

Velký speciál: Zhubněte a dostaňte se do formy #2



Velký speciál: Zhubněte a dostaňte se do formy #2

Foto: istock.com

A je tu 2. díl našeho velkého speciálu o hubnutí a zdravém životním stylu. Přinášíme další 3 cviky, které vás naučíme a tipy, jak upravit váš jídelníček, aby šlo hubnutí snadněji.

reklama

A to vše opět ve spolupráci s trenérkou [Renatou Stachovou Vlčkovou](#).

[Již minule jsme zmínili](#), že správné stravování tvoří až 70% úspěchu. Základem je snídane, kterou byste rozhodně neměli vynechávat. Co ale dál? Svačiny!

Nevynechávejte svačiny

Po vydatné snídani byste rozhodně neměli čekat až do oběda, ale dopřát si dopolední svačinu.

Ideální načasování pro dopolední svačinu je cca 3 hodiny po snídani. Složení dopolední svačiny by opět mělo být (stejně jako u snídane) kompletní tj. bílkoviny, sacharidy i tuky.

Typy na správnou dopolední svačinu:

Sladká: jogurt (bílkoviny), müsli(sacharidy), ořechy a semínka (zdravé tuky).

Slaná: sýr nebo šunka (bílkoviny), plátek žitného chleba (sacharidy), pár ořechů (zdravé tuky).

Rychlá: smoothie - kefír (bílkoviny), banán či jiné ovoce (sacharidy), chia nebo jiná semínka (zdravé tuky).

Super rychlá: pokud opravdu nestíháte je lepší než nic alespoň RAW tyčinka nebo kousek ovoce, které můžete ráno hodit do kabelky.

Pravidelný přísun živin vám zajistí dostatek energie po celý den, tím pádem budete mít dost sil na práci, rodinu, koníčky atd. Tělu dá signál, že jídla je dostatek a to si nebude ukládat přebytečnou energii ve formě tuku "na horší časy", ale využije pouze to, co právě potřebuje. Doslova nasmartujete metabolismus a když přidáte vhodný pohyb, hubnutí bude hračka.

Cviky pro štíhlou a pevnou postavu #2

Posilování zádových svalů

1. Lehněte si na břicho, malý míček (overball) vezměte do levé ruky před sebou.
2. S výdechem přendejte za zády do pravé ruky.
3. S nádechem dokončete kruh a dostaňte se do výchozí pozice.
4. Takto pokračujte 10x a poté to samé proveďte opačným směrem (předávejte míček z pravé ruky do levé).



Nejčastější chyba, která se při tomto cviku dělá:

Zakloněná hlava + příliš zvednutý hrudník.



Plank na boku

Cvik na posílení šikmých břišních svalů

Tento cvik lze provádět ve třech variantách dle obtížnosti. Začněte tou nejlehčí a ve chvíli, kdy se budete cítit jistí, přejděte na obtížnější.

Nejlehčí varianta:

1. Opřete se o pravé předloktí a kolena.
2. Propněte ruku do výšky. Obě ruce by měly být v jedné přímce - kolmo k podložce (viz obrázek).
3. Počítejte do desíti a poté proveďte stejný cvik na opačnou stranu, tentokrát budete opření o levé předloktí.



Těžší varianta:

1. Opřete se o pravé předloktí a hranu chodidla.
2. Levou rukou se lehce přidržujte podložky. Myslete na to, abyste byli zpevní a bok se vám nepropadal. Držte tělo v rovině.
3. Počítejte do desíti a poté proveďte stejný cvik na opačnou stranu, tentokrát budete opření o levé předloktí.



Nejtěžší varianta:

1. Opřete se o pravé předloktí a hranu chodidla.
2. Propněte ruku do výšky. Obě ruce by měly být v jedné přímce - kolmo k podložce (viz obrázek). Myslete na to, abyste byli zpevnění a bok se vám nepropadal. Držte tělo v rovině.
3. Počítejte do desíti a poté proveďte stejný cvik na opačnou stranu, tentokrát budete opření o levé předloktí.



Posílení pánevního dna

1. Lehněte si na podložku, pokrčte nohy a mezi kolena si dejte overball (můžete klidně použít i obyčejný malý polštářek). Ruce položte dlaněmi vzhůru podél těla.
 2. S výdechem stlačte míček a zvedněte pánev vzhůru.
 3. S nádechem se vraťte do výchozí pozice.
- Opakujte 10x a až budete cítit, že cvik zvládnete, opakujte 15x.



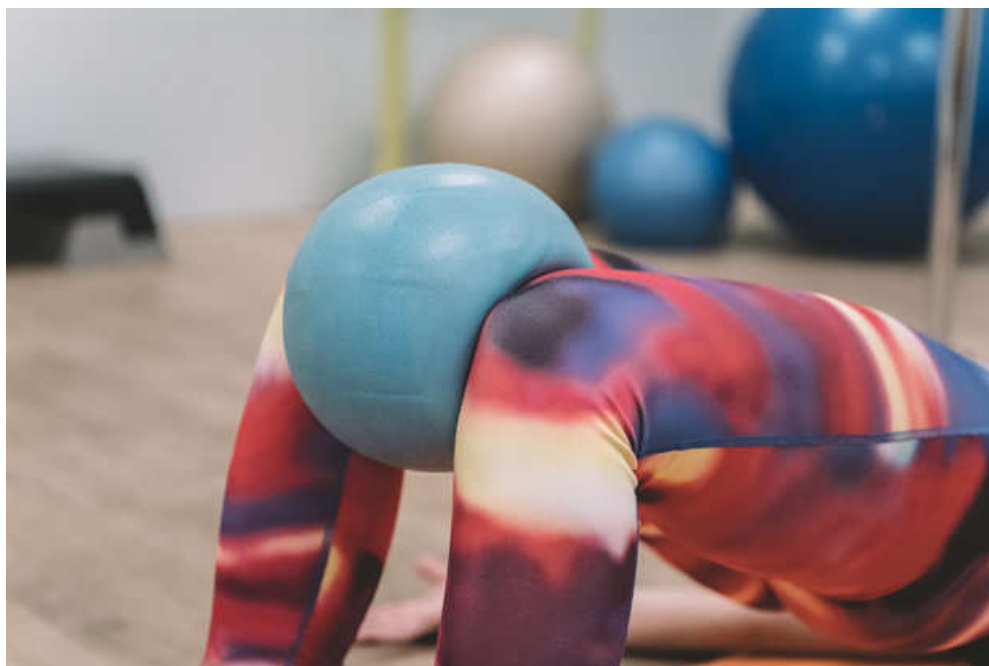


Foto: FTV Prima/Lukáš Grossl

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

Zdroj: <http://zeny.iprima.cz>