magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 25. 5. 2015 | Mgr. Dita Šípková

Vytvaruj své tělo do plavek

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Vytvaruj-sve-telo-do-plavek__s10011x9150.html

Chtěli byste začít cvičit a nemůžete se pořád odhodlat? Přemýšlíte, co vše je potřeba k tomu, aby cvičení bylo co nejefektivnější? Jestli už není pozdě na to teď začínat? Kdy chodit cvičit, co jíst? Pokusíme se Vám na všechny tyto otázky odpovědět.

Proč začít právě teď?

Jsou tři měsíce dlouhá nebo krátká doba? ***„Tři měsíce jsou krátká doba na velké změny, ale dost dlouhá doba na viditelné výsledky.“*** **říká trenérka Mgr. Dita Šípková**. Na efektivitu cvičení zabírá jedině pravidelnost. **Je proto třeba se zaměřit i na maličkosti, jako je MOTIVACE** – proč vlastně cvičím? **Jaké výsledky od toho očekávám?** Na tyto otázky si musíte najít konkrétní odpovědi – cvičím kvůli sobě, chci se cítit fit, chci si v létě vzít ty kraťoučký žlutý kraťásky a nepřipadat si hloupě...

Jak často trénovat?

Pokud chcete být se svými výsledky spokojeni, bylo by naivní říkat, že cvičit 1x v týdnu stačí (i když si myslíte, že je to lepší jak nic). **K tomu, abyste za 3 měsíce viděli skutečné změny, je třeba cvičit alespoň 3x týdně**. Je myšleno aktivní cvičení, nedělní procházky se psem jsou hezkým bonusem, ale bohužel se nepočítají.

V jaké denní době trénovat?

Trénujte v takovém čase, který vyhovuje především Vám. Doba, ve které cvičíte, nemá vliv na shozená kila! **Je třeba, abyste cvičili v klidu a nespěchali.** Neustálé dívání se na hodinky při cvičení nepomáhá. Je třeba se na aktivitu soustředit, aby se svaly zapojovaly co nejefektivněji. **Při cvičení**

byste se měli unavit fyzicky, ale Vás mozek by měl relaxovat.

Životospráva

Myslíte si, že pouze cvičení nestačí? Myslíte si to správně! **Jídelníček a cvičení spolu samozřejmě souvisí**. Pouze s vyváženým jídelníčkem se Vaše stehna nezpevní, díky jídelníčku se Vám nepřestanou třást ruce, když se držíte v tramvaji. Pokud se rozhodnete se sebou něco dělat, výživu byste ale určitě zanedbávat neměli. **Pokud budete cvičit pravidelně, není nutné jídelníček upravovat nějak drasticky**. Důležité je jídelníček upravit hlavně večer, přes den stačí pravidelná strava. **Večer se vyvarujte sacharidům. Ideální večeři tvoří bílkovina se zeleninou.** A pozor! **Říkat „Po 17. hod nejím“ je chyba, radí Dita Šípková**. Tělo nikdy nesmí hladovět.

Tréninkový plán na jeden měsíc (3x týdně):

- 10 min cardio - chůze, pás, kolo
- cviky 1., 2., (viz obrázky)
- 10 min cardio (vyšší tempo než v prvním zahřátí)
- cviky 3., 4., 5., (pro pokročilé cviky 6., 7., 8.)
- 10 min cardio (tempo jako při zahřátí)

1. *Leh na zádech, bedra v kontaktu s podložkou, stehna/tělo pravý úhel. Fitball opírat o kolena a dlaně.*
S výdechem pravá paže do vzpažení/levá noha do napnutí. Paže a koleno, které zůstává na míči, tlačí neustále proti sobě bez povolení. S nádechem vyměním strany.
Počet opakování: 10x
Tempo: pomalé
Serie: 3x

2. *Leh na zádech, překřížit jednu nohu přes druhou (kotník přes koleno), stehno zadní nohy drží pravý úhel s tělem. Zdvihnout lopatky nad zem (POZOR! nepředsunout bradu). S výdechem přitahovat spodní část těla k hrudníku. Nohy nesmí jít švihem, ale tahem, není důležitý rozsah pohybu, ale provedení.*

Počet opakování: 20x (20x pravá, 20x levá)

Tempo: pomalé, dle dechu

Serie: 3x

3. *Leh na zádech, kolena položit stranou (kolena nemusí být na sobě). Ruce za hlavu (lokty držím otevřeně). Hrudník směřuji rovně! S výdechem zvedat lopatky od země, obě! Ani jedno rameno nezůstává na zemi, pomůžeme si vytažením paže vpřed, při pohybu zpět nepokládám hlavu na zem. Malý rozsah pohybu.*

Počet opakování: 20x (20x pravá, 20x levá)

Tempo: střední (krátký, rychlejší pohyb)

Serie: 3x

4. *Leh na zádech, lopatky mírně zvednutě od země, nohy v přednožení (držíme pravý úhel mezy stehny a tělěm). S výdechem lopatky zvednout co nejvýše (POZOR! netahat krkem) + nohy ve stejné pozici zvedat do stropu (POZOR! nepřitahovat kolena k sobě). Rozsah pohybu spodní části těla je malý.*

Počet opakování: 20x
Tempo: střední
Serie: 3x

***5**. Leh na lavici, paže se přidržájí madel, stehna/tělo v pravém úhlu, mezi kolena (kotníky) si dáme medicimbal. S výdechem zvedáme nohy do stropu. Důležité je nedávat nohy za hlavu. Pohyb dolů je stejně důležitý, jako nahoru. Dolů pohyb brzdíme.*

Počet opakování: 20x/15x

Tempo: střední

Serie: 3x

6. *Leh na bok přes bosu. Před tělem držíme činku cca 5 - 10 kg (dle výkonnosti). Nohy zapřené (noha, která je nahoře, je vpředu). Páteř v prodloužení, spodní část těla nezalamovat až na zem. S výdechem zdvihnout horní část těla nahoru. Pomalu pouštět dolů, břicho je zatnuté, i když jdeme dolů, nepovolit. Po celou dobu cvičení je pohyb kontrolovaný.*
Počet opakování: 10x (10x pravá, 10x levá)
Tempo: pomalé
Serie: 3x

7. *Leh na zádech, před tělem kotou cca 5 kg, nohy pokrčené, chodidla na zemi. S výdechem zvedáme trup téměř do sedu. Nohy po celou dobu pohybu na zemi, při pohybu dolů rolujeme páteř. Na zem pokládáme nejdříve spodní část páteře.*

Počet opakování: 10x

Tempo: střední/dolů pomalé

Serie: 3x

8. *Vzpor na boku, nohy na sobě nebo před sebou. Tělo v rovině. Jedna paže ve vzpažení. Pohyb boky nahoru a dolů. Důležité je držet tělo v rovině, při pohybu nahoru vydechujeme.*
Počet opakování: 15x (15x pravá, 15x levá)
Tempo: střední
Serie: 3x

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz