magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 13. 5. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Silné břicho neznamená funkční

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Silne-bricho-neznamena-funkcni__s10011x9764.html

Léto a sezóna plavek se blíží a vaše bříško stále neodpovídá vašim představám, přestože poctivě a pravidelně trénujete? Jak dosáhnout plochého břicha a štíhlého pasu?

Zdroj: Fitness female woman with muscular body z Shutterstock

1. Zapomeňte na zkracovačky

Jsou to cviky zaměřené především na povrchové vrstvy břišních svalů a při chybném provedení budete přetěžovat dokonce bederní páteř. **Místo toho se zaměřte na posílení středu těla – tzv. core svalů.** Nemá smysl cvičit jednotlivé svaly, ale spíš stabilizaci, souhru a komplexní pohyby.

2. Pozor na diastázu

Pokud máte rozestup přímých břišních svalů, neposilujte přímé břišní svaly. Rozestup by se ještě zvětšoval a bříško ještě více vyklenovalo. Zda máte diastázu, poznáte snadno. Lehněte si na záda a položte prsty do středu břicha nad oblast pupíku. Pak zvedněte hlavu a přitáhněte bradu k hrudníku. Pokud máte diastázu, cítíte, jak prsty zajedou mírně dovnitř do břicha. Při pohledu na tuto oblast vidíme naopak vyklenutí. V takovém případě se obraťte na fyzioterapeuta nebo trenéra, aby vám ukázal cviky, které váš problém pomohou vyřešit.

3. Neprohýbáte se příliš v bedrech?

Dejte si pozor na to, jak stojíte. **Spousta z nás si držení těla hlídá, ale jakmile stojíme delší dobu, máme tendence zaujmout tzv. úlevovou polohu.** Nadměrné prohnutí se dá upravit i cviky zaměřenými na uvolnění bederní oblasti. Současně je ale nutné dostatečně posílit břišní svaly, zejména ty hluboko uložené.

4. Pozor na nadýmání

Některá jídla nám prostě nesvědčí nebo obsahují látky, během jejichž trávení se uvolňují plyny a ty pak mají za následek nepříjemné pocity a také to, že ani při největší snaze nedopneme kalhoty. Čerstvé pečivo, syrová zelenina nebo luštěniny, všechny tyto potraviny mohou způsobit plynatost. **Pro lepší stravitelnost zeleninu krátce tepelně upravte, do luštěnin můžete přidat kmín nebo bylinky, které tlumí nadýmavost a zkuste také probiotika pro lepší trávení.** Nadmuté břicho může být způsobeno také některými potravinovými alergiemi.

5. Upravte jídelníček

Cvičení tvoří pouze přibližně 30% celého úspěchu, zbylých 70% záleží na tom, co jíte. Můžete mít vyrýsované a perfektně funkční svaly, které ale nejsou pod vrstvou tuku vidět. **Mějte také na paměti, že hubnout jednu konkrétní partii nelze, tuk při redukci ubývá rovnoměrně.** Jen někteří mají geneticky dáno, že se jim určitá partie hubne lépe.

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