účastnit se lekce pro kohokoli, kdo ví, kde leží jeho hranice výkonnosti. Možná jste si všimli, že zde nejmenujeme obtíže se zády! To proto, že si při Tae Bo žádné takové obtíže nepřivodíte, ale dokonce dojde k výraznému zlepšení stávajících! Zde platí opět následující rada, která není nikdy dostatečně často opakována: v Tae Bo se nespolehejte na zářící reklamu, známá jména v rozvrhu, atletické postavy trenérů. Spolehněte se na svoji zkušenost, zkušenost Vašich kamarádů a známých.

A nakonec? Filosofie!

Ano, Tae Bo má svou filosofii, která je velmi jednoduchá. Tae Bo nám dává sílu se překonat, prožít si, jak se člověk malými krůčky může přibližovat k cíli a ještě ke všemu z toho může mít radost. Tělo v Tae Bo používáme jako nástroj k dosažení určitého bodu, který leží velmi hluboko v nás, a který nebyl ještě nikdy ve sportu zmiňován. Pokud se zamyslíte nad dnešním pojetím sportu, zjistíte, že se původní smysl sportu v průběhu času zcela vytratil. To co z něho zbylo je jen být lepší, více fit, hezčí, zdravější a výkonnější než ostatní. Filosofie v Tae Bo je přesný opak. Člověk cvičí jednu techniku a když je hotova, pokračuje jednoduše další, aby nakonec tuto opět zapomněl a věnoval se té co následuje. Každý si dělá přestávky sám (!), když už nemůže, napije se a znovu se přidá. Každý trénuje tímto způsobem sám pro sebe, i když se celá skupina pohybuje ve stejném rytmu. V Tae Bo si je každý sám svým trenérem. S postupujícím tréninkem získává každý cit sám pro sebe, pro svoji výkonnost, pro své vlastní fitness, které je najednou zcela nezávislé na skupině. Je to cesta vlastních krůček k dosažení cíle – s vlastním tempem. Nikdo jiný, než Vy sami neurčí kdy bude co dosaženo. Prohra je absolutně nemožná, protože již první díl filosofie – Get the first place by your own – vede každého k tomu, co se ve sportu opravdu hodnotí a hodnotit by se mělo: dělat to pro sebe. Velkým problémem dnešní společnosti je neschopnost jedince dívat se s důvěrou do své budoucnosti a vždy když se něco neočekávaného stane reagovat strachem. „Lose your fear“, druhý díl filosofie Tae Bo se snaží upoutat pozornost klientů k pozorování svých strachů a obav, naučit se je rozlišovat a identifikovat, aby s námi nemohly již manipulovat a vést nás životem jako loutku. Prostě postavit se našim obavám čelem.

Přijďte Tae Bo zkusit!

Zdroje: Katka Masopustová, Frank Magnus, Doro Muller – prezentéři Tae Bo v Evropě