

Velký speciál: Zhubněte a dostaňte se do formy #5



Velký speciál: Zhubněte a dostaňte se do formy #5

Foto: FTV Prima/Lukáš Grossl

Pátý díl, páté jídlo dne – dnes jsou na řadě večeře. Máme pro vás skvělé tipy na večeře a jako vždy nebudou chybět další 3 cviky pro pevné a štíhlé tělo.

Pokud se snažíte zhubnout, tak je vhodné na večeři co nejvíce eliminovat sacharidy. Vyhněte se přílohám (rýže, brambory, těstoviny...) a především pečivu a ovoci. Předpokládá se, že po večeři má již člověk klidnější režim, spíše odpočívá a nesportuje, v takovém případě se sacharidy již nestihnou spotřebovat a nadbytečná energie se přes noc ukládá ve formě tuku v těch nejvíce problematických partiích.

Jak by měla vypadat vhodná večeře. Trenérka a výživová poradkyně [Renata Stachová Vlčková](#) říká:

Ideálně bílkoviny + zelenina (grilovaná, dušená, vařená, syrová, nakládaná, atd...):

- brokolice zapečená se sýrem
- grilované cukety a lilky s mozzarellou light

- restované kuřecí maso s dušenou zeleninou (hrášek, mrkev, květák, kukuřice...)
- steak se zeleninou (fazolky)
- tuňák s ledovým salátem a vajíčkem
- salát s kuřecím masem
- vaječná omeleta se zeleninou
- výrobky ze sóji se zeleninou

Vynikající, téměř bezkalorickou a velmi zdravou formou zeleninové přílohy hlavě teď v zimě je [kysané zelí](#). Dávejte však pozor na složení, které vždy pečlivě čtěte! Pozor na přidané cukry a umělá sladidla. Kysané zelí by mělo obsahovat pouze: zelí, vodu, kmín a trochu soli.

Přílohy omezujte postupně

Pokud jste na přílohy k večeři zvyklí, není dobré je ihned zcela omezit – budete mít pocit, že nejste dost sytí. Vhodnou variantou je tzv. "večerní pečivo", které dnes už běžně najdete v obchodech, obsahuje jen 10 % sacharidů. Případně si dejte 1/4 přílohy, na kterou jste zvyklí, a zbytek nahradte bílkovinami a zeleninou.

Večeře je páté jídlo dne a mělo by být zároveň to poslední. Ne vždy to ale platí! Záleží, kdy jdete spát. A i tak je to u každého člověka jiné. Každopádně neměli byste jít spát hladoví. Pokud se chystáte na spánek a cítíte hlad, ideální je pak pro vás druhá večeře. Např. bílý jogurt cca 3,5% tuku lehce zasytí, ale nezatíží a ještě bude mít tělo zdroj bílkovin na obnovu svalů přes noc.

A nyní již hurá na cvičení.

Cviky pro štíhlou a pevnou postavu #5

Svícen

1. Lehněte si na břicho, natáhněte ruce.
2. S výdechem ruce pokrčte "do svícnu". Lokty tlačte k zemi, lopatky stahujte k sobě. Ramena stahujte směrem od uší k pánvi. S nádechem vraťte ruce do výchozí pozice.
3. Cvik opakujte 10x.



Nejčastější chyba při provádění cviku

Lokty směřují nahoru — dochází k nežádoucímu vytočení (protrakci) ramen a vychýlení lopatek



Houpačka v planku – těžší varianta

1. Položte se na bok do planku. Vrchní nohu dejte dopřed, udržte tak lépe stabilitu. Ruku dejte v bok.
2. S výdechem zvedněte bok do výšky a s nádechem se vraťte do výchozí pozice.
3. Opakujte na každou stranu 10x.



Houpačka v planku – lehčí varianta

1. Položte se na bok do planku. Vrchní nohu dejte dopředu, udržte tak lébe stabilitu. Vrchní ruku dejte před hrudník, lehce se o ni opřete – takto je cvik lehčí!
2. S výdechem zvedněte bok do výšky a s nádechem se vraťte do výchozí pozice.
3. Opakujte na každou stranu 10x.



Dámský klik

Správně se dámský klik provádí následovně:

1. Výchozí pozice je v kleku na kolenou. Nohy jsou na zemi, nekříží se.
2. Ruce jsou napnuté, kolmo k podložce, lopatky stahujete k sobě, hlava je v protažení páteře. Ramena stahujete směrem od uší k pánvi.
3. S nádechem položte tělo co nejnižše – viz obrázek.



Nejčastější chyby při provádění kliku

1. Nohy zvedáte a kotníky překřížíte – zvednuté nohy vypojují "z akce" důležitý střed těla a překřížené nohy způsobují, že cvik provádíte nakřivo tzn. vychýlení pánve a páteře k jedné straně.



2. Ramena směřují moc dopředu - vede k nežádoucímu přetížení předního deltového svalu a horních trapézů.



3. Hlavu klopíte k zemi – nadměrně namáháte krční svaly.



4. Ruce nemáte kolmo k podložce, vystrkujete zadek – vypojujete důležitý střed těla, kam mimo jiné patří i břišní svaly.



Foto: FTV Prima/Lukáš Grossl

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

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