

## Velký speciál: Zhubněte a dostaňte se do formy #1



Velký speciál: Zhubněte a dostaňte se do formy #1

Foto: istock.com

**Zhubnout a dostat se do formy není jen tak a upřímně vám říkáme, že to chce čas a vytrvalost. A proto jsme pro vás připravili velký speciál, ve kterém vám krok za krokem ukážeme, jak změnit životní styl, začít s cvičením a získat vytouženou postavu.**

Pravidelně vám budeme přinášet tipy, jak upravit svůj jídelníček, a také cviky, díky kterým své tělo zeštíhlíte a posílíte. To vše ve spolupráci s trenérkou [Renatou Stachovou Vlčkovou](#), která má za sebou nejen mnohaletou praxi v oboru, ale také nespočet spokojených klientů, kterým doslova změnila život.

Pokud chcete zhubnout, nestačí pouze změnit jídelníček nebo jen cvičit. Obojí jde ruku v ruce a jedno bez druhého nefunguje. Jídelníček ovšem tvoří 70 % úspěchu, a proto je dobré začít právě u něj.

## Základní pravidlo při hubnutí

Pokud jste doteď stravě nevěnovali nijak zvláštní pozornost, máme pro vás na začátek jedno pravidlo, kterým je dobré začít – snídejte! Mnoho z nás snídani vynechává a to je velká chyba. Říká se, že snídanež je nejdůležitější jídlo dne a my to rozhodně podepisujeme. Pokud nejste zvyklí snídat, začněte klidně zvolna. Dejte si např. banán, jogurt nebo jen sklenici džusu. Věřte, že postupně si vaše tělo bude zvykat a brzy se budete probouzet s chutí na pořádnou vydatnou snídani, která se v ideálním případě skládá z müsli, jogurtu, ořechů a sušeného ovoce a ve slané variantě z žitného chleba se šunkou a sýrem. Jako nápoj je ideální sklenka džusu či čaj. Jednoduše řečeno, snídanež by měla obsahovat cukry, tuky i bílkoviny.

## Jak začít se sportem

Nikdy jste pořádně nesportovali? Nevadí! Začít se dá kdykoliv a v jakémkoliv věku. Důležité je to na začátku nepřehánět. To by vás mohlo jedině odradit. Není nic jednoduššího, než zapojit do vašeho životního rytmu obyčejnou chůzi. Je jedno, jestli budete chodit venku nebo např. ve fitku na běžícím pásu. Pokud máte raději něco dynamičtějšího, zapojte kolo nebo lehký, ale opravdu lehký běh. Je ovšem důležité udržovat ideální tepovou frekvenci, při které dochází ve vašem těle ke spalování tuků. A jaká je právě ta vaše? To si lehce spočítáte:

**Pro ženy:** Od čísla 226 odečtete svůj věk a z výsledku si spočítejte 60–70 % – to je vaše ideální tepová frekvence pro spalování tuků.

**Pro muže:** Od čísla 220 odečtete svůj věk a z výsledku si spočítejte 60–70% – to je vaše ideální tepová frekvence pro spalování tuků.

Tomuto kardio cvičení se věnujte ideálně 2–3x týdně alespoň 45 minut.

## Cviky pro pevnou postavu #1

Již jsme si řekli, jak je dobré pro začátek upravit jídelníček, k čemu je dobré kardio cvičení, a nyní vám ukážeme první 3 cviky, díky kterým se již brzy dostanete k vaší vytoužené postavě.

### Hluboký stabilizační systém

Tento cvik je ideální pro posílení tzv. středu těla.

1. Lehněte si na záda, ruce položte vedle těla dlaněmi nahoru, pokrčte jednu nohu.
  2. S výdechem nataženou nohu zvedněte, přitlačte bedra k podložce a vtáhněť břicho.
- Opakujte na každou nohu 10x.



## Plank

Tento cvik vám zpevní celé tělo.

1. Položte se do "pánského kliku", na lokty. Snažte se držet tělo zpevněné a v rovině, ruce nespojujte.

2. Dýchejte a vydržte takto 10 vteřin. Postupně přidávejte vteřiny. Ideální je dostat se časem na 1 minutu výdrže.



**Nejčastější chyby, které se při tomto cviku dělají:**

1. Prohnutá bedra



## 2. Vystrčený zadek



## 3. Spojené ruce a zakloněná hlava



## Dřep s míčem o zeď

Cvik na posílení stehenních a hýžděových svalů.

1. Zapřete se zády o míč
2. S výdechem udělejte dřep a poté se vraťte do výchozí pozice.

Opakujte 15x.





**Pokud doma nemáte gymnastický míč, lze cvik provádět i bez něj:**



Foto: FTV Prima/Lukáš Grossl

Za poskytnutí prostor k focení děkujeme [Fitness světu pod Palmovkou](#).

Zdroj: [zeny.iprima.cz](http://zeny.iprima.cz)