magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 15. 5. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Nejlepší cviky na madla lásky. Posilují střed těla a zádové svalstvo

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Nejlepsi-cviky-na-madla-lasky.-Posiluji-stred-tela-a-zadove-svalstvo__s10011x19676.html

Pokud si na sebe oblečete kalhoty „bokovky“ jsou madla lásky přesně ten tuk, který na straně trupu a v oblasti břicha „přetéká“ přes kalhoty. My se společně podíváme na účinné cviky, kterými můžete tyto špíčky odstranit.

Práce, genetika i jídelníček

Za madla lásky může v dnešní době nejen příliš mnoho času, který prosedíme v práci, tudíž nám špatně pracuje **tzv. střed těla (core) a zádové svaly**, svou roli hraje i genetika, anebo nevhodně zvolený jídelníček.

- Strava zde hraje velice důležitou roli, pokud totiž budete špatně jíst, tuky vám z této oblasti nezmizí. Zaměřte se tedy **na skladbu vaší stravy**, vyhýbejte se cukrům, bílé mouce a výrobkům z nich. Jezte dostatek bílkovin a zdravých tuků.
- Do svých každodenních zvyků zařaďte aktivní pohyb. Tím by mělo být nejen cílené cvičení, ale i dostatek kardia. Svižné procházky, kolo, běh, chůze do schodů nebo intervalový trénink HIIT.

V cíleném posilování se zaměřte na cviky, které zpevní **hluboký stabilizační systém (tzv. core), dolní část zad a boky**. U coru se jedná o svaly, které jsou uloženy, jak už sám název napovídá - hluboko ve středu těla. Cvičení na core doplňujte cviky koncentrující se také izolovaně na břišní svaly (horní, spodní, šikmé).

Účinné cviky na dolní část zad, madla lásky a boky

Úklony stranou

Ke cviku budete potřebovat závaží (činka, kettlebel, kotouč). **Začátečníkům doporučuji** provádět tento cvik v rozkročném sedu na lavici, pokročilý můžou cvičit ve stoje.

Sedněte si na lavici, nebo se postavte do stoje mírně rozkročného s lehce pokrčenými koleny a podsazenou pánví. Držte rovná, vzpřímená záda. Závaží držíte v natažené, volně puštěné paži. S výdechem proveďte úklon do strany, zatněte břišní svaly. Nezapojujte pánev, pohyb musí vycházet **pouze od pasu nahoru**. S nádechem se vraťte opět do vzpřímeného stoje. Proveďte 15 opakování ve dvou až třech sériích.

Zvedání nohou

Cvik se koncentruje na šikmé břišní svalstvo, core, boky a stehna.

Lehněte si na bok, hlavu si položte na nataženou paži. Nohy nechte natažené v kolenou s chodidly do fajfky. Nohy musí zůstat v jedné linii s horní polovinou těla.

S výdechem lehce nadzvedněte obě nohy nad zem, s nádechem směrem k zemi. Nepokládejte a opakujte. Proveďte 15 opakování ve dvou až třech sériích.

Zanožování v leže na břiše

Cvik posílí dolní část zad, hýždě a hamstringy.

Lehněte si na břicho, čelo si opřete na pokrčené paže. Nohy natáhněte a s výdechem je nadzvedněte nad zem, zatněte hýždě. S nádechem vraťte zpět.

Pro maximální zapojení svalů doporučuji si u tohoto cviku **lehnout pánví na bosu nebo si můžete pod pánev srolovat ručník**, podložku na cvičení nebo polštářek. Proveďte 15 opakování ve dvou až třech sériích.

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