magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 2. 3. 2018 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Cvičíme do plavek

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cvicime-do-plavek__s10011x8498.html

Plavková sezona je tady. Chcete se u vody cítit dobře? Zdravá strava je základ, ale bez cvičení to jen tak nepůjde. Zacvičte si s námi. S osobní trenérkou Ditou Šípkovou jsme nachystali sérií cviků, které vám pomůžou ke krásné postavě.

Na začátek je třeba si ujasnit jednu věc. **Jestliže chcete spálit tuk hlavně v oblasti bříška, necvičte pouze cviky, které posilují břišní svaly.** Teď jste se možná trochu zarazili, ale osobní treneérka z fitness centra Euforie vysvětluje: **"Tukové zásoby se spalují postupně a zda budete cvičit 10 cviků na břicho nemá vliv na spálení tuku v oblasti břicha. Je třeba zapojit velké svalové skupiny, jako je stehenní sval, paže, ... a tukové**

zásoby začnou ubývat."

Před cvičením se zahřejte

"Před cvičením doporučuji alespoň **15-ti minutové zahřátí:** běh, jízda na kole, skákání přes švihadlo, ... A cvičit ideálně 3x týdně. Optimální kombinace je 1:1. Posilování x cardio - běh, plavání, kolo. **Tělo by si nemělo na trénink zvyknout**, proto je dobré střídat intenzitu a počet opakování. Kdy se objeví nějaký výsledek nemůžeme přesně určit, cvičení funguje na každého **individuálně**. Nicméně pokud u cvičení vydržíte, výsledky se dříve nebo později dostaví," uvádí Šípková.

Muži si cviky mohou ztížit

Cviky jsou vhodné jak pro muže tak pro ženy, počet opakování se může lišit. Osobní trenérka radí: "**Pro pány**: jestliže vám přijde nějaký cvik jednoduchý, určitě si ho můžete ztížit (např. kliky o lavičku, dělejte na zemi, u tricepsových zdvihů si můžete dát nohy do roviny paží-na druhou židli atd.). **Počet opakování dělejte tak, aby jste partii kterou posilujete, cítili**."

CVIKY NA BŘICHO

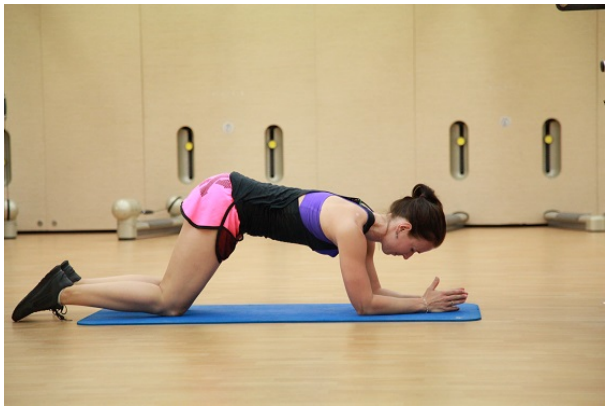
Výchozí pozice: Podpor na předloktí

Střídat strany 15x na každou stranu

Výchozí pozice: vzpor, opřít nohy o míč (fitball). Čím máme míč blíž k trupu, cvik je jednodušší.

Počet opakování 10x - 15x

CVIKY NA HÝŽDĚ



Výchozí pozice: podpor klečmo.

Počet opakování: 20x – 30x P/L (pravá i levá strana)

CVIKY NA STEHNA

Výchozí pozice: Výpad, jednu nohu opřít o lavičku (židli, postel).

Počet opakování : 15x-20x P/L (pravá i levá strana)

Výchozí pozice: sed na lavičku (židli, postel)- pravý úhel v kolenním kloubu

Počet opakování: 10x - 20x

CVIKY NA PAŽE

Výchozí pozice: opřít ruce o lavičku (židli) dlaně směřují k tělu, pokrčená kolena, váhu těla drží paže. Vytahujeme s

Počet opakování: 15x

Výchozí pozice: vzpor o lavičku (židli) pevný střed těla. Bederní část páteře nesmí propadat dolů.

Počet opakování: 15x

Vybrané cviky jsou tak **vhodné pro ty, kteří již mají zpevněný střed těla „CORE“**. Pokud jste úplný začátečník, doporučujeme nejprve posílit hluboké břišní svaly. Pár cviků najdete například v tomto článku.

Počet opakování je orientační. Pokud se cvičením začínáte, zvládnete jich méně a postupně počet zvyšujte. Měli byste cítit jak břišní svaly aktivně pracují a nezanedbávejte bolest zad, pokud se při cvičení objeví bolest v bedrech, nezvyšujte počet opakování.

Cviky připravili odborníci z Fitness centra Euforie.

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