

Velký speciál: Zhubněte a dostaňte se do formy #3



Dostaňte se s námi do formy

Foto: istock.com

Pokud se snažíte s námi postupně změnit svůj jídelníček k lepšímu, pozor, v tomto díle se zaměříme na druhé nejdůležitější jídlo dne a to je **OBĚD**. A samozřejmě nebudou chybět ani další 3 cviky, díky kterým bude vaše tělo brzy pevné a štíhlé.

reklama

Ideální oběd

Oběd by měl být (stejně jako [snídaně, o které jsme si říkali v minulém díle našeho fitness speciálu](#)) kompletní, to znamená, měl by obsahovat bílkoviny, sacharidy i tuky.

Příklad vyváženého oběda:

maso, sýry – bílkoviny (ryba, kuře, hovězí, vepřové) + **příloha** – sacharidy (brambory, rýže, luštěniny, pohanka, bulgur, těstoviny...) + **porce zeleniny** (čerstvá, vařená, grilovaná, dušená...)

Postřehy a tipy trenérky [Renaty Stachové Vlčkové](#):

- Nejméně zdravá a nevhodná je úprava masa smažením, např. řízky.
- Největší chybou hlavně hubnoucích žen je úplné vynechávání příloh. Na oběd jsou přílohy nezbytné – pokud je vynecháte, tělo nebude mít dostatek energie po zbytek dne a večer vás přepadne "žravá" nebo přinejmenším nezkrotná chuť na sladké. Lepší 1/4 porce přílohy než žádná.
- Pokud nejíte maso, není problém, bílkoviny můžete doplnit ve formě méně tučných sýrů, vejci nebo vegetariánskými výrobky ze sóji.
- Nevhodnou přílohou jsou klasické české knedlíky – většinou z bílé mouky hodně rychle strávené –, které tělu nedodají kromě prázdných kalorií žádné prospěšné látky.
- Nestíháte? Vhodná rychlovka je např. tuňák a vajíčko nebo orestované kuřecí maso či sýr ve dvou plátcích žitného či celozrnného chleba proložené libovolnou zeleninou.
- Dezert – ano – skutečně, i když chcete zhubnout nebo jíst zdravě, můžete si dát po obědě dezert, ale opět je zde důležité co a kolik. Ideální je např. kousek čerstvého ovoce nebo 3 kousky sušeného ovoce či pár oříšků nebo kostička kvalitní hořké čokolády.

Cviky pro štíhlou a pevnou postavu #3

Posilování zádových svalů

1. Lehněte si na břicho, paže položte podél těla dlaněmi dolů.
2. S výdechem lehce nadzdvihněte hrudník i ruce. Palce na rukou se snažte co nejvíce tlačít za zády k sobě (viz 3. obrázek). Zároveň stahujte ramena – hlava v prodloužení těla a lopatky tlačte k sobě.
3. Opakujte 15x.





Plank na jedné noze

Tento cvik vám zpevní celé tělo. V této variantě je obzvláště účinný na zadní stranu stehen.

1. Položte se do planku. Snažte se držet tělo zpevněné a v rovině, ruce nespojujte.
2. Zvedněte pravou nohu a pravidelně dýchejte. Je důležité udržet tělo v rovině a nepropadnout se v pase. Je nutné mít zatnuté břišní svaly.
3. Počítejte do 10 a pak nohy vyměňte.



Jak správně na dřep

Klasický dřep vypadá na první pohled jednoduše, ale i ten má svá pravidla.

1. Stoupněte si a rozkročte nohy na šířku boků.
2. S nádechem udělejte dřep. V kolenou by měl být max. úhel 90 stupňů. Záda jsou rovná, zadek mírně vystrčený a kolena jsou v nejnižší poloze dřepu nad špičkami nohou.
3. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Opakujte 15x a postupně počet opakování zvyšujte.



Nejčastější chyby při provádění dřepů:

1. Kulatá záda



2. Kolena jsou PŘED špičkami nohou a tím se extrémně zatěžují kolena.



Foto: FTV Prima/Lukáš Grossl

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

Zdroj: zeny.iprima.cz