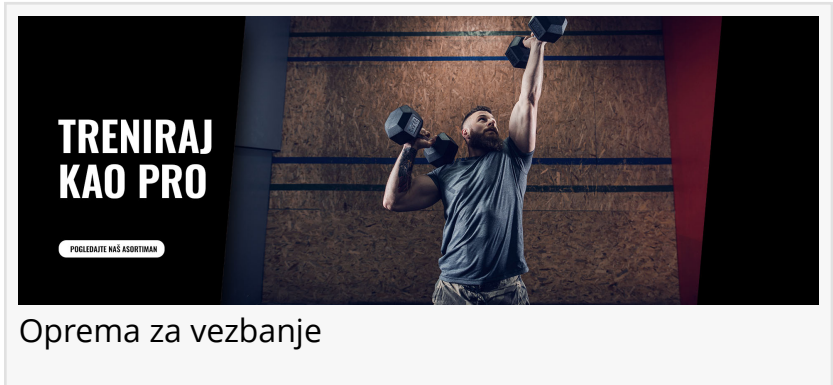


# Najpopularniji ženski sportovi

NOVI SAD, VOJVODINA, SERBIA, June 10, 2022 /EINPresswire.com/ -- U današnje vreme ženski sportovi postaju sve popularniji i sve je više poznatih sportistkinja koje postaju uzor mladima. Naravno, kada se pominju "ženski sportovi" misli se na timske sportove u kojima postoje i muške kategorije kao što su fudbal, košarka, tenis itd. Svakako, postoje i individualni sportovi, a koji su najpolurniji među lepšom polovinom, saznajte u daljem tekstu.



Oprema za vezbanje

## 1. Borilački sportovi

Borilački sportovi su postali sve popularniji u poslednjih nekoliko godina. Treniranje nekog od borilačkih sportova jača telo, ali i mentalno zdravlje, te poboljšava koordinaciju i koncentraciju.

Borilački sportovi ženama daju i osećaj sigurnosti, pa je i to jedan od razloga zašto se neke žene odlučuju na treniranje ovih sportova. Ponekad je i prosto najbolje udarati u boksersku vreću i tako izbaciti svu negativnu energiju i frustracije i otići kući rasterećen posle treninga.

Među najpopularnijim borilačkim sportovima za žene su kikboks, krav maga, džudo i brazilski điju-đicu. Svaka od tih vještina ima svoje prednosti tako da je na vama da izaberete koja vam najbolje odgovara.

Treneri preporučuju da najpre realno sagledate svoje fizičke predispozicije (jače ruke ili noge, niži ili viši rast), i probate nekoliko veština kako bi videli u kojoj se vaše telo najbolje snalazi i odna odaberete šta je najbolje za vas.

## 2. Blivanje

Plivanje je jedan od četiri omiljena sporta širom sveta. Mnoge su blagodeti plivanja. Plivanje deluje na čitavo telo, jer se jačaju i oblikuju mišići čitavog tela. Pored toga, ono poboljšava rad unutrašnjih organa i kostiju, te se upravo zbog toga preporučuje ljudima koji imaju probleme sa kostima, artritismom, multiplom sklerozom ili nekim sličnim oboljenjem.

Plivanje je dobro i za mršavljenje, jer sat vremena laganog plivanja sagori oko 423 kalorije, dok sat vremena bržeg tempa sagori oko 715 kalorija. Sat vremena plivanja sagori isto kalorija koliko i

sat vremena trčanja, a mnogo je manji pritisak na zglobove.

Plivanje povećava i potrebu za spavanjem. Upravo zato što se kompletno telo umori potreba za snom je jača, a san je kvalitetniji.

### 3. Ples

Svakako jedan od omiljenih sportova ženama je ples. Ako uzmemo u obzir da muzika oplemenjuje našu dušu, a njeni taktovi teraju telo da se samo pokreće, onda ovo uopšte ne čudi.

Ples pozitivno utiče kako na telo, tako na duh i um. Fizički se postiže bolji tonus mišića, držanje tela, ravnoteža i koordinacija pokreta, poboljšava se cirkulacija i pospešuje se rad kardiovaskularnog sistema.

Ono što je kod plesa zanimljivo je to što za većinu plesova postoje uzrasne kategorije, već se svi mogu baviti plesom bez obzira na uzrast ili fizička ograničenja.

Neki od najpopularnijih plesova su latinoamerički plesovi poput sambe, rumbae, flamenka i tanga. Tu su i klasični plesovi kao što su valcer, kvik step, slou fox, a uvek su popularni i tradicionalni igre, kao i disko dens.

U svakom slučaju, bilo koji ples da odaberete, jaćaćete svoje telo, oplemeniti duh i osećati se slobodno i što je najvažnije, bićete dobro raspoloženi.

### 4. Trčanje

Nauka kaže da su ljudi evolucijom, genetikom i prirodom predodređeni da trče, a trčanje je danas sastavni deo svih sportskih priprema, čak i nekih plesova.

Bilo da trćite na otvorenom ili u teretani, ovaj sport dovodi telo u formu, jaća mišiće celog tela i povećava kondiciju, te je veoma popularan kod žena. Ako volite da trćite na otvorenom, u parku, šumi ili stazi pored reke, ovaj sport je i besplatan, što je još jedna prednost.

Pored toga što se aktiviraju svi mišići nogu, zadnjica i bokovi, opušta se i mozak. Boravak u prirodi utiče na smanjenje nivoa stresa, a istovremeno se lući hormona sreće, te kada se tome doda i osećaj zadovoljstva zbog uspešno odrađenog treninga, eto odlične kombinacije za relaksaciju i opšteg zdravlja ćitavog organizma.

### 5. Joga

Joga je drevna nauka zdravog življenja koja dolazi iz Indije. Reć joga znaći jedinstvo i potiće od sanskritske reci yuj, što znaci ujediniti, tako da je joga zapravo naćin balansiranja tela, uma i emocija.

U zapadnim zemljama postala je popularna u poslednje dve decenije i uglavnom se većba Hatha Yoga, koja predstavlja jednu od grana joge i podrazumeva fizićke većbe disanje, meditaciju i

relaksaciju.

O dobrobitima joge pokazala su bezbrojna istraživanja, te se ona često preporučuje za velik broj zdravstvenih problema kao odlično sredstvo za poboljšanje funkcija organizma i borbu protiv stresa i anksioznosti.

Što se samog vežbanja tiče, cilj joge nije samo da vam pomogne da postignete lep oblik tela i poboljšate kondiciju već i da postignete unutrašnji mir, emocionalnu i mentalnu stabilnost. Joga je najviše usmerena na vežbe za leđa i pravilnog držanja, te kako bi se vežbe pravilno izvodile, dobro je imati dobrog učitelja koji će znati šta je najbolje za vas.

Joga je blagotvorna tehnika vežbanja, te se preporučuje da se uvrstite u svakodnevnicu, radi očuvanja i poboljšanja fizičkog i psihičkog zdravlja.

## 6. Kolektivni sportovi

Još od školskih dana, kolektivni sportovi se neguju na časovima fizičkog vaspitanja. Nekada u njima učestvuju i dečaci i devojčice zajedno, a nekada se igraju i zasebno.

Iako ne postoje precizni podaci o aktivnom pojavljivanju žene u sportu, neki istoričari i sportski analitičari vezuju to za kraj 19. i početak 20. veka i to na dvorovima bogataša. Prvi sportovi kojima su se žene bavile bili jahanje, dobacivanje lopte, razne vežbe oblikovanja tela i tenis.

Kolektivni ženski sport postao je popularan početkom 20. veka, kada su počela i zvanična takmičenja u ženskim sportovima. Neki od najpopularnijih kolektivnih sportova svakako su košarka, odbojka i rukomet.

Danas, ženski sport je skoro podjednako popularan kao i muški. Jedan od razloga su i dobri rezultati, pa se neretko dešava da su uzori mladima upravo uspešne sportistkinje koje se mogu naći u svakoj kategoriji.

Osim odlične kondicije i zategnutih mišića, kolektivni sportovi su dobri za jačanje takmičarskog duha i stvaranje novih, često neraskidivih prijateljstva.

Gorilla Sport

Gorilla Sport

+381611387928 ext.

contact@gorillasports.rs

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Other](#)

---

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/576176985>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors

try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2022 Newsmatics Inc. All Right Reserved.