

Velký speciál: Zhubněte a dostaňte se do formy #6



Tentokrát se zaměříme na břicho

Foto: istock.com

A je tu 6. díl našeho velkého fitness speciálu, díky kterému dosáhnete své vysněné postavy a změníte k lepšímu vaše stravovací návyky. Tentokrát se zaměříme na bílkoviny a cviky pro ploché břicho.

[V předchozích dílech](#) jsme si postupně objasnili ideální složení jednotlivých jídel během dne. Nyní vám budeme postupně ve třech dílech za sebou přinášet informace o tom, co to vlastně jsou ty bílkoviny, sacharidy a tuky.

Nelze říci, který z těchto základních stavebních jídelníčku je nejdůležitější. Tělo potřebuje pro správné fungování každou z těchto makroživin. Vezmeme to tedy podle abecedy. A dnes si řekneme něco o bílkovinách. A opět za pomoci trenérky a výživové poradkyně [Renaty Stachové Vlčkové](#).

K čemu jsou bílkoviny potřeba?

Bílkoviny neboli proteiny jsou důležité látky pro tvorbu svalové hmoty. Pokud cvičíte, chcete své tělo posílit, bez dostatečného příjmu bílkovin to nepůjde.

Bílkoviny jsou tvořeny z aminokyselin, pro tvorbu svalů je třeba, aby byly ve stravě aminokyseliny kompletní. Tak je tomu jen u živočišných potravin: maso, mléko, sýry, tvaroh, jogurty, vejíčka atd. Rostlinné potraviny bohaté na bílkoviny jsou například luštěniny – čočka, hrách, fazole atd. Ty ale kompletní složení aminokyselin nemají a musíme je doplnit nějakou živočišnou bílkovinou. Výjimkou zde je [sója](#) – ta stejně jako maso obsahuje kompletní aminokyseliny, a proto je oblíbeným zdrojem bílkovin vegetariánů a veganů.

Pokud se snažíte zhubnout, měl by postupně během dne příjem bílkovin stoupat a příjem sacharidů klesat. Bílkoviny mají na 1 g hmotnosti stejně energie jako sacharidy, ovšem s tím rozdílem, že se pomaleji rozkládají – pomaleji se z nich získává energie, a nedochází tak k tvorbě přebytečné energie, která se ukládá ve formě tuku hlavně večer a v noci.

Kolik bílkovin je vlastně potřeba za den přijmout?

Jedno jídlo by nemělo obsahovat více jak 30 g bílkovin. Bílkoviny jsou pro tělo nezbytné, ale stejně tak mu, pokud je jich hodně, škodí. Pokud cvičíte a chcete své svaly zdravě posílit, ideální množství je 1–1,5 g bílkovin na 1 kg hmotnosti na den.

Pokud vážíte 60 kg, ideální množství bílkovin za den pro vás je 60–90 g.

Pokud se vám nedaří přijmout za den dostatek bílkovin v běžné stravě, můžete bílkoviny doplnit proteinovými koktejly. Pozor však zde na složení, často bývají doslazované, dochucované a různě "navoněné". Zkuste si najít takové, kde bude ideálně např. jen syrovátkový proteinový izolát. Dochutit si pak můžete zdravě každý dle chuti – přidáním proteinu do kávy máte vynikající latte, přidáním rozmixovaných banánů nebo jahod super zdravý koktejl.

Cviky pro štíhlou a pevnou postavu #6 – zaměřeno na břicho

Výdrž

1. Lehněte si na záda, ruce rozpažte a nohy vytáhněte směrem ke stropu.
2. Přitáhněte se rukama k lýtkům (viz 2. obrázek), počítejte do pěti a vraťte se do výchozí pozice.
3. Cvik opakujte 10x. Po čase, až ucítíte, že cvik zvládáte, počítejte ve výdrži 10.



Úklony

1. Lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou a nechte je na podložce.
2. Pravou ruku si dejte pod hlavu a levou mírně od těla.
3. S výdechem se ukloňte směrem ke kotníku levé nohy (viz druhý obrázek níže).
4. S nádechem se vraťte do výchozí pozice. Opakujte 10x na každou stranu.



Spodní břicho

Vezměte si na pomoc [overball](#).

1. Lehněte si na záda, ruce položte vedle těla dlaněmi vzhůru a pod kolena si dejte overball. Rame-
na i bedra se snažte mít přitisknuté k podložce.
2. S výdechem přitáhněte kolena k hrudníku. S nádechem se vraťte do výchozí pozice. Nelekněte
se, že obzvlášť ze začátku bude pohyb velmi malý, prakticky nepatrný. Důležité ovšem je provádět
cvik plynule a zaměřit se při něm na spodní část břicha.
3. Opakujte 5x a postupně přidávejte až do deseti.





Foto: Lukáš Grossl/ FTV Prima

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

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