magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 21. 2. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Každý máme břišní svaly - jen občas nejsou vidět

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Kazdy-mame-brisni-svaly---jen-obcas-nejsou-videt__s10011x19587.html

Toužíte-li mít na břiše „sixpack“, nebo mít alespoň pořádně vypracované břišní svaly, které budou vidět, musíte odložit stres. Vytvořit si tréninkový plán a držet se ho. Vhodně se stravovat. A také si občas nechat změřit množství tuku v těle. Zní to jednoduše. Začněte ještě dnes.

Stres – ničitel všeho

Záměrně udávám stres na prvním místě, protože pokud je tělo v neustálém stresovém vypětí, nemusejí se dařit stravovací návyky a ani se nemusí

dostavovat **požadované výsledky cvičení**. Náš organismus je na stres velice citlivý a jakékoliv změny v psychice dokážou ovlivnit i zažívání.

- Negativní emoce, kam řadíme i **stres nebo deprese a smutek**, mohou zpomalovat metabolismus a naopak podporovat ukládání tuku.

Tělo si tvoří obranné mechanismy, tukové zásoby se mu hodí jako taková pojistka na horší časy. Chronický stres vyplavuje do těla více hormonu kortizolu, který nejen **navozuje chuť na sladké a tučné**, ale dokonce prý může i za nadměrné ukládání tuku v oblasti břicha.

Zkuste tedy začít pracovat nejprve na své psychice, „odprostit“ se od všech situací, které vás stresují, a **hoďte se do pohody**. Uvidíte, že výsledky se poté určitě dostaví.

Nevhodná strava a drsné diety

Při jednostranných drsných dietách dochází často **ke zpomalení metabolismu a zvýšenému ukládání tuku**. Je to takový koloběh. Držíte hladovku nebo drsnou dietu, pak se konečně najíte a tělo dostane signál, že si teď všechno musí uložit, protože ví, že pak určitě opět přijde doba hladovění.

Sestavte si tedy pravidelný **jídelníček založený na kvalitních a čistých potravinách**.

Zdravá strava je taková, která neobsahuje průmyslově zpracované potraviny a cukr. Měla by být složena **ze základních potravin**, které vám dodají všechny potřebné živiny. Nezapomínejte na všechny tři složky potravy, tj. sacharidy, bílkoviny a zdravé tuky ve správném složení. Jezte více bílkovin, hodně zeleniny, trochu zdravých tuků a menší množství komplexních sacharidů. Ty zařaďte v době před a po tréninku.

Vytvořte si tréninkový plán a držte se ho

Komplexně **posilujte celé tělo.** Břišní pekáč si nevybudujete tak, že budete provádět jen sedy-lehy nebo pouze cviky na břicho. Nastavte si, kolikrát týdně budete chodit cvičit a toho se držte. **Nevymlouvejte se**. Nikdy jiný za vás tu práci neudělá.

Doporučuji do vašich tréninků zařadit:

- Intervalový trénink (tzv. HIIT), který je ideální **na spalování tuků**, podporu kardiovaskulárního systému, zpevní a posílí celé vaše tělo.
- Posilovací **cvičení na celé tělo** (trénink s váhou vlastního těla, s fitness pomůckami nebo silový trénink).
- Cviky zaměřené **na střed těla** (tzv. core) a břišní svalstvo. Nezapomeňte, že svalů na břiše máme skutečně hodně a každý by měl být procvičen. **Proto cvičte cviky na dolní, horní, šikmé i hluboké břišní svaly.**
- Necvičte stejné partie každý den. **Svaly potřebují regeneraci** proto to, aby mohly „růst“. V ideálním případě střídejte dny aerobní zátěže (nebo HIITu) s posilovacími dny.

Procentuální množství tuku v těle

Budete se divit, ale každý máme břišní svaly, i ten nejznámější – m. rectus abdominis, nebo-li ten sval, kterému říkáme „pekáč buchet“.

To, aby byl skutečně viditelný, **ovlivňuje množství tuku v těle**. Nechte se tedy změřit na speciální váze, výsledky si zapisujte a pravidelně docházejte na tyto kontroly. Je to Váš způsob motivace a kontroly nad sebou.

- Není bohužel možné se **zbavit cíleně pouze tuku na břiše**. K tomu nám pomůže právě vhodná strava a pohyb.

Začněte tedy na svém pekáči buchet **makat ještě dnes**, zítra by mohlo být již pozdě. Píle a vytrvalost vám jistě do léta přinesou kýžené výsledky.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz