

Velký speciál: Zhubněte a dostaňte se do formy #4



Zhubněte a dostaňte se do formy #4

Foto: istock.com

Čtvrtý díl, čtvrté jídlo dne – ano, dnes probereme snad nejčastěji opomíjené jídlo dne, a to jsou odpolední svačiny. A jako vždy nebudou chybět další 3 cviky pro pevné a štíhlé tělo.

Od oběda do večere je cca 6–8 hodin, a to je rozhodně hodně dlouhá doba, proto je vhodné mezi tyto dvě hlavní jídla vložit odpolední svačinu.

Pokud se snažíte hubnout, je dobré připravit si odpolední svačinu s minimem sacharidů. Ovoce nebo pečivo už nejsou v tomto případě vhodné. Co tedy ideálně sníst mezi obědem a večerí? Trenérka a výživová poradkyně [Renata Stachová Vlčková](#) radí:

Ideální kombinací je nějaká bílkovina a zelenina např:

- mozzarella light + rajčata cherry + lžička olivového oleje + bylinky
- okurka + nízkotučný kefír 1%
- jogurt bílý 3% + chia semínka
- tvaroh + skořice

Když máte opravdu velký hlad

Pokud máte i po výše uvedených tipech stále hlad, zkuste plátek večerního (nízkosacharidového) pečiva + šunka min. 80 % masa + sýr do 30 % tuku v sušině

Když nestíháte

Dejte si v práci do lednice zásobu nízkotučného neochuceného kefíru, jogurt nebo kousek sýra. Případně si dejte hrstičku ořechů. Opět platí, že lepší menší svačina než žádná.

Pozor na ochucená jogurtová mléka, kefíry, jogurty nebo tvarohy – často jsou zrojem přidaných cukrů, konzervantů a barviv. Vždy je lepší přírodní tzn. neochucená varianta. Pokud přece jen čistý bílý jogurt "nedáte", zkuste přidat lžičku skořice nebo kaka, nabudí chuť "sladkého bez kalorií".

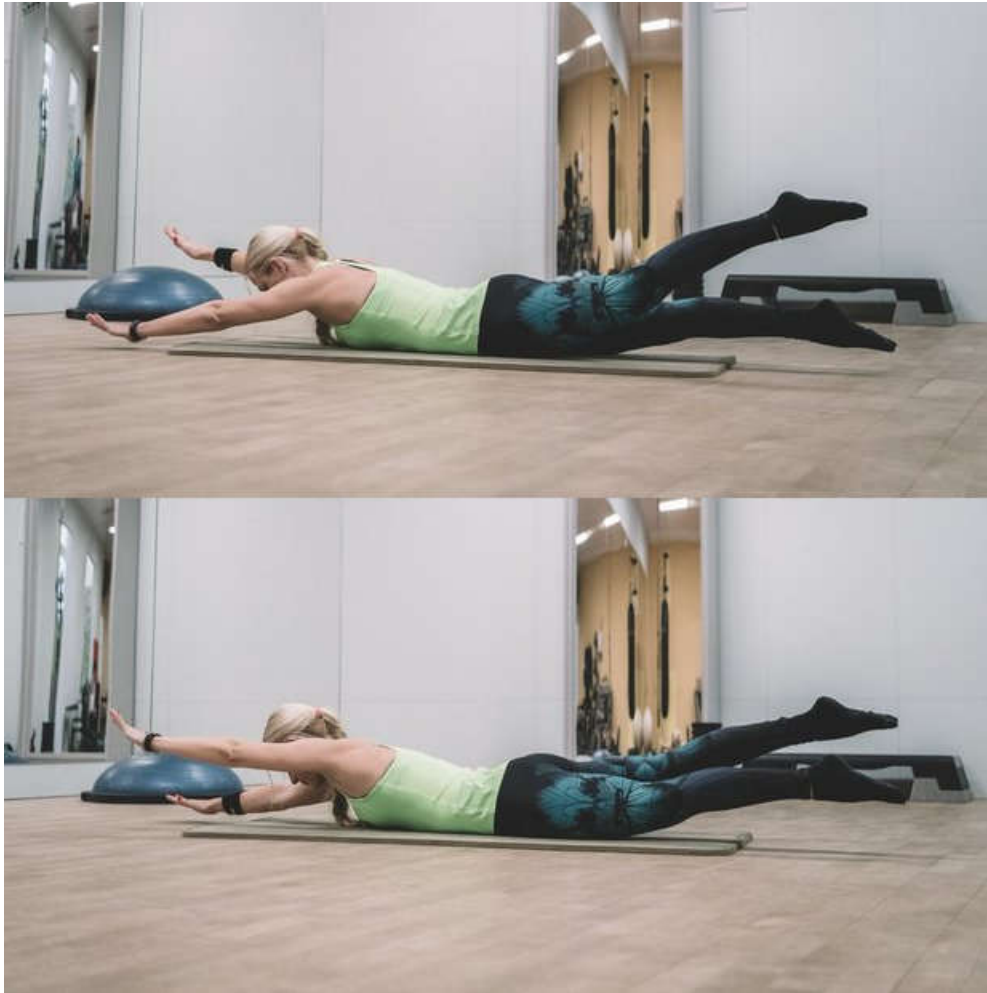
V případě, že nechcete hubnout, jen jíst zdravě nebo se odpoledne chystáte sportovat, je odpolední svačina také nezbytná. Může však obsahovat více sacharidů – složením může být podobná dopolední svačině, o které jsme psali ve [2. dílu tohoto fitness speciálu](#).

A nyní již hurá na cvičení.

Cviky pro štíhlou a pevnou postavu #4

Posilování zádových svalů – cvik potápěč

1. Lehněte si na podložku, natáhněte ruce i nohy.
2. Zpevněte celé tělo a střídavě kmitajte rukama a nohama - vždy pravá ruka a levá noha a naopak.
3. Vydržte takto kmitat 15 vteřin. Postupně přidávejte po 5 vteřinách až na 30.



Plank na jedné ruce

1. Položte se do planku. Snažte se držet tělo zpevněné a v rovině. Jak správně udělat tento cvik, včetně chyb, které se něm dělají nejčastěji najdete [v úvodním 1. dílu fitness speciálu](#).
 2. Poté přesuňte pravo ruku více do středu a upažte levou ruku.
 3. Snažte se v této poloze vydržet 10 vteřin, pravidelně dýchejte a poté ruce vyměňte.
- Pozn. pokud je pro vás tento cvik náročný, raději snižte dobu výdrže na 5 vteřin, ale snažte se udržet tělo zpevněné a [vyvarovat se chyb při provádění cviku](#).



Posilování hýžďových a stehenních svalů – výpad vpřed

Cvik, který vám zpevní nohy i hýždě.

1. Postavte se rovně s mírně rozkročenýma nohama.
2. Pravou nohou udělejte výpad vpřed. Přední i zadní noha by měly být zhruba v pravém úhlu. Přední koleno by mělo být nad kotníkem.
3. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Opakujte 15x pravou nohou a poté levou.



Nejčastější chyby při výpadech:

1. Koleny přední nohy se dostane PŘED špičku. Tím se koleno extrémně zatěžuje.



2. Cvik provádíte v předklonu - nebezpečí přetížení zádových svalů.



3. Výpad je velmi krátký a zadní nohy vytváří ostrý úhel. Cvik je v tomto případě méně efektivní a vytváří se velký tlak na zadní koleno.



Foto: FTV Prima/Lukáš Grossl

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

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