MUSCLE & FITNESS speciál

Cena 120 Kč/120 Sk

PEVNÉ BŘICHO ŠTÍHLÝ PÁS

KOMPLEXNÍ PRŮVODCE FORMOVÁNÍM BŘIŠNÍCH PARTIÍ PRO MUŽE I ŽENY

- TRÉNINKY
- KARDIO
- ZDRAVÉ RECEPTY
- TIPY NA SPALOVÁNÍ TUKU
- ANATOMIE BŘICHA

TRÉNINKY:

- PRO ZAČÁTEČNÍKY A POKROČILÉ
- OD BODYBUILDERŮ A FITNESEK
- PRO ŽENY
- KRÁTKÉ TRÉNINKY PRO ZANEPRÁZDNĚNÉ
- V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH

50 NEJLEPŠÍCH CVIKŮ NA BŘICHO

Plně ilustrovaný průvodce

9 771335 786051 17

www.muscle-fitness.cz
www.muscle-fitness.sk

140 STRAN

LifeFitness & HAMMER STRENGTH®

NEJŠIRŠÍ NABÍDKA STROJŮ A LAVIČEK NA PROFESIONÁLNÍ PROCVIČENÍ VAŠEHO BŘIŠNÍHO SVALSTVA

ČR: FIT PLUS Bohemia, s.r.o., Táborská 25, 615 00 BRNO
fitka@fitplus.cz, mobil: 737 241 836, fax: 544 218 029

SR: FIT PLUS, s.r.o., Seberíniho 14, 820 12 BRATISLAVA
fitka@fitplus.sk, mobil: 0907 747 738, fax: 02-43 33 97 52

LifeFitness

www.lifefitness.com

THERMOFIT

:::ENERGIA, KTORÚ CÍTIŠ:::

- Jedinečný komplex thermogenných látok
- Redukuje tuk z problematických partií
- Zvyšuje energiu a mentálnu bdelosť
- Prírodný vysoko účinný, nenávykový

WWW.KOMPAVA.SK

PROČ PRÁVĚ BŘICHO A PÁS?

Vážení sportovní přátelé, v sérii mimořádných vydání časopisu MUSCLE&FITNESS k vám přicházíme se speciálem zaměřeným na oblast břišních svalů a pasu. Proč? Podívejte se pozorně kolem sebe na většinu naší populace v Česku a na Slovensku a odpověď je jasná.

Nu a rozdíl mezi vámi, co držíte v rukou naši publikaci a „tlustou většinou" kolem vás je ten, že vy (ať už momentálně vypadáte jakkoliv) jste učinili správné rozhodnutí se v této oblasti zlepšit. Blahopřejeme!

Přicházíme k vám s pestrou mozaikou textů a obrázků – výběrem nejlepších materiálů z aktuálních zdrojů i archivů našeho amerického licenčního partnera Weider Publications. Seznámíte se s množstvím teoretických poznatků a zejména praktických návodů kolem cvičení, s užitečnými radami ohledně správné výživy, vhodných pohybových aktivit a celkového životního stylu.

Proč tolik informací? Nestačil by jeden obyčejný trénink? Je nutno říci, že pokud nepatříte mezi geneticky mimořádně obdařené jedince, pak tyhle oblasti postavy si vyžadují mnoho úsilí a námahy, ať už v tělocvičně nebo mimo ní. Nemluvě už o tom, že to co třeba funguje u jednoho jedince, nemusí být účinné u druhého. Platí tu stejné pravidlo jak u tvarování těla v posilovně vůbec – existují sice jisté obecné zákonitosti, nicméně normální je vyzkoušet řadu cviků a tréninků a zjistit, co ve vašem individuálním případě „zabírá". Tak tedy zkoušejte! Buďte přitom vytrvalí, důslední a trpěliví a vytýčeného cíle určitě dosáhnete.

Mít pevné břicho a štíhlý pás je pro mladší sportovce zajisté efektní a hezké na pláži nebo v letním oblečení. Ale je taky prospěšné v případě, chcete-li se po dosažení jistého věku třeba vyhnout problémům se spodními zády. Navíc, redukce tuku v oblasti pasu znamená v každém věku – a to jak pro muže, tak i pro ženy – také snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění, infarktu myokardu, vysokého krevního tlaku, diabetu a některých typů rakoviny. Důvodů, proč nejprve pečlivě studovat a pak se do toho s vervou pustit, je tedy bezpočet!

ilustrační foto: ROBERT REIFF

Závěrem ještě připomínám, že tuny podobných informací a návodů ohledně tréninku, výživy a regenerace (plus spousty inspirace a motivace) přináší pravidelně 12krát v roce společné české a slovenské vydání měsíčníku MUSCLE&FITNESS.

S přáním hodně elánu a výdrže

ĽUDOVÍT MAJOR
šéfredaktor

MUSCLE & FITNESS speciál
PEVNÉ BŘICHO ŠTÍHLÝ PÁS
ZVLÁŠTNÍ VYDÁNÍ MAGAZÍNU MUSCLE&FITNESS

WEIDER PUBLICATIONS, LLC A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.

Executive Editor:
BILL GEIGER
Deputy Editor:
MICHAEL BERG
Project Editor:
KRISTINA HAAR
Project Designer:
CHRIS HOBRECKER

© Copyright AMERICAN MEDIA, LLC/WEIDER PUBLICATIONS,INC.

Publikácia PEVNÉ BŘICHO, ŠTÍHLÝ PÁS je súčasťou série mimoriadnych vydaní mesačníka MUSCLE&FITNESS. Vychádza v licencii, na základe súhlasu partnerskej spoločnosti AMERICAN MEDIA/WEIDER PUBLICATIONS, USA (preložené podľa originálu COMPLETE BOOK OF ABS) a je chránená medzinárodným copyrightom.

■ **TRÉNINGOVÉ, CVIČEBNÉ, DIÉTNE A SUPLEMENTAČNÉ PROGRAMY** uvádzané v publikácii sú pre rôzne úrovne telesnej zdatnosti a celkovej pripravenosti organizmu. Po výbere zodpovedajúceho programu je nutné začínať obozretne a postupne. Pred začatím cvičenia i počas neho odporúčame lekársku kontrolu.

■ **AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ. Preberanie a rozmnožovanie textov, fotografií, kresieb a grafov z tohoto časopisu, vrátane textových a obrazových informácií v elektronickej podobe, je možné jedine s predchádzajúcim písomným súhlasom vydavateľa. Akékoľvek zneužitie vrátane nepovoleného preberania, zverejňovania a rozmnožovania je na základe medzinárodného copyrightu trestné.**

Šéfredaktor
ĽUDOVÍT MAJOR
Editorka
ZLATA KLAUČOVÁ
Preklady
IVAN MACH, JOSEF ŠVUB
Odborný redaktor
BORIS BÁRDOŠ
Grafická úprava
PETER KOHÚT
Jazyková úprava
ĽUBICA ŠULEJOVÁ
Inzercia
PETRA KOBEZDOVÁ, ZUZANA MIKLÁŠOVÁ
Distribúcia
MARTIN LUŽA
Sekretariát
JANETTE ŠTEVÁKOVÁ

Sídlo redakcie
Seberíniho 14, Bratislava
Poštová adresa redakcie
MUSCLE&FITNESS,
P. O. BOX 40
820 12 Bratislava 212
Telefóny:
00421 2/4333 4169 (redakcia a inzercia),
4333 9985 (distribúcia a predplatné pre SR)
Fax: 00421 2/4333 9752
E-mail:
muscle-fitness@fitplus.sk
INTERNET:
www.muscle-fitness.cz
www.muscle-fitness.sk

Podávanie novinových zásielok pre Slovenskú republiku povolené Riaditeľstvom poštovej prepravy, Bratislava, pošta 12 pod číslom 070/93.

Podávání novinových zásilek povoleno Českou poštou, š.p. OZSeČ Ústí nad Labem, dne 9. 2. 1998, j.z.n. P-850/98.

Administrace v ČR:
FIT PLUS Bohemia,
Táborská 25,
615 00 Brno.
Tel.: 544 211 015,
fax: 544 218 029,
e-mail: bohemia@fitplus.cz

Rozširuje PNS a.s., MEDIAPRINT-KAPA a.s. a ďalší distributéri v ČR a SR.
Tlač NEOGRAFIA a.s., Martin
Indexné číslo 49 186, ISSN 1335-7867

© Copyright FIT PLUS INTERNATIONAL PUBLISHING (2007)

ALL STARS SPORTOVNÍ VÝŽIVA NEJVYŠŠÍ KVALITY!

LIPODEX®

ŠTÍHLÁ & FIT A KRÁSNÉ BŘÍŠKO!

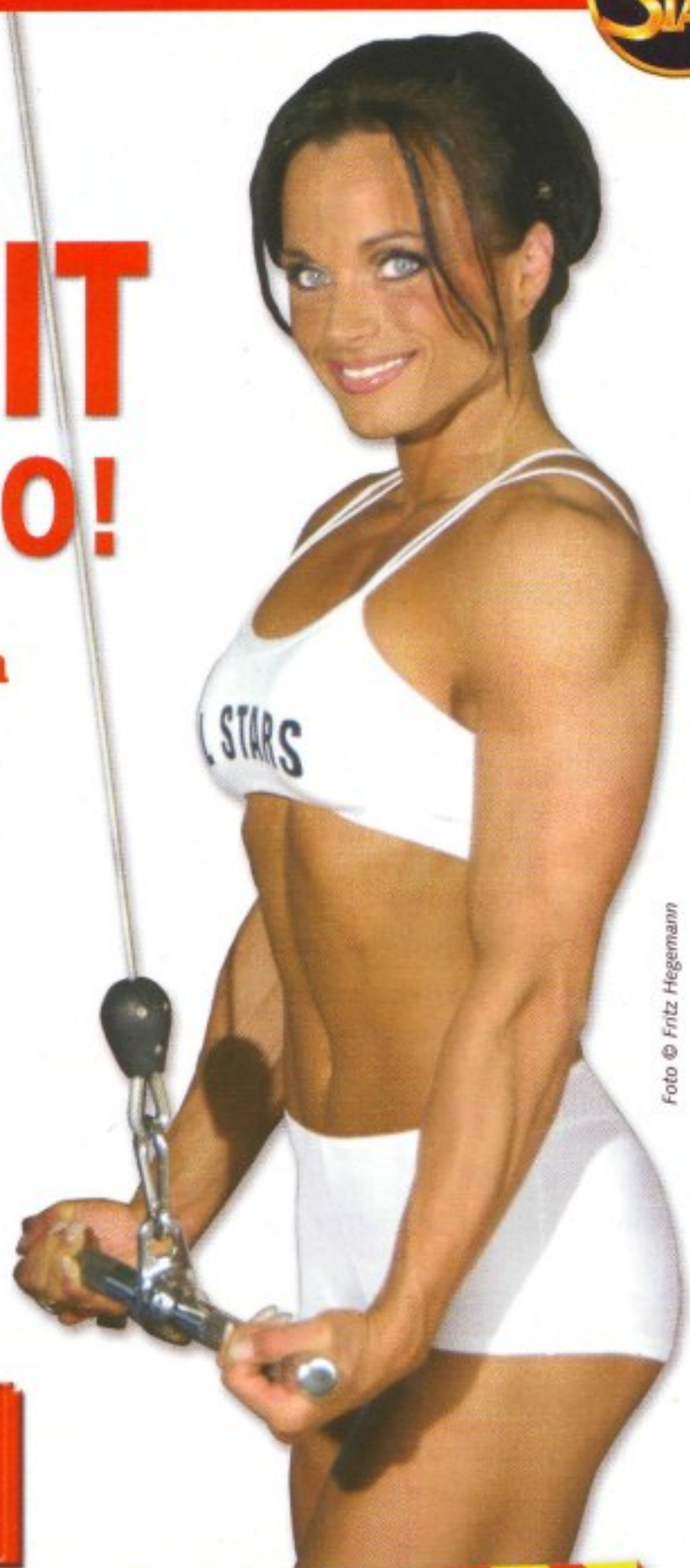


Foto © Fritz Hegemann

LIPODEX® Thermogenic Diet Formula

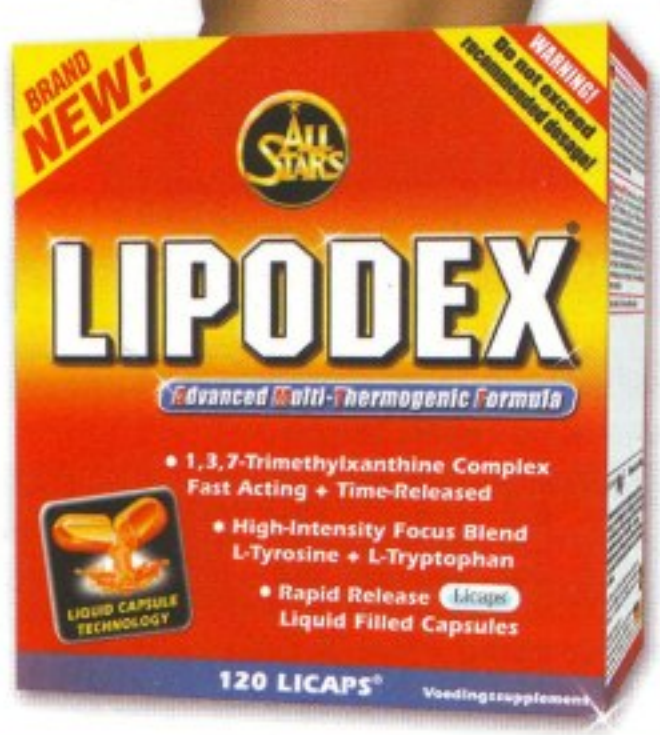
Ve spojení snížení kalorií stravy s rozumným silovým a aerobním vytrvalostním tréninkem (optimalní ke spalování tuku) můžete s pomocí LIPODEX® zcela změnit vaše tělo a konečně tak dosáhnout postavy jakou si již dlouho přejete

- **Ploché bříško!**
- **redukce hmotnosti!**
- **Štíhlé boky!**
- **více energie a síly!**
- **Pevné tělo!**
- **fit a ve formě!**

Dóza
120 Kapslí LIPODEX®
na 30 denní dietu!

*»Díky kapslím **LIPODEX®** mám mnohem větší sílu. I přes to, že v období diety nejím mnoho, cítím se plná energie. Hubnout s **LIPODEX®** je pro mě opravdu snadné.«*

Barbora Benešová
IFBB absolutní mistryně světa 2006, Bodyfitness



navštivte náš ALL STARS Shop

Tel. 602 380 068
otevírací doba: po-pá 13⁰⁰-18⁰⁰

www.allstars-cz.com • www.allstars-cz.com • www.allstars-cz.com • www.allstars-cz.com

NOVĚ V ČESKU: ALL STARS Shop
ALL STARS Fitness Products CZ s.r.o. - Barbora Benešová
Stroupežnického 493/10 • 150 00 Praha 5
Tel. 602 380 039
www.allstars-cz.com • allstars@email.cz

Česko/Praha:
CIPRA CAPITAL s.r.o. - Mirek Cipra
Sádky 15 • 171 00 Praha 7
Tel. 608 206 566
miroslavcipra@seznam.cz

Slovensko:
ALL STARS Slovakia • J. Kráľa 42
94201 Šurany • Tel. +421 35 650 3700,
+421 907 586 754, +421 905 498 404
allstars@post.sk • www.all-stars.sk

MUSCLE & FITNESS speciál

PEVNÉ BŘICHO ŠTÍHLÝ PÁS

ZVLÁŠTNÍ VYDÁNÍ MAGAZÍNU MUSCLE&FITNESS

OBSAH

TRÉNINK

50 nejlepších cviků na břicho	9
16 zásad tréninku břicha	36
Mají sedy-lehy špatnou pověst?	38
10 kroků k nejlepšímu tréninku břicha	40
Kontrola intenzity tréninku	46
Průvodce na cestě k perfektnímu břichu	62
Břišní svaly – fakta a mýty	82
Centrum síly = břicho a spodní záda	94
Břicho můžete cvičit i doma	100
Šest cihliček za šest týdnů	106
Tajemství středu spočívá v tréninku a výživě	114
Nejlepší tréninky břicha světových bodybuilderů a fitnesek	126

KARDIO

Spalte tuk aerobně!	56
Kardiotrénink pro krásné břicho	110

PRO ŽENY

Showtime!	70
5 minut k plochému bříšku	76

VÝŽIVA

Perfektních 10 tipů jak se zbavit tuku	48
Zdravé vaření	86

ZDRAVÍ

Břicho a spodní záda: Lekce z anatomie	7
Genetika a rozvoj břicha	8
Jak břišní svaly ovlivňují držení těla	120
Silné břišní svalstvo a sporty	122
Nedoporučené cviky na břicho	124
Bolí vás záda? Trénujte břišní svaly!	125

www.muscle-fitness.cz • www.muscle-fitness.sk

36–37

40–41

56–57

62–63

70–71

76–77

www.promil.cz
www.promil.sk

30 let tradice

Proteins or you PROMIL

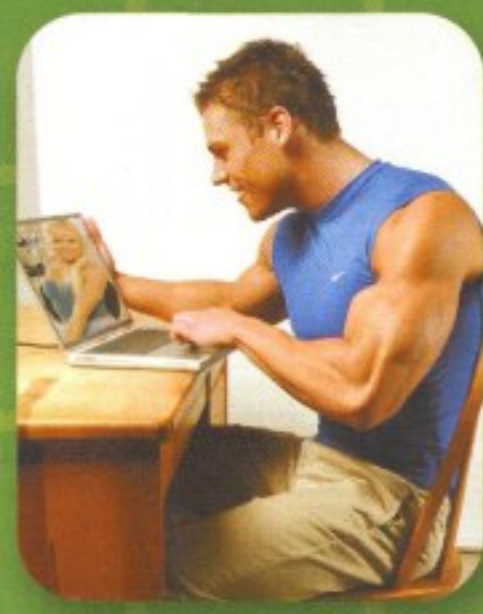
Sportujte s námi

víme co potřebujete

PML Protein. Mléko. Laktóza, a.s.,
Smetanova 1332, Nový Bydžov 504 01,
el.: 420 495 490 305, fax: 420 495 491 132,
nobil: 420 737 226 477
promil@promil.cz

dovozce pro SR - TOTAL SPORT s. r. o.
Budovateľov 792, Hnúšťa 981 01
tel.: +421 475 422 700, fax: +421 475 422 701
totalsport@slovanet.sk

CHCETE NĚCO VÍCE?



Měsíčník MUSCLE&FITNESS
– NEPOSTAČUJE?

Mimořádné vydání
MUSCLE&FITNESS
– POŘÁD NEPOSTAČUJE?

Další obohacení vašich poznatků o tréninku a výživě pro vaše svaly naleznete na našich internetových stránkách

MUSCLE & FITNESS ONLINE

www.muscle-fitness.sk •.• www.muscle-fitness.cz

Zájemcům z ČR a SR nabízí MUSCLE&FITNESS

VELKÉ PLAKÁTY

OSOBNOSTÍ A SVALŮ LIDSKÉHO TĚLA

- **A** • Fitness inspirace (Mike O'Hearn & Maria Ford)
- **B** • Steve Reeves **NOVINKA!**
- **C** • Timea Majorová
- **D** • Hardcore bodybuilding (Nasser El Sonbaty & Achim Albrecht)
- **E** • Svaly lidského těla (přední pohled) – anatomie s popisem svalů
- **F** • Svaly lidského těla (zadní pohled) – anatomie s popisem svalů
- **G** • Arnold Schwarzenneger **NOVINKA!**
- **H** • Jean-Claude van Damme

Výhodná nabídka při odběru více kusů
(volně kombinujte!)

2 kusy za 170 Kč/190 Sk
3 kusy za 240 Kč/270 Sk
4 kusy za 340 Kč/380 Sk
5 kusů za 410 Kč/460 Sk
6 kusů za 480 Kč/540 Sk
7 kusů za 550 Kč/620 Sk
8 kusů za 620 Kč/690 Sk

Po obdržení vaší objednávky vám obratem zašleme poštovní poukázku.

Po úhradě příslušné sumy můžete počítat s distribucí vybraných plakátů na vaši adresu do 14 dnů.

Výhodné obchodní podmínky pro velkoodběry do fitcenter!
Kontakty pro objednání najdete na str. 136, nebo využijte možnost objednání na internetových adresách www.muscle-fitness.cz, www.muscle-fitness.sk v rubrice ONLINE BURZA.

BŘICHO A SPODNÍ ZÁDA: LEKCE Z ANATOMIE

Vepředu a po stranách břišní stěny máte čtyři párové svaly: zevní šikmé svaly, vnitřní šikmé svaly, příčný břišní sval a přímý břišní sval. Máte rovněž dvě skupiny zádových svalů, známé jako vnější a vnitřní (povrchové a hluboké). Většina vnějších svalů zad (jako latissimy a trapézy) pohybuje nadloktím, zatímco vnitřní zádové svaly odpovídají za pohyby páteře. Hlavním extenzorem zad jsou vzpřimovače páteře.

BŘIŠNÍ SVALY

>> ZEVNÍ ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

Když dostatečně vyrýsovaný kulturista nasadí břišní pózu, podél obou stran břicha jsou snadno viditelné zevní šikmé svaly. Na zádech se tyto svaly připojují ke vnějšímu povrchu osmi dolních žeber a klesají směrem k přední části těla. Vepředu vlákna přecházejí ve šlachu a napojují se na střed (tzv. bílá čára) a čelní polovinu pánevní kosti. Pokud držíte boky bez pohybu, pravý a levý zevní šikmý sval pomáhají předklánění trupu směrem ke kyčlím (jako u zkracovaček). Zpevníte-li hrudník (hrudní koš), nachylují přední část pánve nahoru ke trupu (jako u obrácených zkracovaček). Při oddělené kontrakci uklání pravý či levý zevní šikmý sval trup do strany (jako při úklonech) a vytáčí trup na opačnou stranu (jako u zkracovaček s vytáčením).

>> VNITŘNÍ ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

Tento sval je umístěn pod zevními svaly a nelze jej v žádné póze vidět. Vlákna se táhnou v pravém úhlu na zevní šikmé svaly a napojují se vzadu na lumbální povázky a přední část pánve. Vepředu se tento sval spojuje se třemi dolními žebry, střední čarou a čelní částí pánevní kosti. Při společné akci flektují pravý a levý vnitřní šikmý sval trup dopředu k bokům (jako u zkracovaček) a přitahují pánev ke trupu (jako u obrácených zkracovaček). Při oddělené kontrakci uklánějí příslušné svaly trup do strany (jako při úklonech).

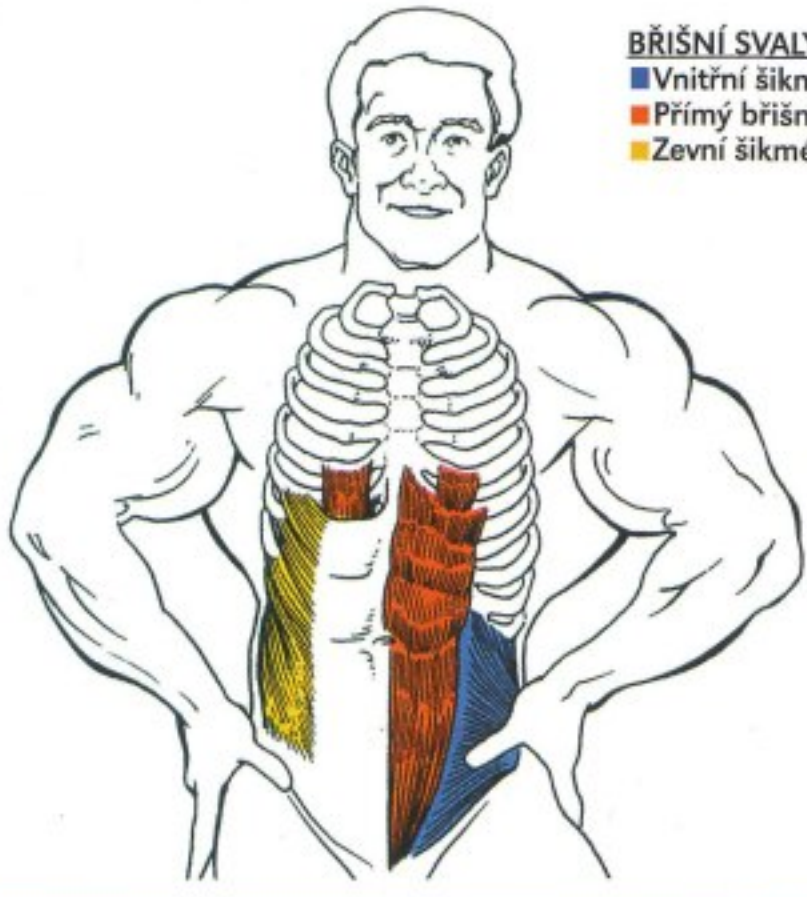
>> PŘÍMÝ BŘIŠNÍ SVAL

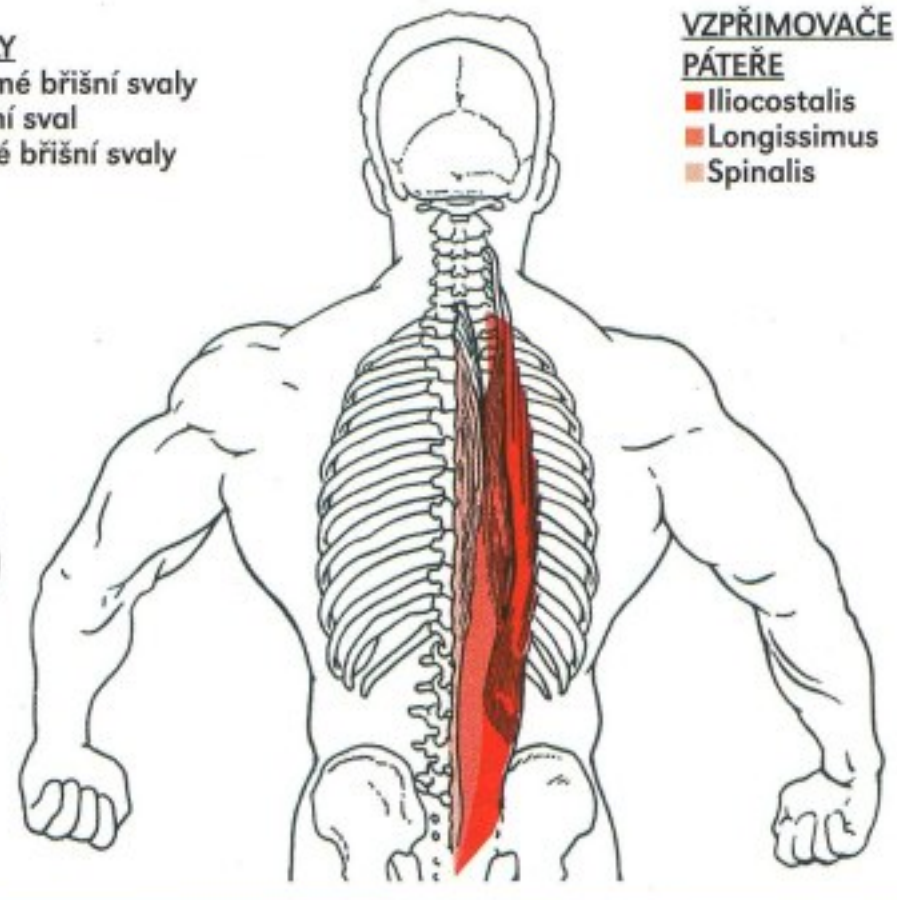
Tento dlouhý, široký a plochý sval se skládá ze dvou svislých částí obklopených aponeurosou (ploché pásy hutného kolagenu) ze tří plochých břišních svalů. Přímý sval má nejméně tři vodorovné šlachové přepážky, dodávající břichu kulturisty charakteristický vzhled. Sval probíhá podélně od chrupavek pátého až sedmého žebra a od mečovitého výběžku hrudní kosti. Při nehybné pánvi flektuje trup směrem dopředu (jako u zkracovaček), nebo přitahuje pánev ke hrudníku, je-li nehybný hrudník.

HLAVNÍ EXTENZORY ZAD

>> VZPŘIMOVAČE PÁTEŘE

Tato masivní skupina svalů formuje mohutný val na každé straně páteře. Tři svislé pásy vzpřimovačů jsou spojené s horní částí pánve, zadní částí kosti křížové a podél dolních bederních obratlů. Nejvrchnější část (iliocostalis) se upíná k žebrům. Prostřední část (longissimus) je upnuta ke hrudním a krčním obratlům a k týlní krajině lebky. Úzká nejvnitřnější část (spinalis) se upíná k výběžkům horních hrudních obratlů a k lebce. Při společné kontrakci napřimují páteř a hlavu (jako u záklonů trupu). Smrští-li se pravý nebo levý vzpřimovač, páteř se uklání do strany (jako u zkracovaček s vytáčením na extenzní lavici). ■

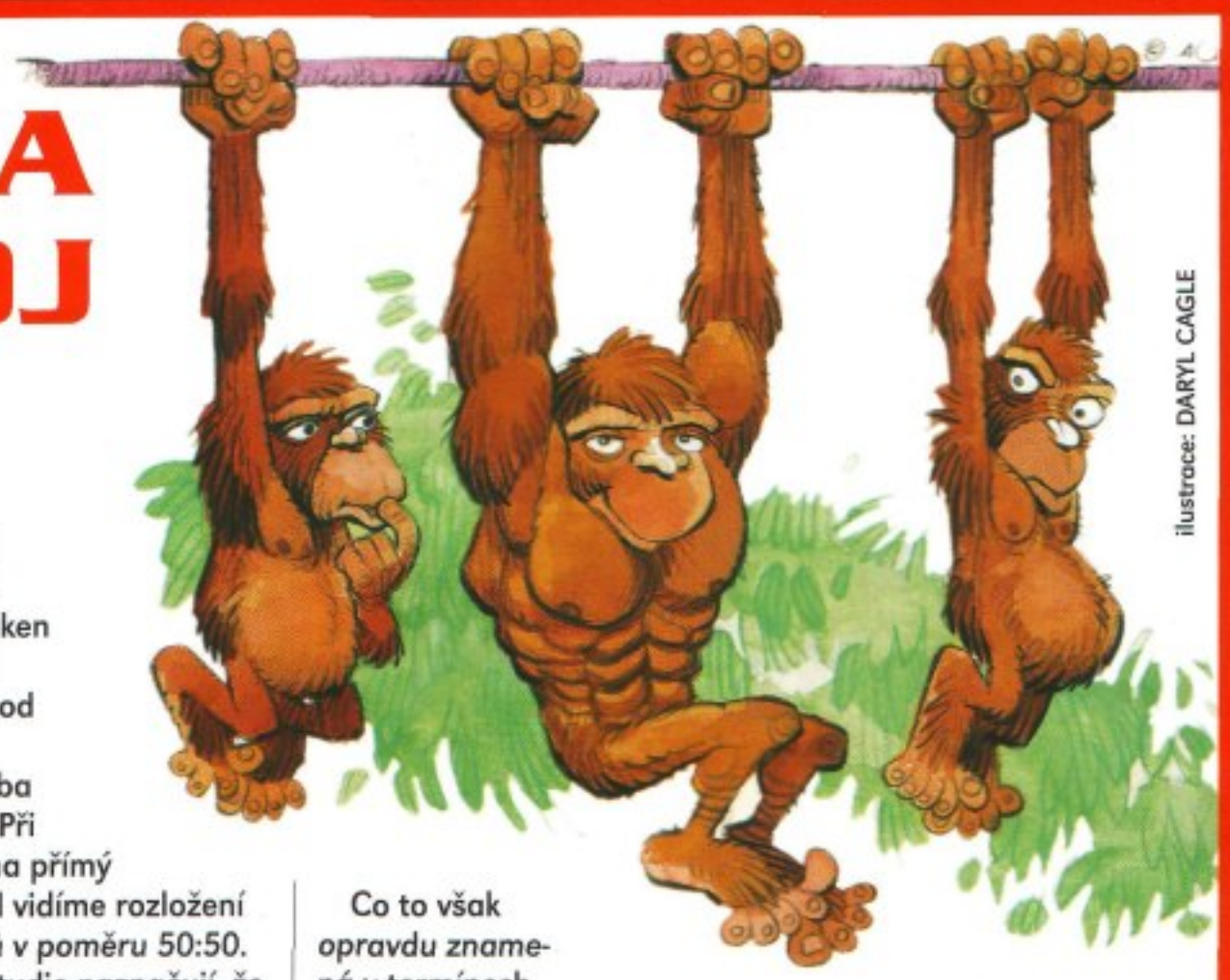




ilustrace: STUART WEISS

TEXT: CHRIS STREET

GENETIKA A ROZVOJ BŘICHA



ilustrace: DARYL CAGLE

Genetické inženýrství je nejžhavější a nejrozporuplnější záležitostí současné vědy. Jenom vyslovte slova *klonování* nebo *genetické ovlivňování sportovní výkonnosti* a uvidíte, jakých reakcí se dočkáte.

Věda ve skutečnosti demonstruje, že genetika *vládne v našem životě nade vším* – a to včetně našich úspěchů v posilovně. Nehledě na prohlášení Thomase Jeffersona „Všichni muži (a ženy) jsou stvořeni stejně", se každý jedinec přizpůsobuje na posilování odlišně. Pokud jde o břicho, jsou tyto genetické faktory zcela zjevné.

Pokud trénujete a trénujete a pořád svých šest políček nevidíte, může za to několik věcí: úroveň tělesného tuku (také ten je silnou genetickou složku), volba správných cviků a provádění správných počtů opakování a sérií ke stimulaci růstu. Klíček k maximalizaci vašeho genetického potenciálu je určení, jaká opakování, série a rozsahy intenzity na vaše břicho působí nejlépe, a jak nakládat s dietou, abyste se zbavili tělesného tuku.

RYCHLÁ SVALOVÁ VLÁKNA VERSUS POMALÁ SVALOVÁ VLÁKNA

Typy lidských svalových vláken mohou být rozděleny na pomalé (I. typ) a rychlé (II. typ). Všichni jsme se narodili s jistým poměrem těchto vláken a většina z nás má od každého typu zhruba polovinu. Při pohledu na přímý břišní sval vidíme rozložení *obou typů v poměru 50:50*. Některé studie naznačují, že množství každého typu by mohlo hrát důležitou roli v regulaci tělesného tuku. Jedna studie sledovala rozložení typů vláken v přímém břišním svalu u lidí a jejich schopnost ukládat tuk. Mezi uložením břišního tuku, rozložením typů vláken a citlivostí na inzulín u obézních jedinců byla zjištěna souvztažnost, a mezi množstvím vláken I. typu a hladinou tělesného tuku u těchto jedinců bylo prokázáno spojení. Totéž lze aplikovat na neobézní jedince.

Nyní se dozvídáme, že vysoký stupeň tělesného tuku má jistou genetickou složku. Víme rovněž, že genetická vazba určuje složení svalových vláken. S těmito vědomostmi plus výsledky studie vidíme, že složení vláken spolu s vaší vnímavostí k inzulínu může ovlivnit ukládání tuku na trupu (špeky kolem pasu). Pokud tedy máte velkou část pomalých svalových vláken a jste odolní k inzulínu, budete pravděpodobně snadněji ukládat tuk v břišní oblasti. A vaše tušení je správné: nebude žádných šest políček!

Co to však *opravdu znamená* v termínech zlepšování postavy? Jste-li jedním z lidí s vysokým procentem vláken I. typu, budete žít až do smrti bez skvělého břicha?

Jim Stoppani, odborný redaktor z amerického MUSCLE&FITNESS vysvětluje do jaké míry může genetika poškodit váš úspěch v posilovně: „Genetika rozhodně určuje míru úspěchu ve sportu – ne každý může mít bicepsy jako Arnold. Každý však může získat svaly. Jste-li svázáni větším množstvím vláken I. typu, než je vám milé, nechápejte to jako konec vaší cesty. Vlákna I. typu totiž mohou intenzivním kulturistickým tréninkem získat vlastnosti vláken II. typu. Doporučoval bych tedy, abyste dál pumpovali železo, dodržovali dietu a genetikou se příliš netrápili."

UKLÁDÁNÍ TUKU V TĚLE A LPL

Stále se divíte, proč nemůžete zhubnout na břiše? Odpověď se znovu částečně nalézá ve vašem genetickém kódu a v látce zvané lipoprotein lipáza (LPL). LPL je enzym zodpovědný za příjem a ukládání mastných kyselin ve vašem těle. Čím více je tohoto enzymu v jisté oblasti, tím více tuku se vám tady uloží.

Před několika lety hledala jedna studie odpověď na vztah mezi úrovněmi testosteronu, aktivitou LPL a hromaděním tuku u dospělých mužů. Výzkumníci zjistili, že pohlavní steroidy potlačují aktivitu LPL v tukových tkáních, což znamená, že muži s vysokými hladinami testosteronu mohou díky oddělení LPL ukládat méně tuku. Zajímavé na tom je, že aktivita LPL klesla více v oblasti nohou než na břiše.

Vládnoucí role genetiky je v bodybuildingu viditelná snad nejvíce. Poznání vaší genetiky vám umožní upravit trénink i dietu podle vašich potřeb. Ustavte si realistické cíle vzhledem k vašemu tělesnému typu a hlavně nezapomeňte, že bodybuilding je individuální sport. Klíčem je zlepšování sebe sama – nikoliv srovnávání s ostatními v posilovně. ■

50 NEJLEPŠÍCH CVIKŮ NA BŘICHO

TEXT: KOLEKTIV MUSCLE&FITNESS

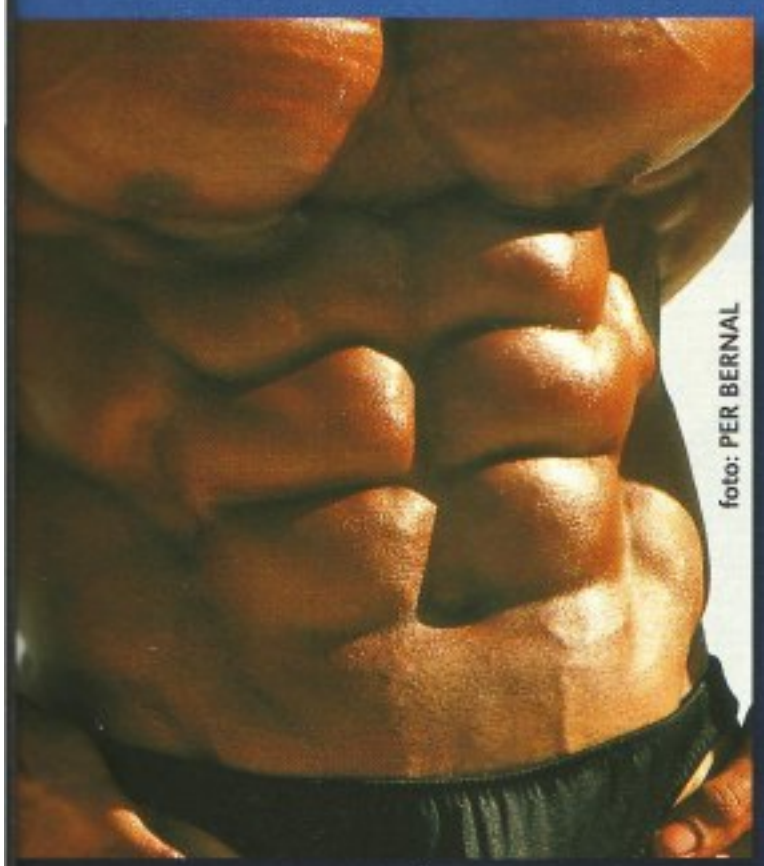
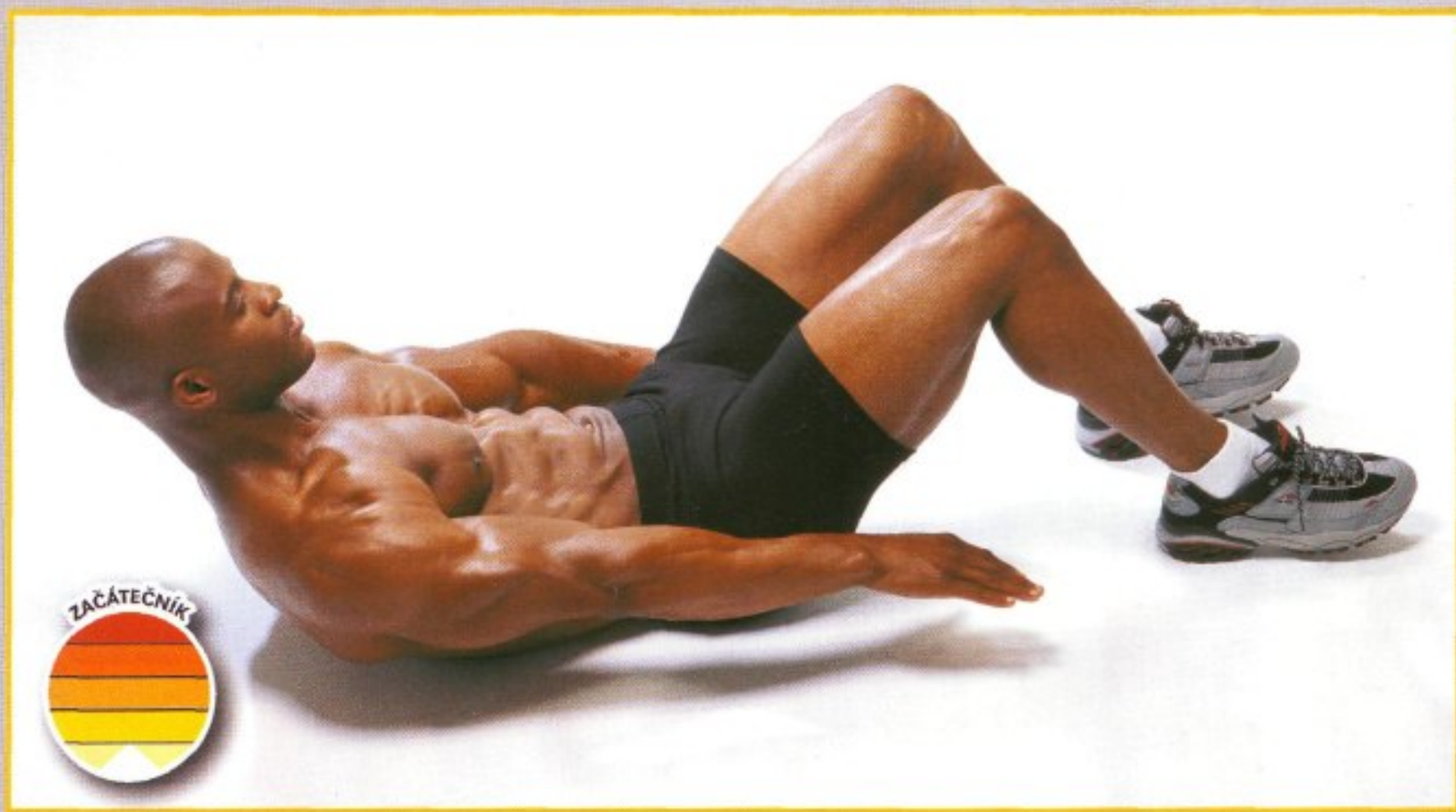


foto: PER BERNAL

Jste-li skutečně odhodláni k vypracování nejlepší střední partie těla, nemůžete spoléhat jen na základní zkracovačky. Musíte zaútočit na břicho s rozmanitými a účinnými cviky ze tří stran ve stejnou dobu. Tento obsáhlý seznam cviků je rozdělen do čtyř sekcí umožňujících zaměření na jednu oblast břicha, nebo současný trénink jeho více částí kombinováním cviků. Každý cvik v sekci má stupnici obtížnosti symbolizující jeho vhodnost pro začátečníky, středně pokročilé nebo vyspělé cvičence; některé budou vyhovovat více než jedné úrovni vyspělosti. Začátečníci mají zpočátku zvolit snadnější možnosti. Jakmile dokážete provést 15–20 opakování s dobrou technikou, přikročte k obtížnějším cvikům. Ujistěte se, že v tréninku procvičujete každou oblast břišních svalů, přičemž pokaždé začínejte s jinou. Pokud jste naprostí nováčci, začněte s jednou sérií pro horní část, spodní část a šikmé svaly. Středně pokročilí mohou provádět 2–3 série cviků pro tři odlišné oblasti, vyspělí nechť dělají 2–3 série dvou cviků pro každou oblast.

Využijte rozsáhlý počet cviků v tomto zásobníku. Některé z nich jsou variace se sotva postřehnutelnými rozdíly, které však mohou způsobit velikánský rozdíl ve vzhledu a síle vašich břišních svalů.

HORNÍ OBLAST BŘICHA



SBALOVÁNÍ TRUPU

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech s chodidly na podlaze a koleny ohnutými v úhlu asi 60°. Paže natáhněte podél boků s dlaněmi dolů; hlavu držte v neutrálním postavení.

>> PROVEDENÍ: Sbalujte trup nahoru. Se zvedáním ramen od podlahy posunujte ruce směrem k chodidlům. Soustřeďte se na pocit smršťování břišních svalů. Zvolna vracejte tělo do výchozí pozice.

>> TIP: Pokud je držení rukou ve vzduchu příliš obtížné, položte je na podlahu. Pro zvýšení obtížnosti složte ruce na hrudníku, nebo je volně sepněte za hlavou.

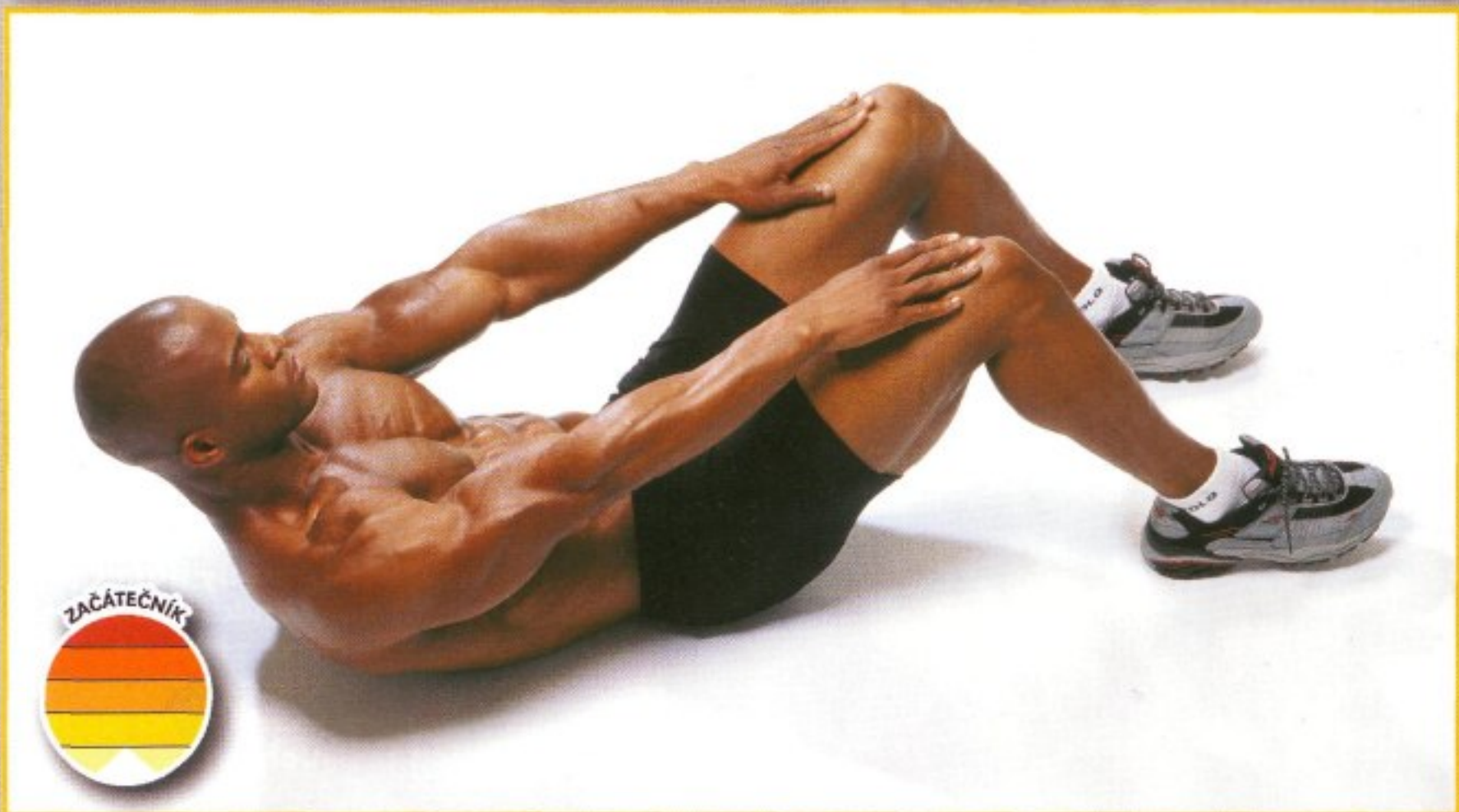


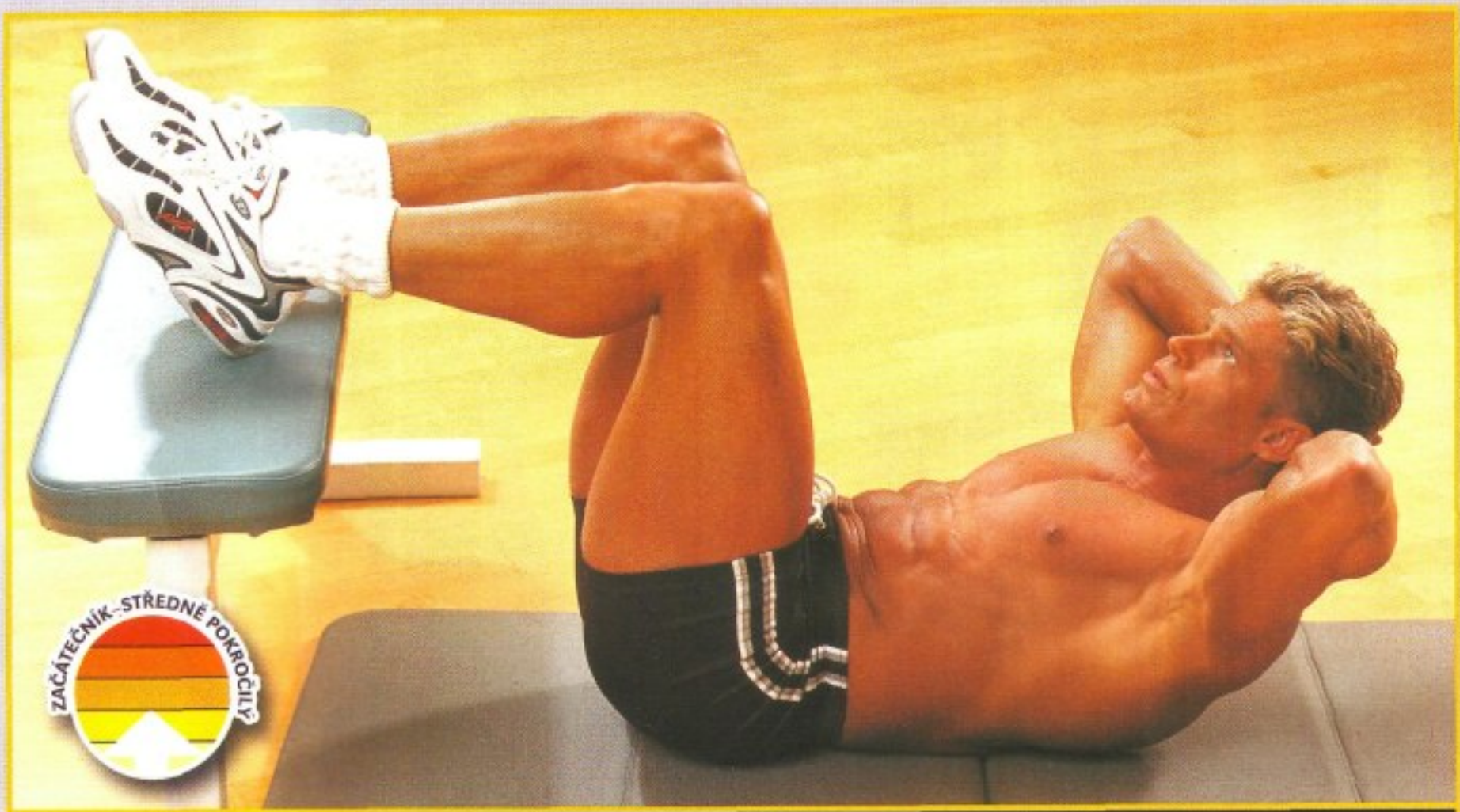
foto: ROBERT REIFF, GREG ZABILSKY, RICK SCHAFF

ZKRACOVAČKY S RUKAMA NA STEHNECH

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na podlaze s koleny ohnutými v úhlu asi 60°. Chodidla máte naplocho na podlaze zhruba na šířku ramen, dlaně položené na stehnech.

>> PROVEDENÍ: Smrštěním břišních svalů zvedněte lopatky nad podlahu a posuňte ruce směrem ke kolenům. Krátce zastavte a zvolna se vracejte do výchozí pozice.

>> TIP: Bez použití pohybového momentu dosáhněte co nejdál ke kolenům; využijte výlučně sílu břicha.

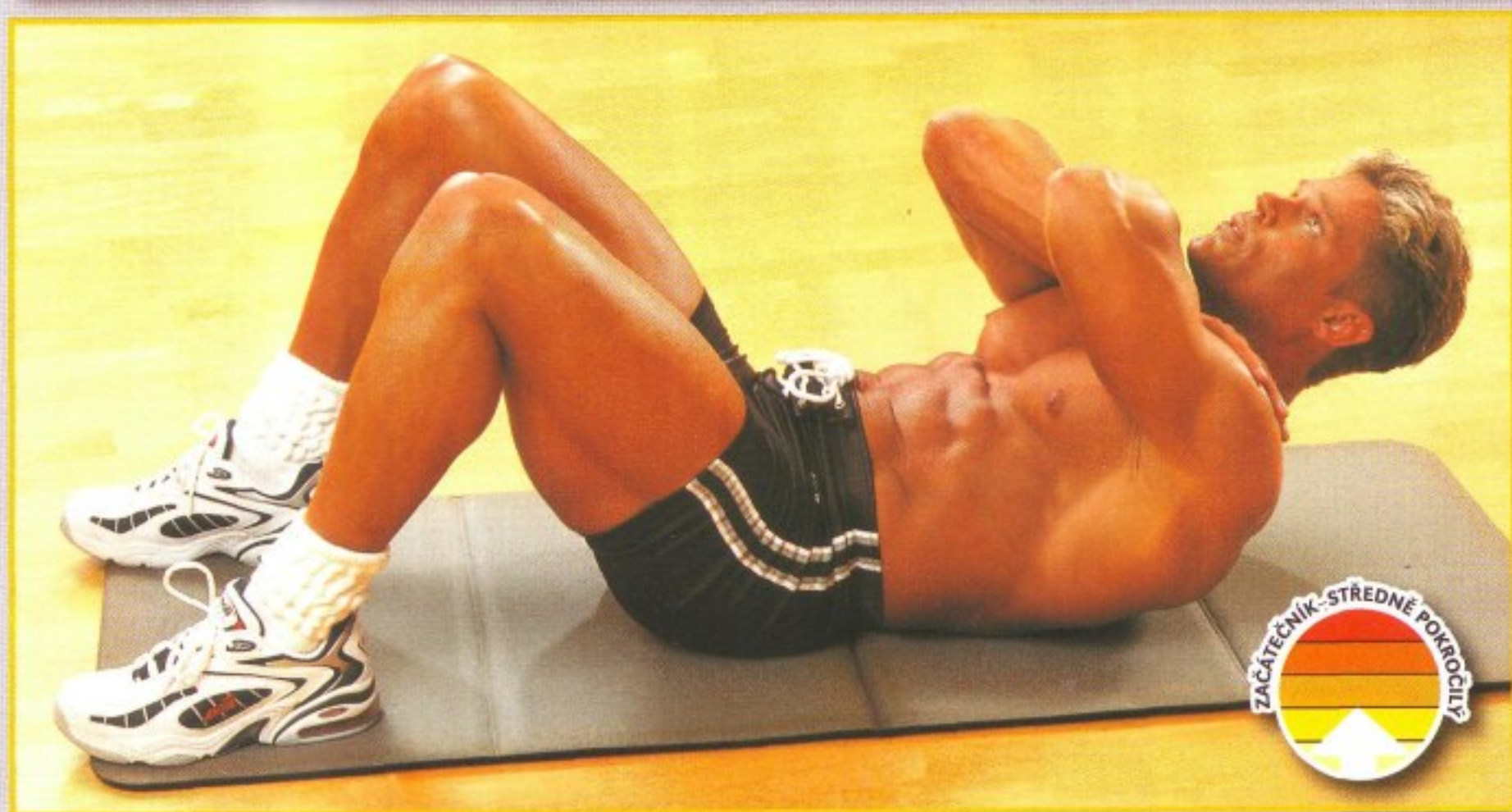


ZKRACOVAČKY S OPOROU

>> VÝCHOZÍ POZICE: Začněte se zády na podlaze a lýtky nebo kotníky na lavičce. Kyčle a kolena mějte pokrčené v úhlu 90°. Ruce spojte za hlavou.

>> PROVEDENÍ: Zvedněte ramena nad podlahu, krátce zastavte a bez doteku ramen s podlahou v dolní poloze se vracejte nazpět.

>> TIP: Čím dále máte sedací svaly od lavičky, tím snadnější bude cvičení.



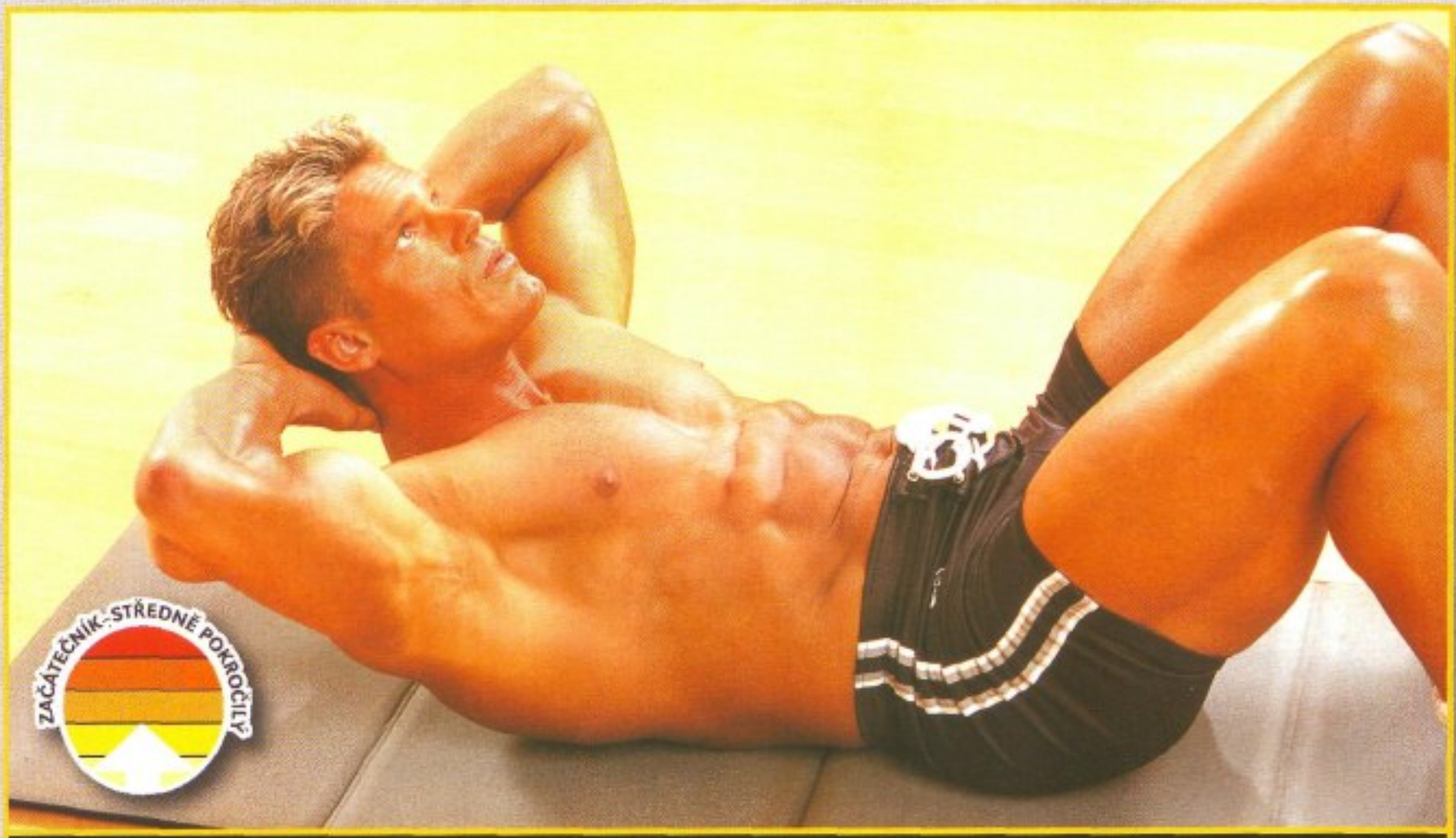
ZKRACOVAČKY (RUCE ZKŘÍŽENÉ NA HRUDNÍKU)

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte zády na podlaze, kolena ohnutá a chodidla naplocho, ruce zkřížené na hrudníku.

>> PROVEDENÍ: Při zvednutí lopatek od podlahy smrštěním břišních svalů si představujte, že zkoušíte přitáhnout hrudní koš k bokům. Současně tlačte spodní záda na podložku. Rozsah pohybu je docela krátký.

>> TIP: Kvůli lepší stimulaci břišních svalů držte mezi opakováními ramena nad podložkou.

HORNÍ OBLAST BŘICHA

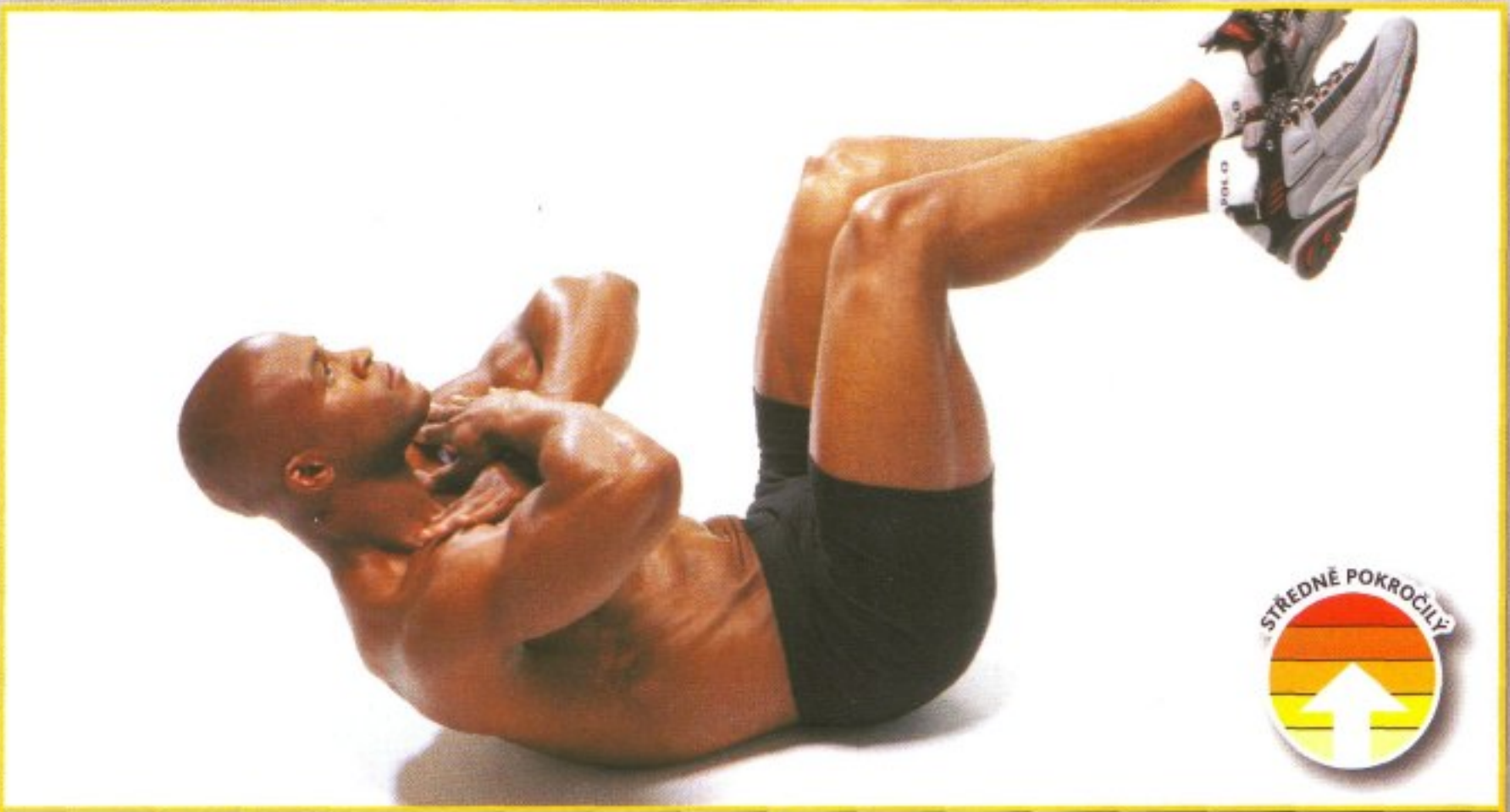


ZKRACOVAČKY (RUCE ZA HLAVOU)

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech s rukama volně spojenýma za hlavou a chodidly naplocho na podlaze, kolena ohnutá do úhlu asi 60°.

>> PROVEDENÍ: Bez nadzvednutí spodních zad z podložky se sbalte co nejvýš. Představte si, jak zkoušíte přitáhnout hrudník směrem k bokům a tlačit spodní záda na podložku.

>> TIP: Pohyb je velmi malý, nejvíc 5–8 cm. Při návratu do výchozí pozice nepokládejte lopatky na podložku.

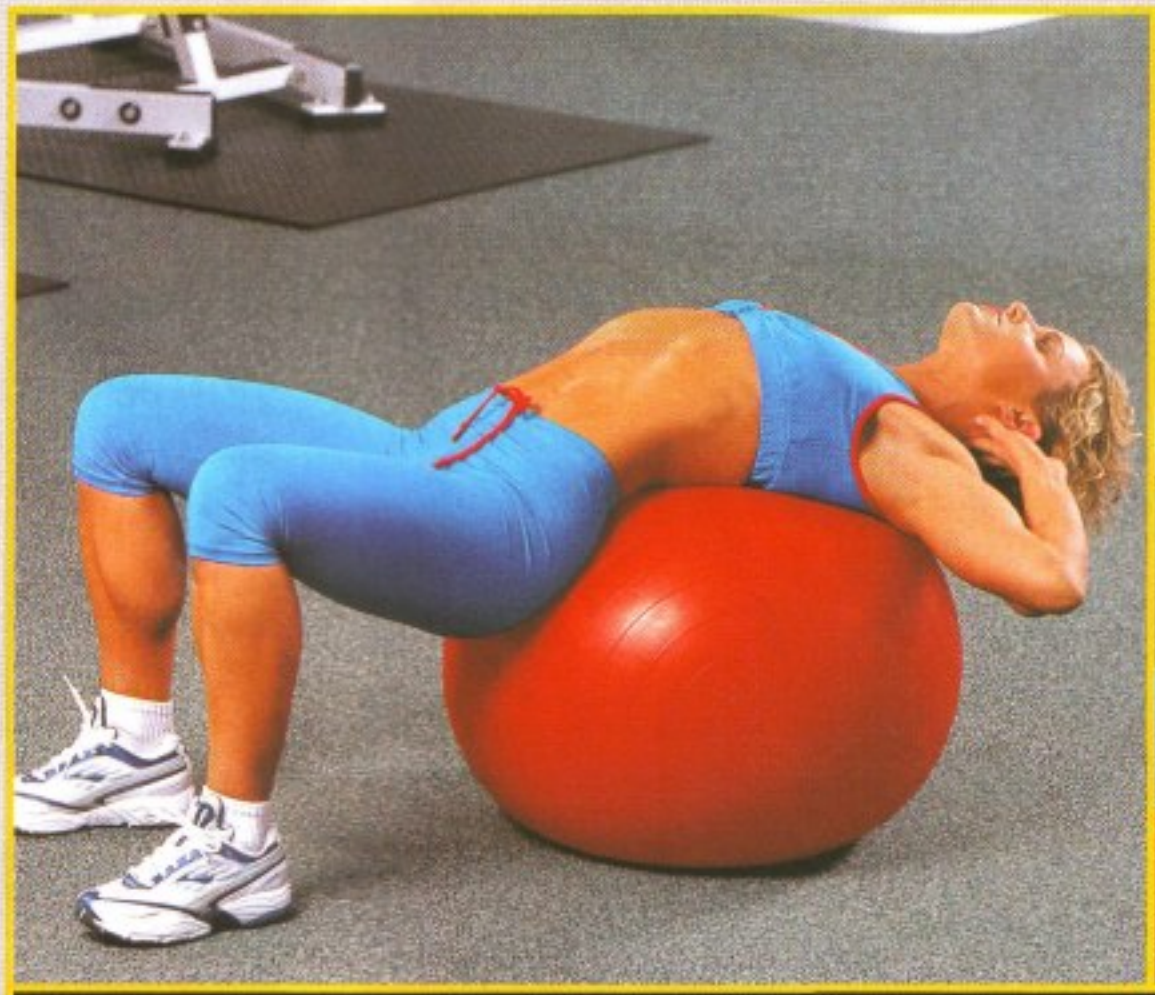


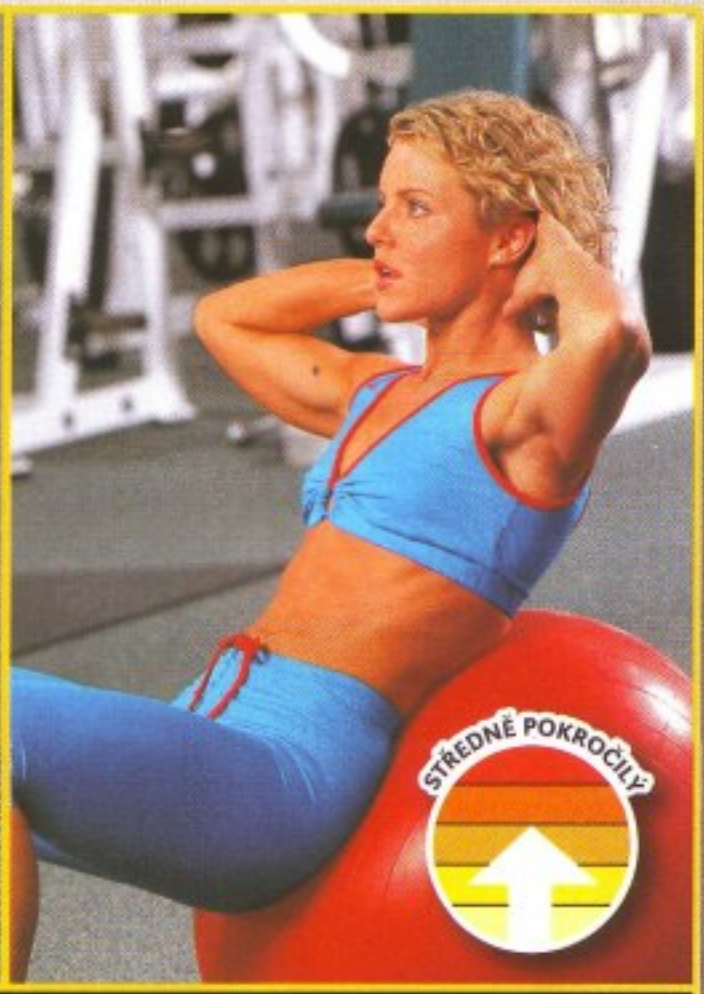
ZKRACOVAČKY S NOHAMA VE VZDUCHU

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech s rukama volně za hlavou, nebo zkříženýma přes hrudník. Zvedněte nohy a pokrčte kolena do pravého úhlu. Holeně držte rovnoběžně s podlahou a chodidla mějte zkřížená.

>> PROVEDENÍ: Zvednutím lopatek asi 10 cm nad podložku sbalte trup nahoru a zvolna se vraťte nazpět. Kvůli zvýšení intenzity podržte dlouhou sekundu vrcholové smrštění.

>> TIP: Spodní partie břicha slouží k podpoře a stabilizaci pozice dolních končetin, avšak stále provádíte cvik na horní břišní oblast.



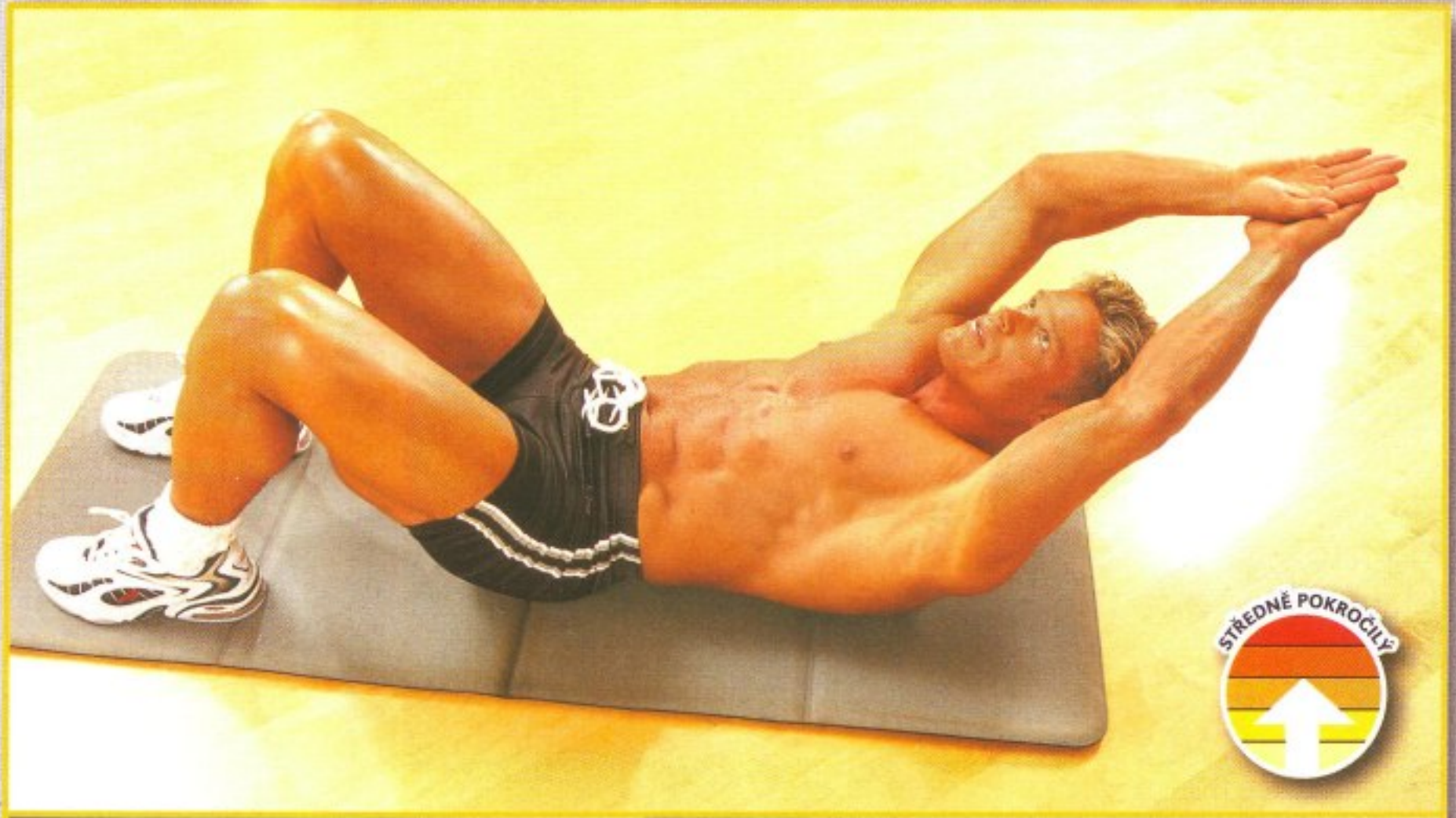


ZKRACOVAČKY NA CVIČEBNÍM MÍČI

>> VÝCHOZÍ POZICE: Posaďte se na cvičební míč a chodidla postavte pevně na podlahu. Sklouzněte dopředu, spodní polovinu sedacích svalů posuňte mimo míč a vystřeďte spodní záda na oblouku povrchu míče. Ruce umístěte po stranách hlavy.

>> PROVEDENÍ: Převalením ramen směrem k bokům sbalte trup dopředu. Nahoře stlačte břišní svaly, vraťte se dolů a opakujte.

>> TIP: Kvůli navýšení odporu držte za hlavou jednoruční činku.



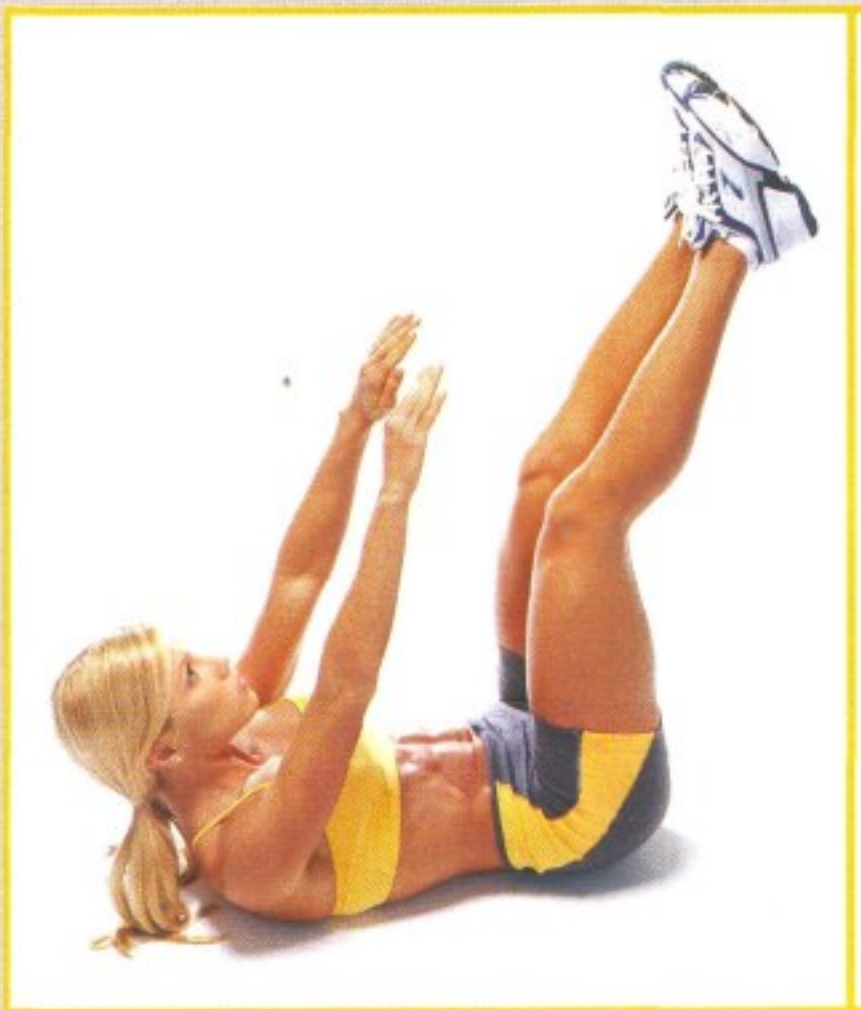
ZKRACOVAČKY (RUCE NAD HLAVOU)

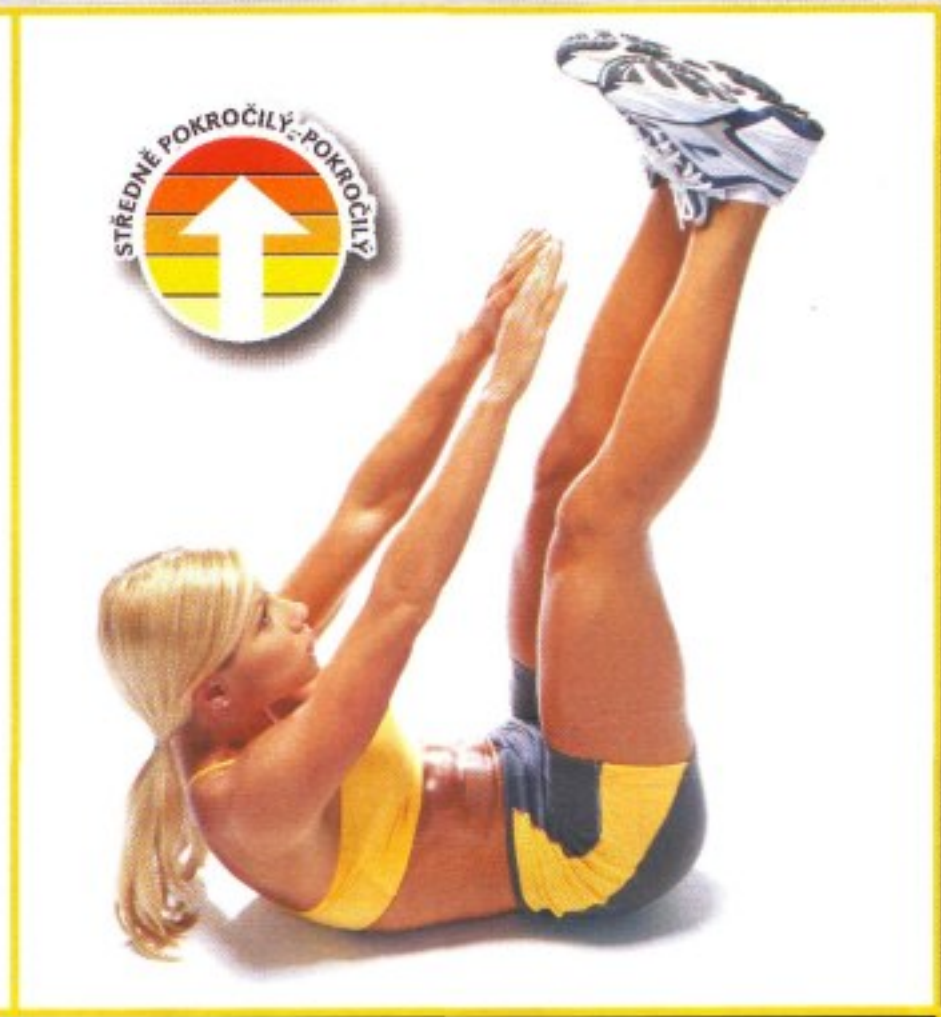
>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech s koleny pokrčenými do úhlu 60°, chodidla držíte naplocho na podložce. Položte dlaně přes sebe a natáhněte paže nad hlavu.

>> PROVEDENÍ: Nadzvednutím lopatek nad podložku sbalte trup dopředu. Paže držte v linii s hlavou, krkem a rameny.

>> TIP: Nahoře břicho stlačte a zvolna se vracejte zpátky.

HORNÍ OBLAST BŘICHA



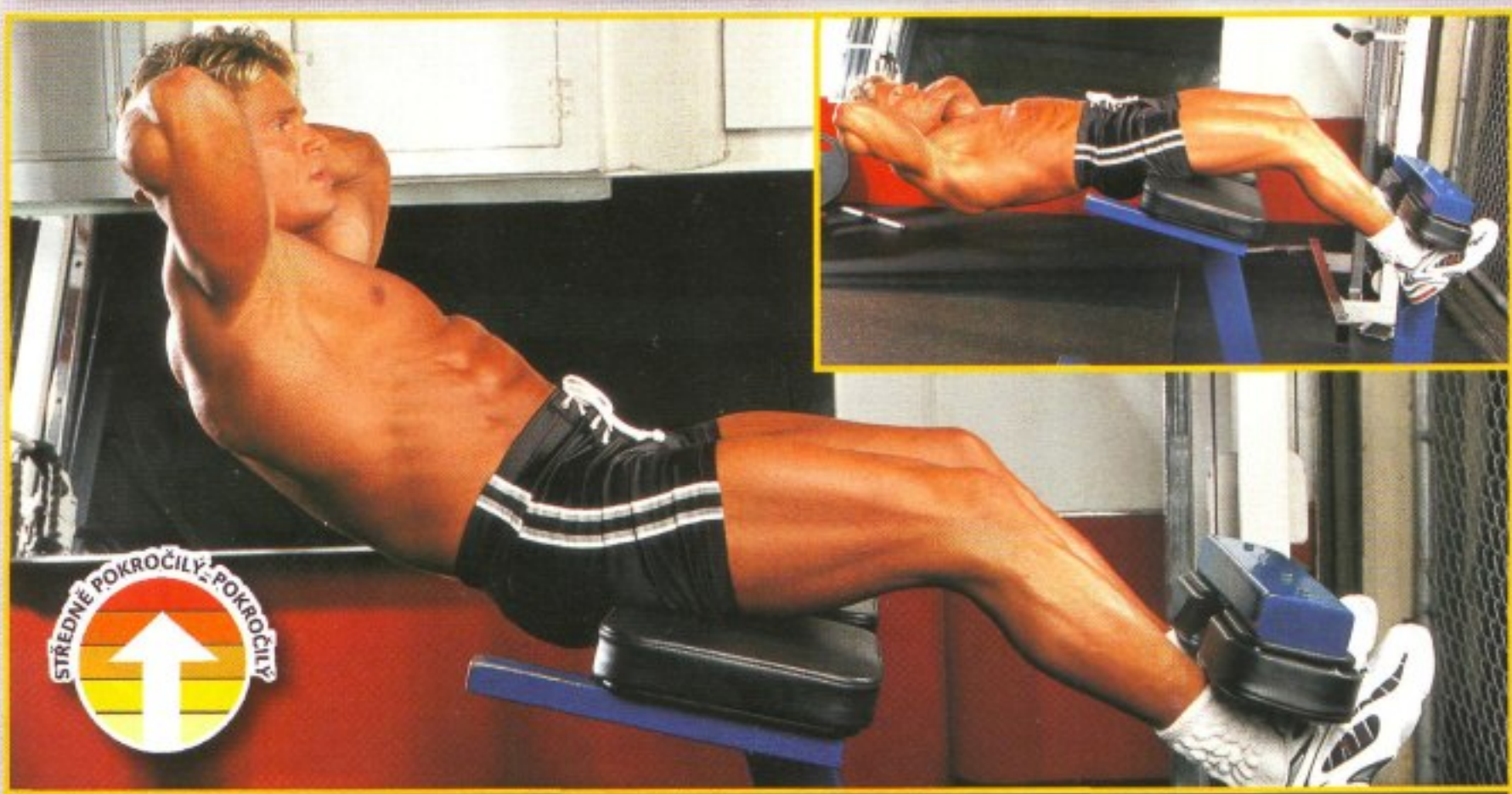


ZKRACOVAČKY S NOHAMA NAHORU

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech s nohama rovně nahoru, což vyžaduje izometrickou práci dolních břišních svalů.

>> PROVEDENÍ: S pažemi nataženými před sebe nadzvedněte lopatky z podložky a sbalte trup. Dosáhněte rukama ke špičkám a zvolna se vracejte na začátek. Neškubejte tělem a nepoužívejte švih; cvičte plynule a s kontrolou.

>> TIP: Kvůli usnadnění cviku se opřete sedacími svaly proti stěně.

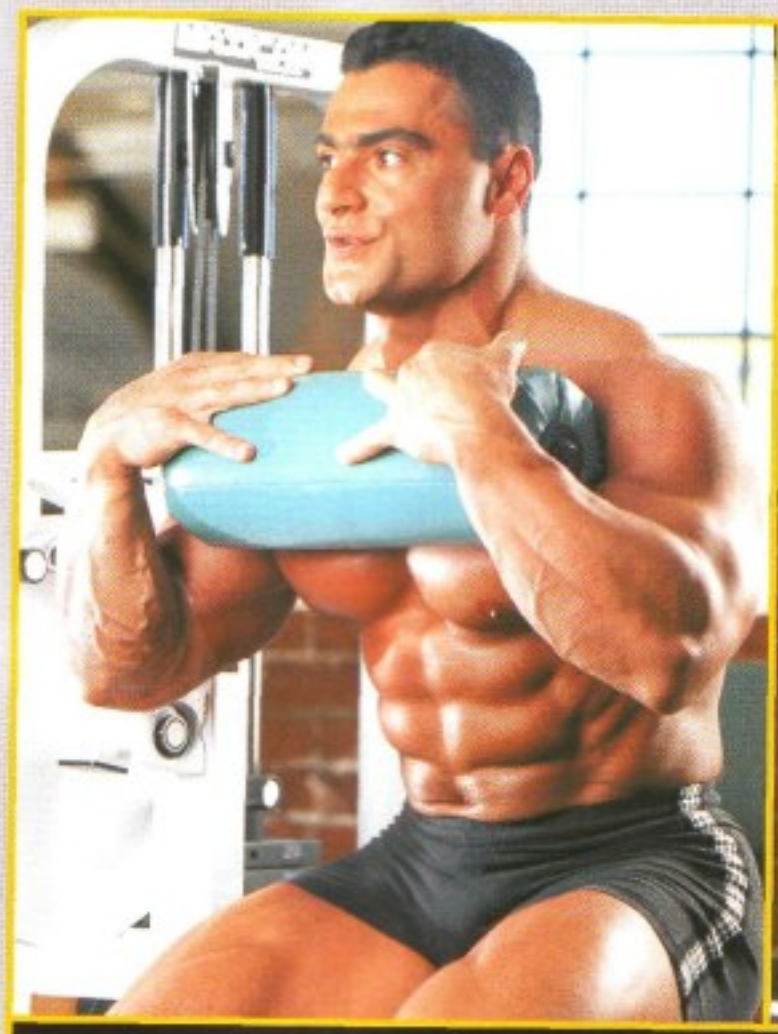


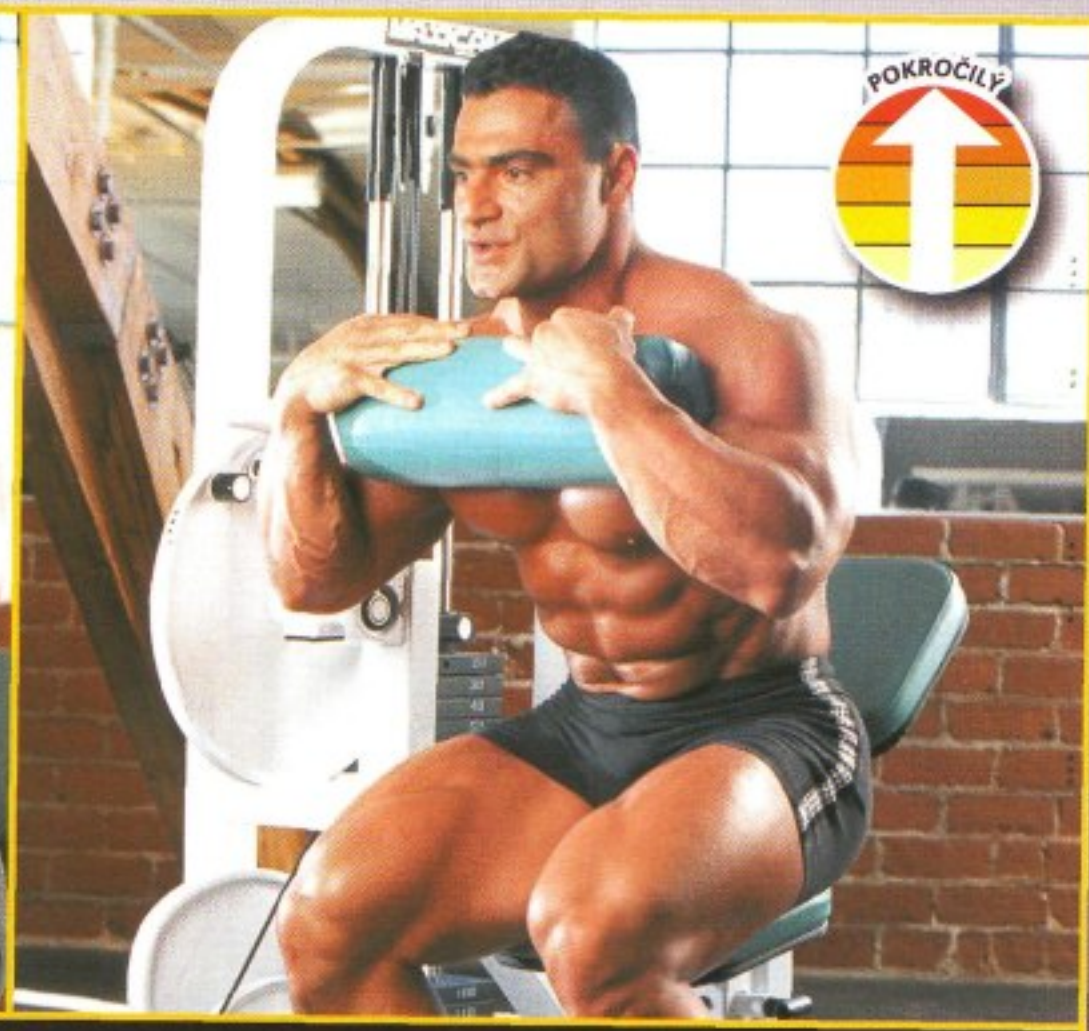
ZKRACOVAČKY NA LAVICI PRO ZÁKLONY TRUPU

>> VÝCHOZÍ POZICE: Nastavte lavici pro záklony trupu tak, aby přední i zadní opěrka byly v rovině. S chodidly pod zadní opěrkou a sedacími svaly na pokraji lavičky zaujměte vodorovnou polohu těla.

>> PROVEDENÍ: S rukama za hlavou sbalte trup nahoru do úhlu přibližně 45°. Pro větší kontrakci ohněte spodní záda, krátce stlačte svaly a vracejte se nazpět.

>> TIP: Z důvodu zajištěných chodidel je kladen větší důraz na kyčelní extenzory, nicméně přímý břišní sval stále intenzivně pracuje.



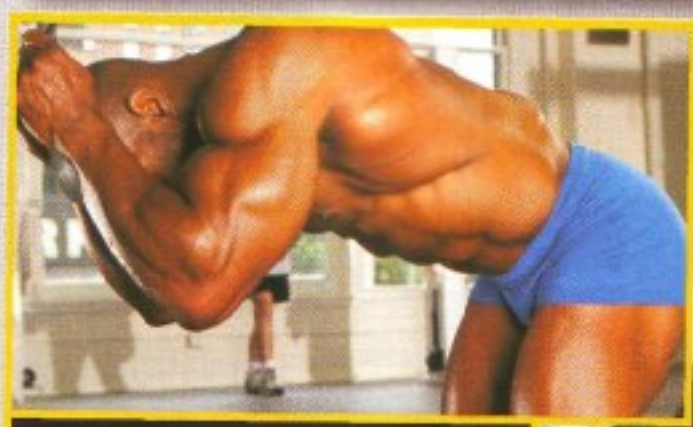


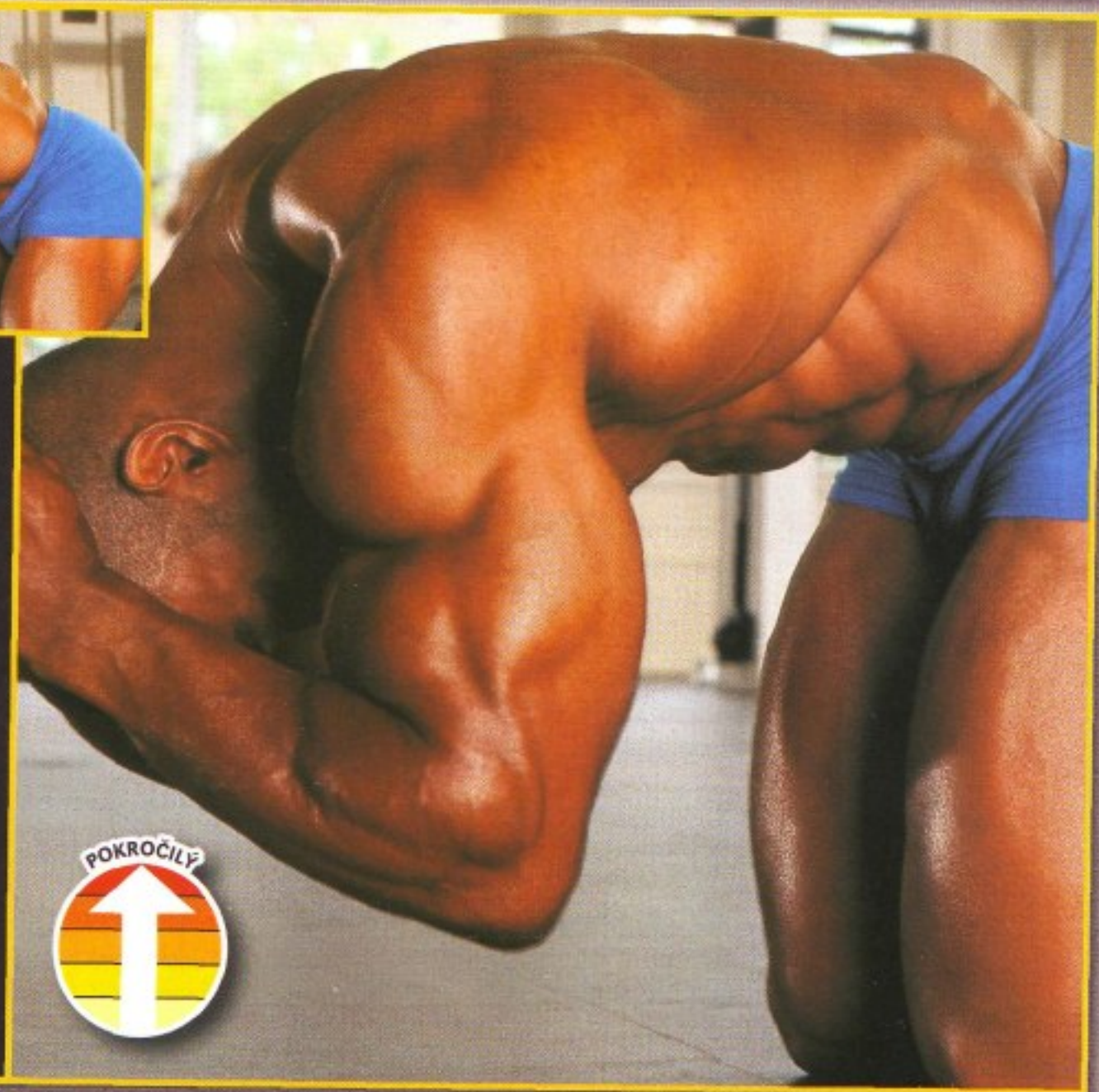
ZKRACOVAČKY NA STROJI

>> VÝCHOZÍ POZICE: Posaďte se na sedačku stroje s rukama na válci nebo držadlech a chodidly pod nožní opěrkou.

>> PROVEDENÍ: Plynulým, kontrolovaným pohybem přitáhněte hrudní koš k pánvi a soustřeďte se na procítění břišních svalů. Nedovolte deskám závaží, aby mezi opakováními dosedly na sebe.

>> TIP: Stroje mohou lépe vyhovovat začátečníkům, ale vyspělí kulturisté mohou naložit těžkou váhu a pracovat s nižšími počty opakování.





ZKRACOVAČKY S KLADKOU

>> VÝCHOZÍ POZICE: Klekněte čelem k horní kladce a oběma rukama uchopte lanový nástavec. Bradu přitiskněte na hrudník a ruce sevřete nad hlavou.

>> PROVEDENÍ: Bez napínání nebo narovnávání paží se napnutím břišních svalů předkloňte v kyčelních kloubech a sbalte hrudní koš směrem k bokům. V dolní poloze stlačte co nejtvrději břišní svaly, vraťte se nazpět a opakujte.

>> TIP: Klíčem ke kontrakci břišních svalů jsou kulatá záda.

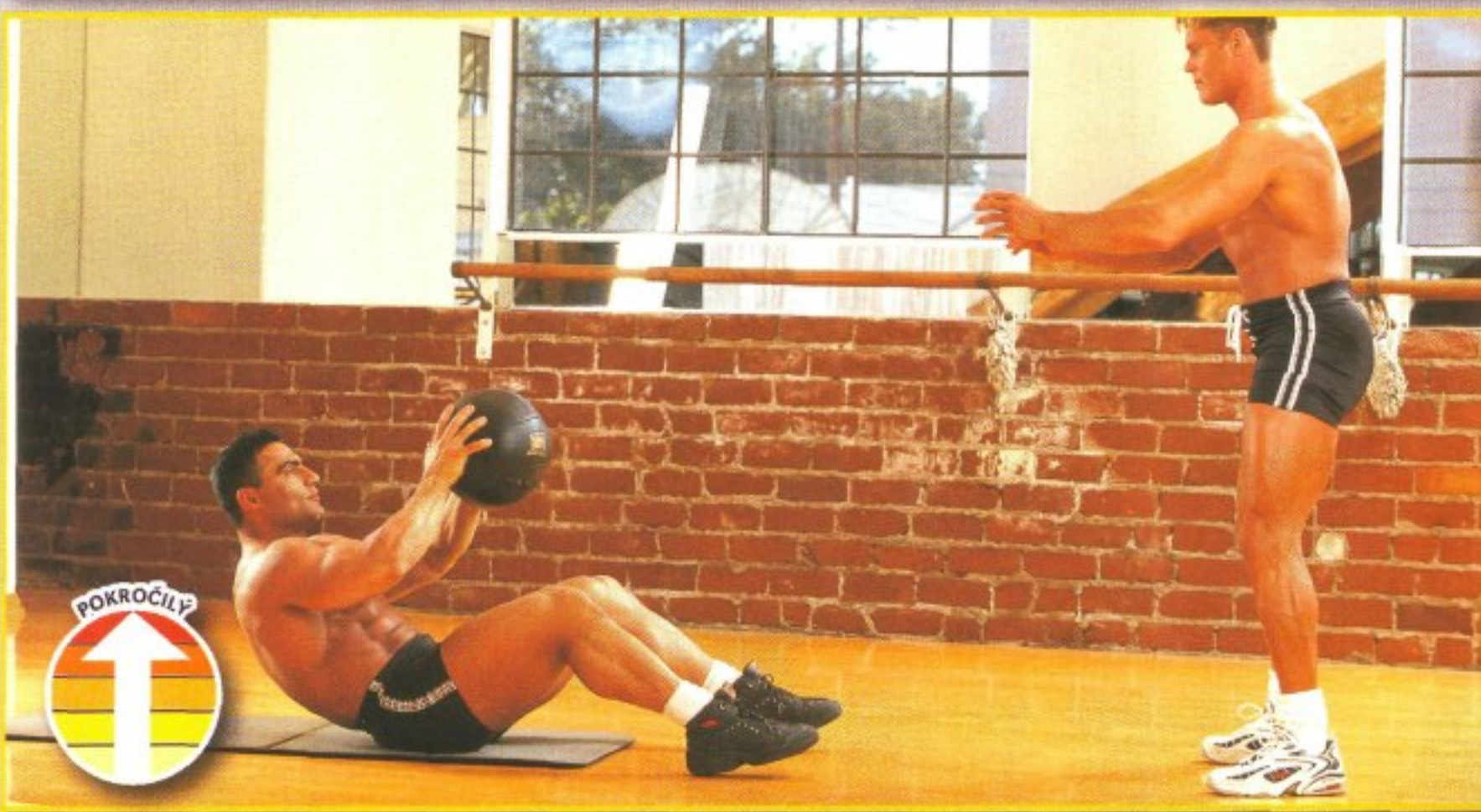
HORNÍ OBLAST BŘICHA

ZKRACOVAČKY NA MÍČI S KLADKOU

>> VÝCHOZÍ POZICE: Uchopte lanový nástavec ze spodní kladky, posaďte se na cvičební míč a postavte chodidla pevně na podlahu. Zvolna sklouzněte dopředu spodní částí sedacích svalů, dokud neležíte dolními zády na oblouku míče. Konce lana držte po stranách hlavy.

>> PROVEDENÍ: Sbalte se dopředu a ve finále cviku stlačte břišní svaly.

>> TIP: Během cvičení udržujte lanko kladky napnuté. Při prvním cvičení si kvůli bezpečnosti vezměte pomocníka.

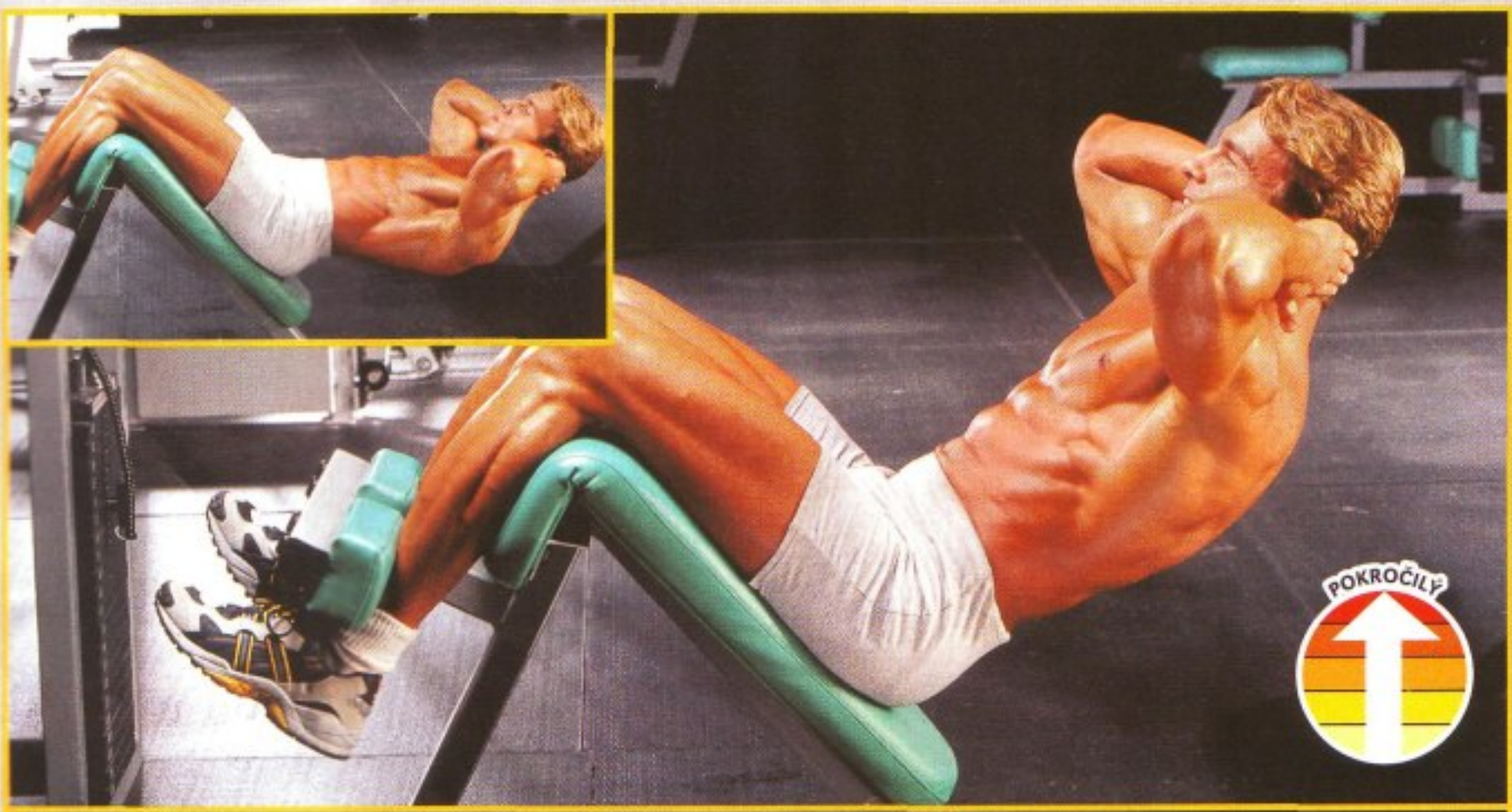


ZKRACOVAČKY S MEDICINBALEM

>> VÝCHOZÍ POZICE: Lehněte si ve vzdálenosti asi 1,5–2,5 m od partnera s chodidly na podlaze a koleny pokrčenými v úhlu okolo 75°.

>> PROVEDENÍ: Začněte zkracovačku a nechte partnera, aby vám hodil míč. Při návratu do výchozí polohy s lopatkami nad podložkou míč chytněte. Vraťte se skoro úplně nahoru a současně hoďte míč partnerovi.

>> TIP: Tento cvik můžete rovněž provádět vleže na šikmé lavici hlavou dolů, nicméně pokuste se zabránit tahu prostřednictvím kyčelních ohýbačů v horní části stehen.

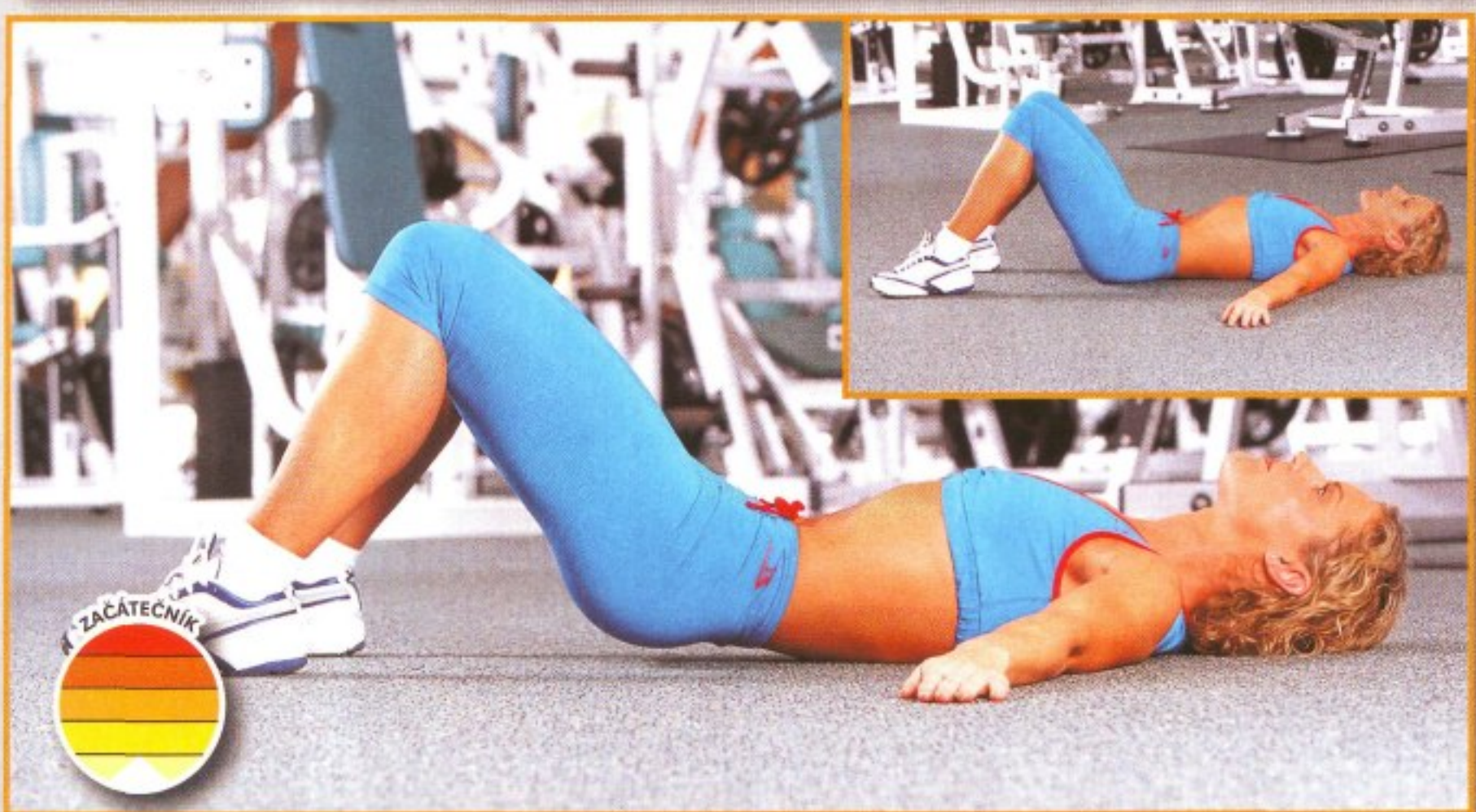


ZKRACOVAČKY NA ŠIKMÉ LAVICI

>> VÝCHOZÍ POZICE: Nastavte šikmou lavici do úhlu odpovídajícímu úrovni vaší zdatnosti (nižší pro začátečníky, vyšší pro náročnější) a zachyťte chodidla pod válec. Paže můžete zkřížit přes hrudník, nebo volně sepnout za hlavou.

>> PROVEDENÍ: Pomalu jděte do záklonu a dříve, než byste se lopatkami dotknuli desky, sbalte se co nejvýš to půjde.

>> TIP: Zachycení chodidel zvyšuje stupeň zapojení kyčelních extenzorů, nicméně účinnost cviku to příliš nesnižuje.



ZVEDÁNÍ BOKŮ

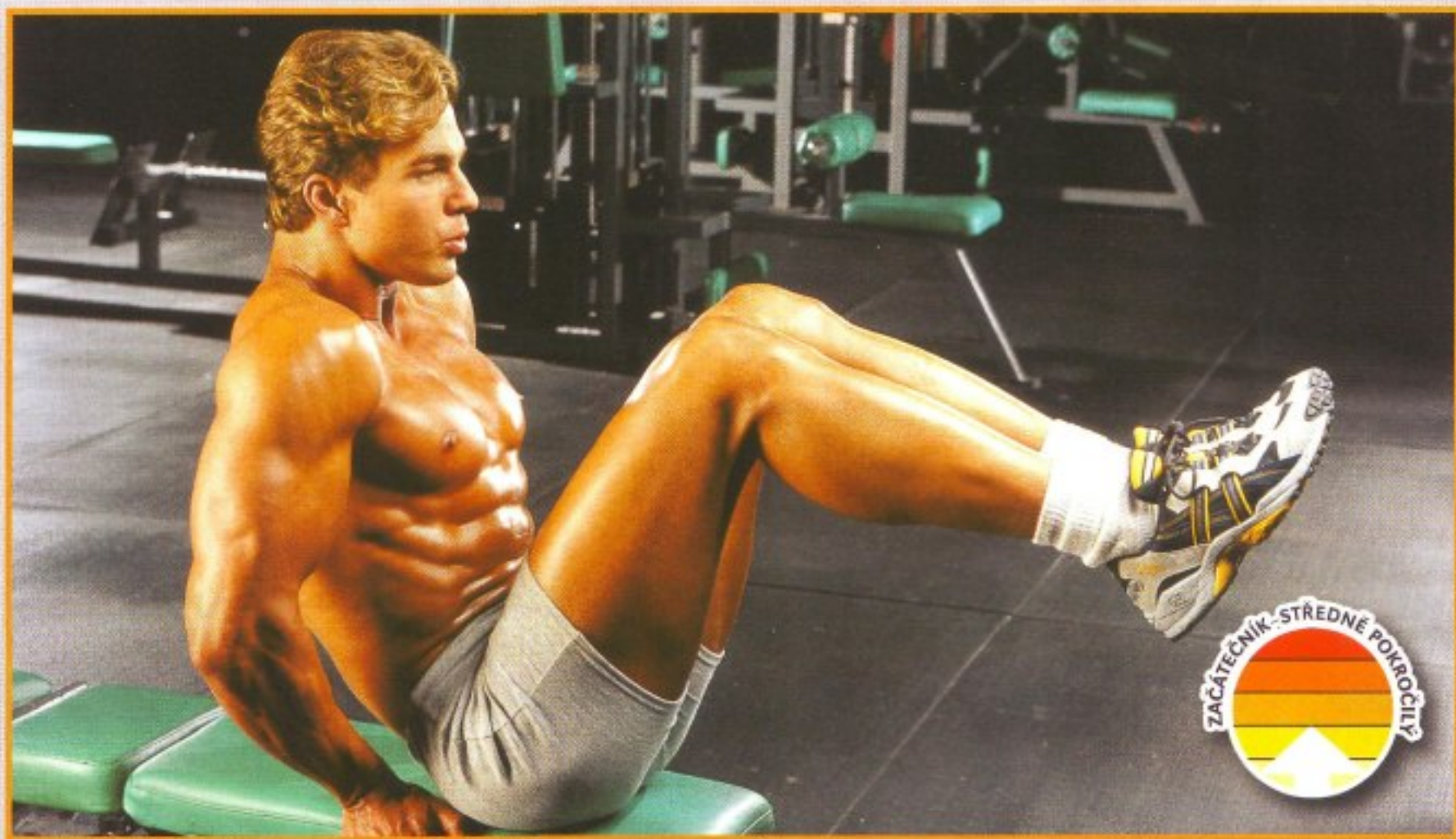
>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech s rukama po stranách těla, nohy máte ohnuté a chodidla celou plochou na podlaze.

>> PROVEDENÍ: Zvolna zplošťujte spodní záda; v místě prohnutí přitlačte záda na podlahu a pak zvedejte pánev směrem nahoru. Zastavte na pět sekund, vraťte se do výchozí pozice a opakujte.

>> TIP: Rozsah pohybu je extrémně krátký – jděte jen tak daleko, abyste cítili smrštění břišních svalů, a tady zastavte.

DOLNÍ OBLAST BŘICHA

DOLNÍ OBLAST BŘICHA

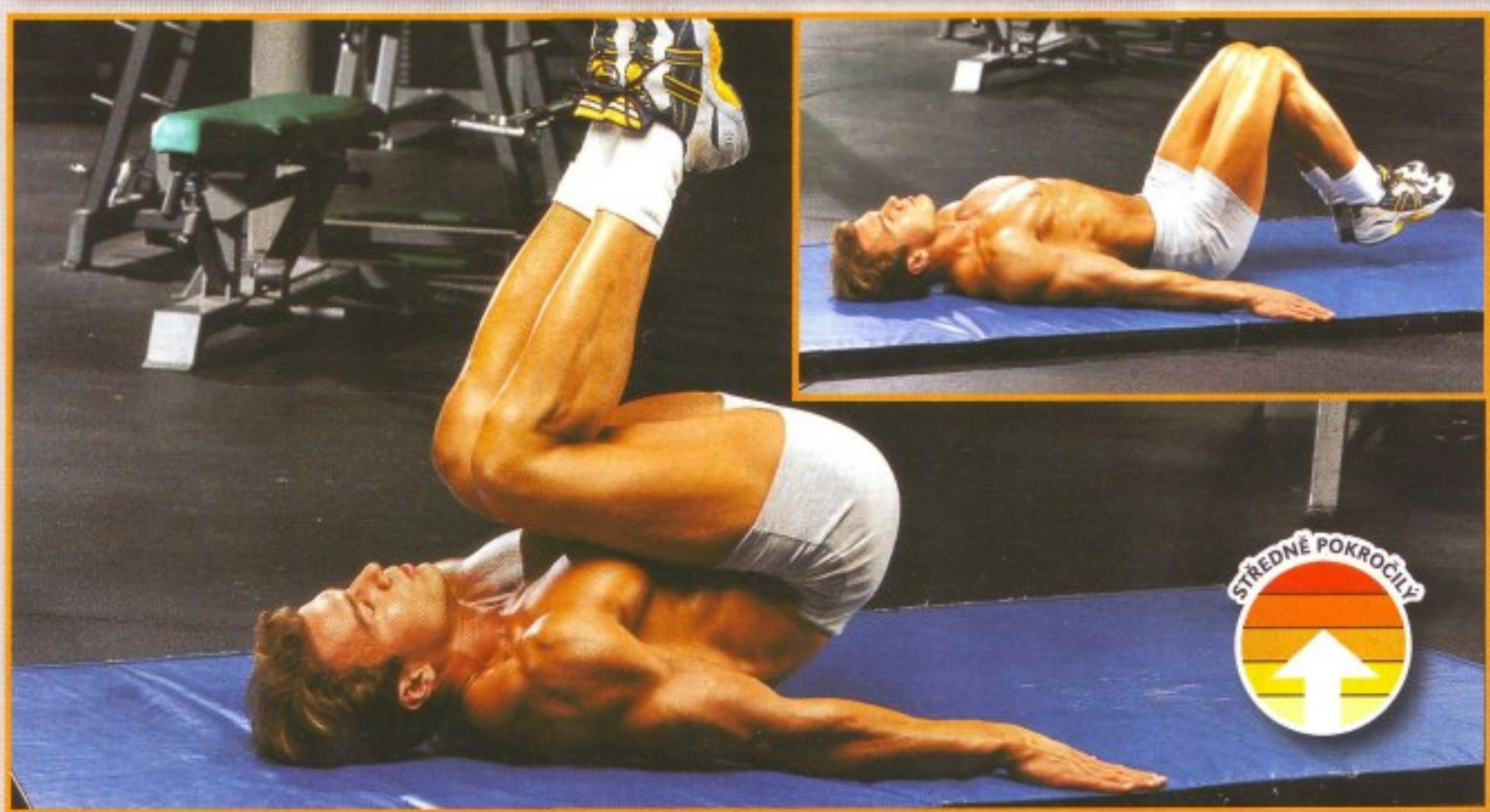


ZVEDÁNÍ KOLEN VSEDĚ

>> VÝCHOZÍ POZICE: Sedíte na okraji rovné lavičky, nohy a chodidla máte u sebe, rukama se držíte okrajů lavičky za boky.

>> PROVEDENÍ: Stabilizujte tělo, trochu se nakloňte dozadu a natáhněte nohy před sebe. Současným zvednutím kolen ke hrudi a sbalením trupu dopředu smrštěte břišní svaly. Pohyb má být pozvolný a pod kontrolou.

>> TIP: Zvednutí chodidel navyšuje míru obtížnosti.

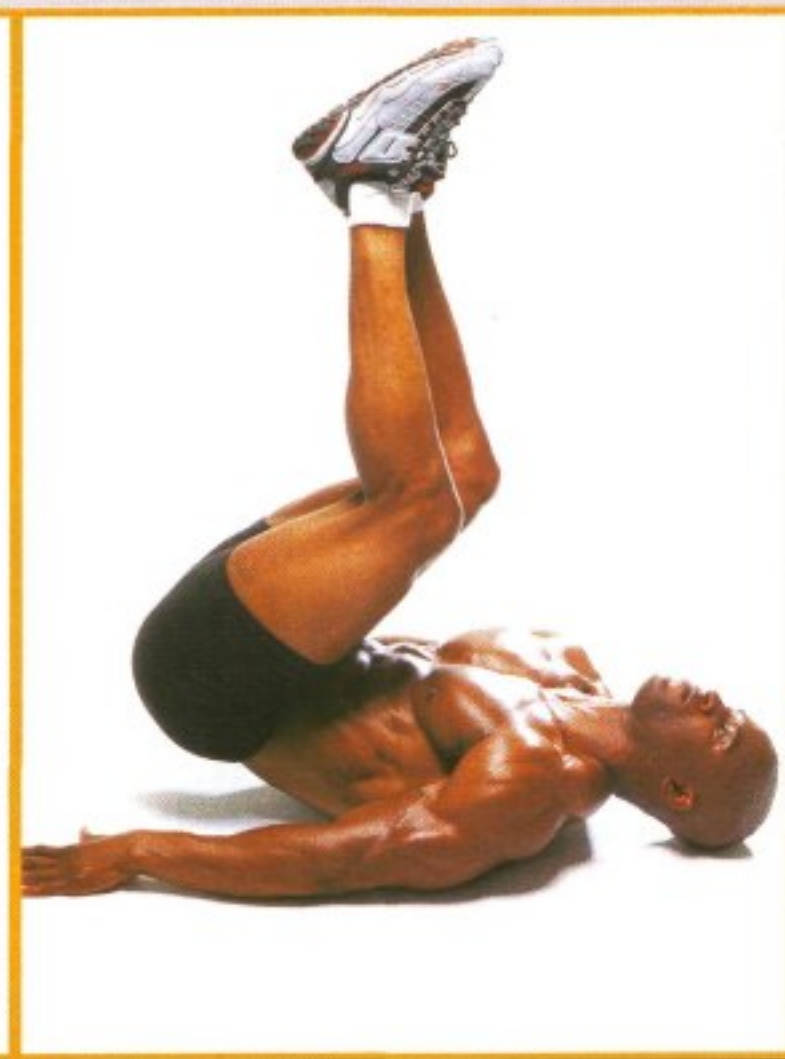


ZVEDÁNÍ BOKŮ S OHNUTÝMI KOLENY

>> VÝCHOZÍ POZICE: Jedná se o stejný pohyb, jako jsou obrácené zkracovačky, avšak s delším rozpětím pohybu. Začněte s pažemi nataženými po stranách, koleny ohnutými na 60° a chodidly těsně nad podlahou.

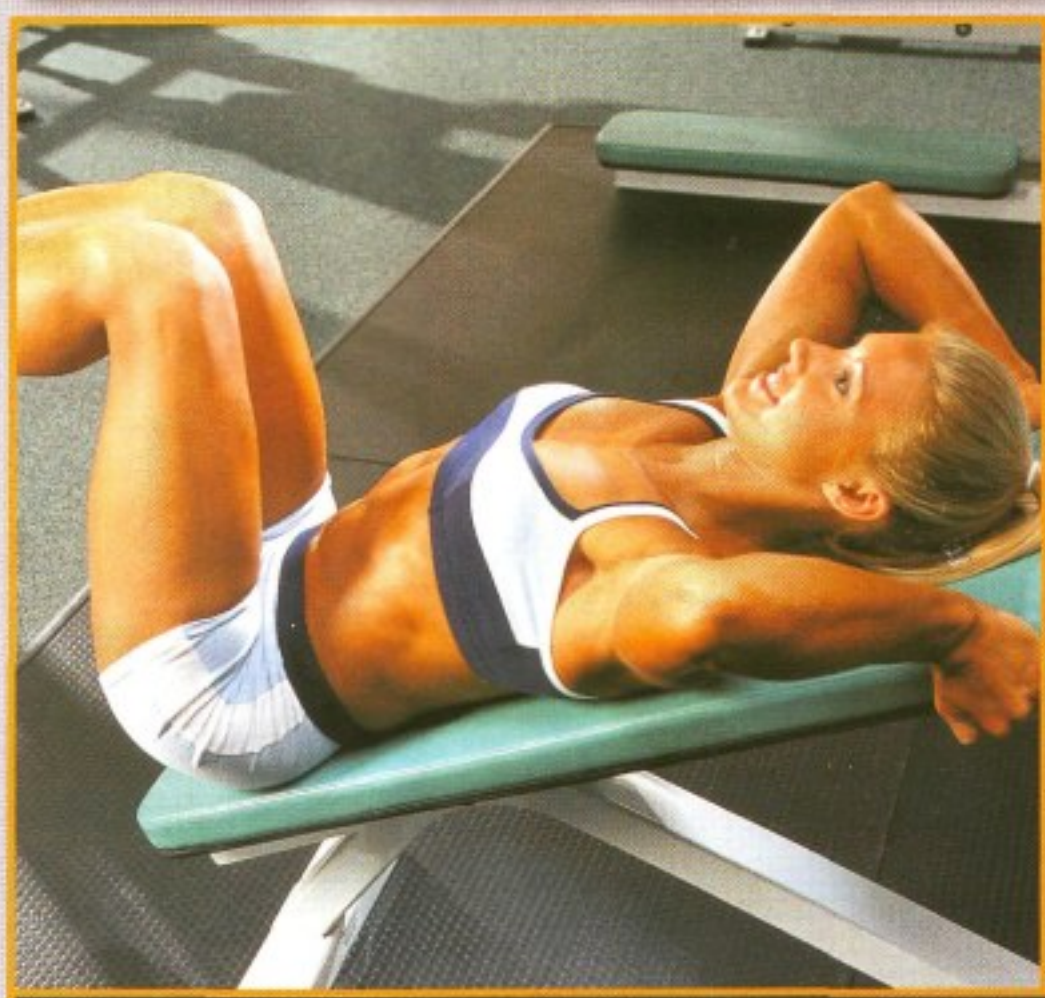
>> PROVEDENÍ: Silou spodních břišních svalů převracejte pánev dozadu a zvedněte boky nad podložku. Kolena mají být nad hrudníkem. Nahoře krátce zastavte a pomalu jděte zpátky.

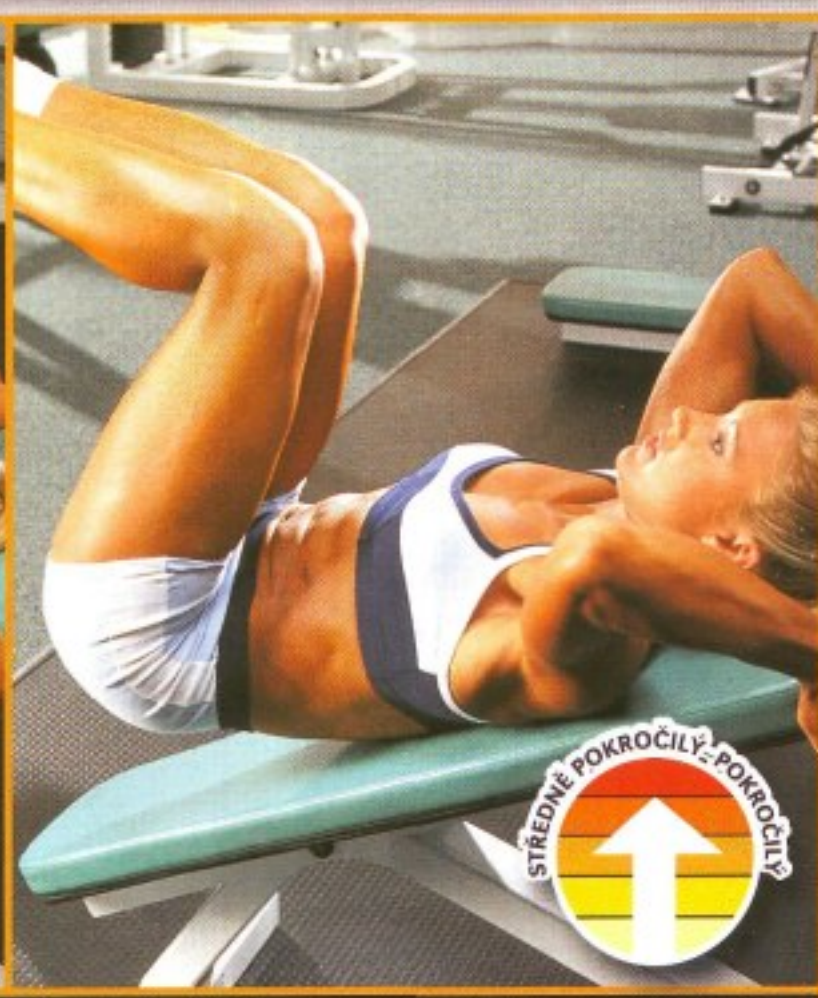
>> TIP: Narovnáním nohou zvýšíte obtížnost cvičení.



OBRÁCENÉ ZKRACOVAČKY

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte zády na podlaze s rukama po stranách, chodidly nahoře a stehny kolmo k podložce.
>> PROVEDENÍ: Kontrakcí břišních svalů vytahujte pánev směrem k hrudníku. Nadzvedněte boky nad podložku, použijte k tomu sílu spodních břišních svalů. Kolena máte mít nad hrudníkem. Pohyb zpátky kontrolujte.
>> TIP: Kvůli navýšení obtížnosti cvičte na šikmé lavici, nebo si vezměte závaží na kotníky.

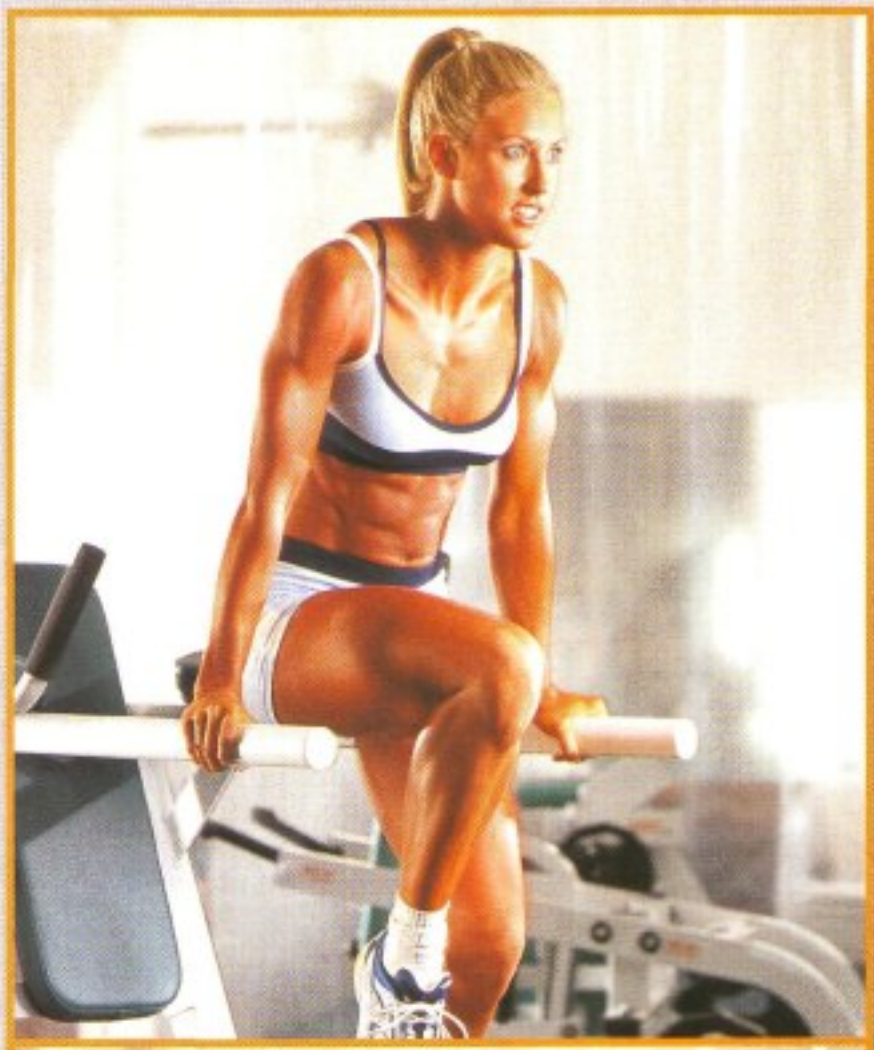


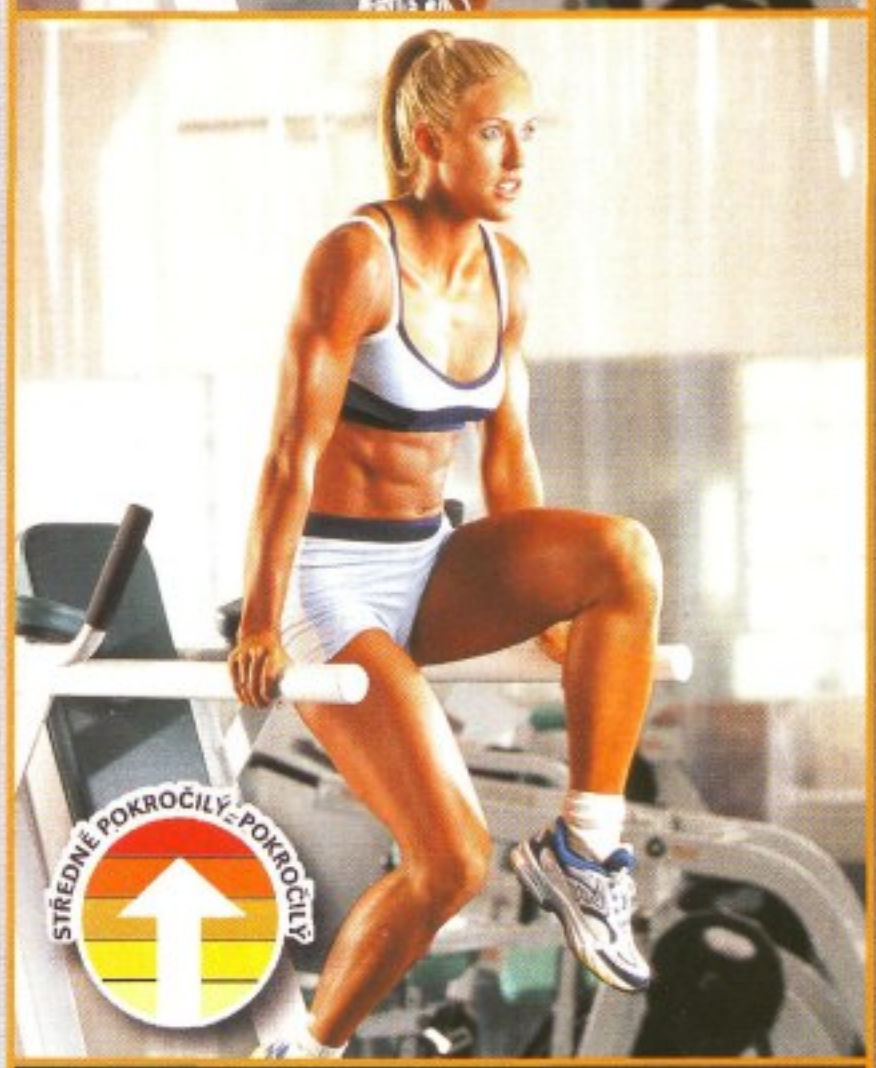


OBRÁCENÉ ZKRACOVAČKY NA ŠIKMÉ LAVICI

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte zády na šikmé lavici a oběma rukama se držíte jejího horního okraje. Nohy můžete mít natažené, nebo ohnuté v kolenou do 90° úhlu.
>> PROVEDENÍ: Nadzvedněte sedací svaly a spodní záda z lavičky a přitáhněte kolena nad hrudník. Během pomalého pohybu do výchozí pozice držte cvik pod kontrolou.
>> TIP: Obtížnost cviku narůstá se zvyšováním sklonu lavice.

DOLNÍ OBLAST BŘICHA



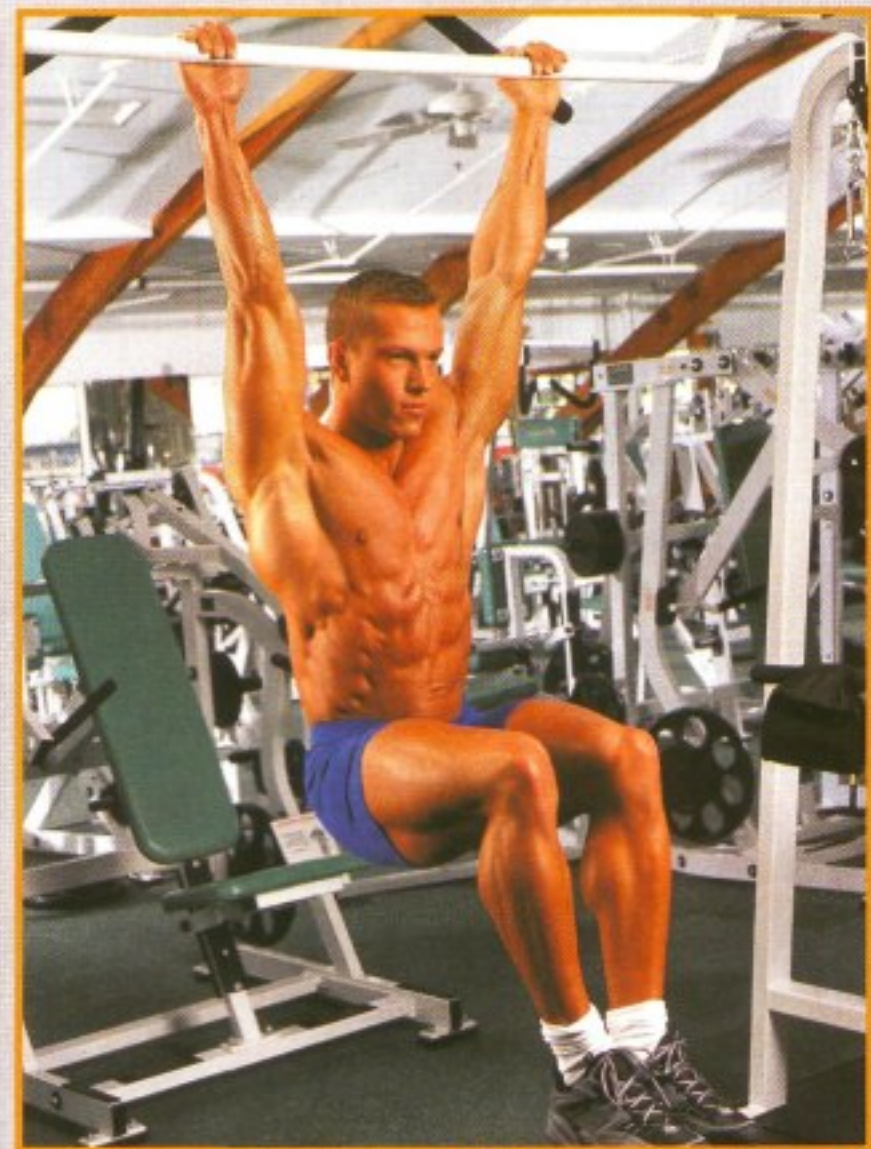


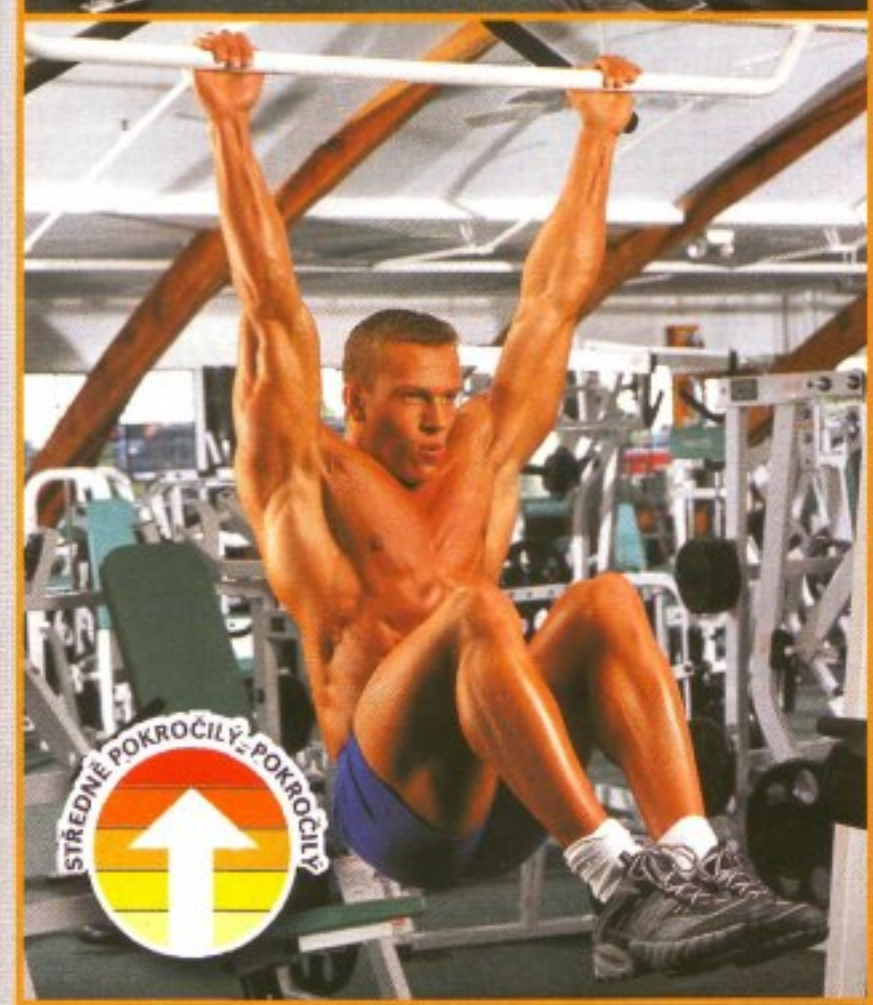
BĚH NA MÍSTĚ V PODPORU NA RUKOU

>> VÝCHOZÍ POZICE: Vyskočte na bradla nebo svislou lavici a držte tělo v podporu na napnutých pažích.

>> PROVEDENÍ: Zvedejte kolena směrem k břichu a po předepsanou dobu „běhejte" na místě. Začínejte 20 sekundovými sériemi a postupujte až na 60 sekund.

>> TIP: Zvýšené zapojení spodních břišních svalů dosáhnete zvedáním kolen co nejvýš.



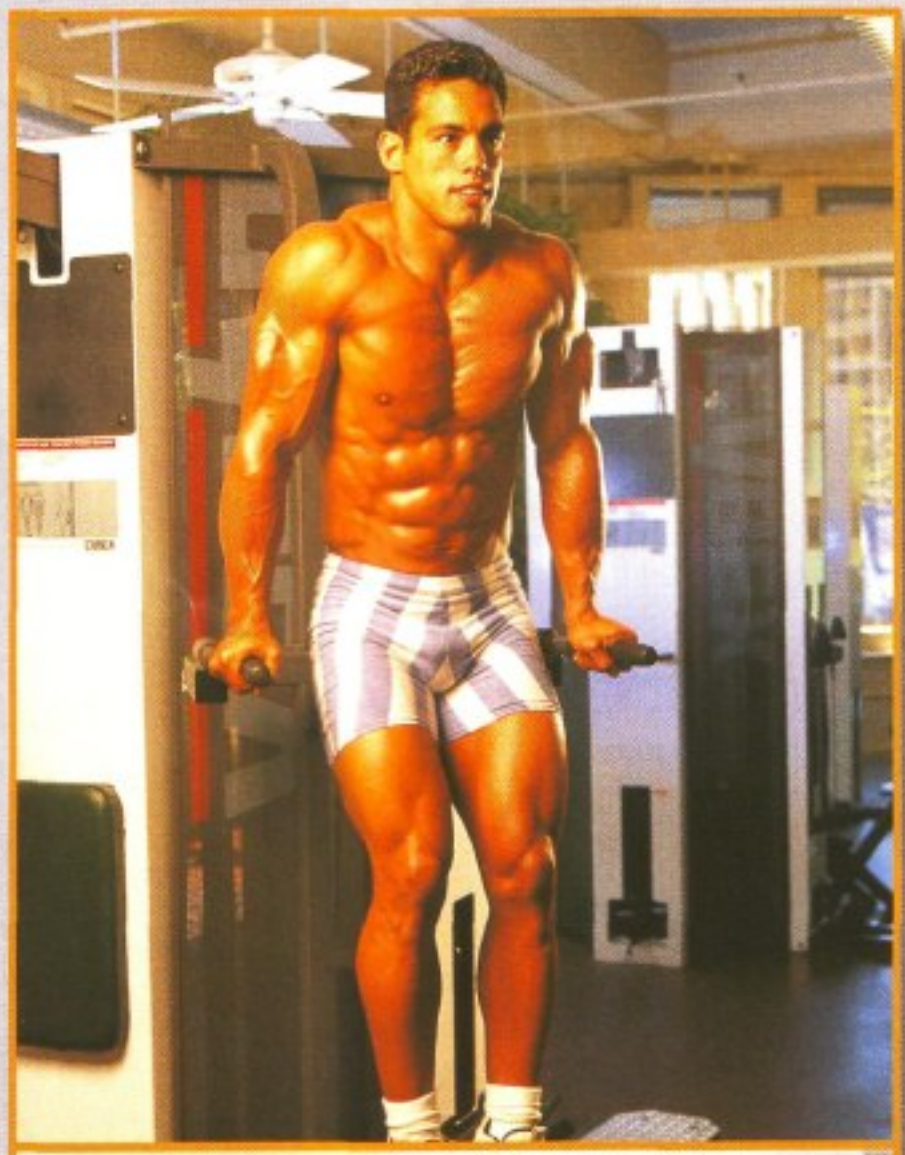


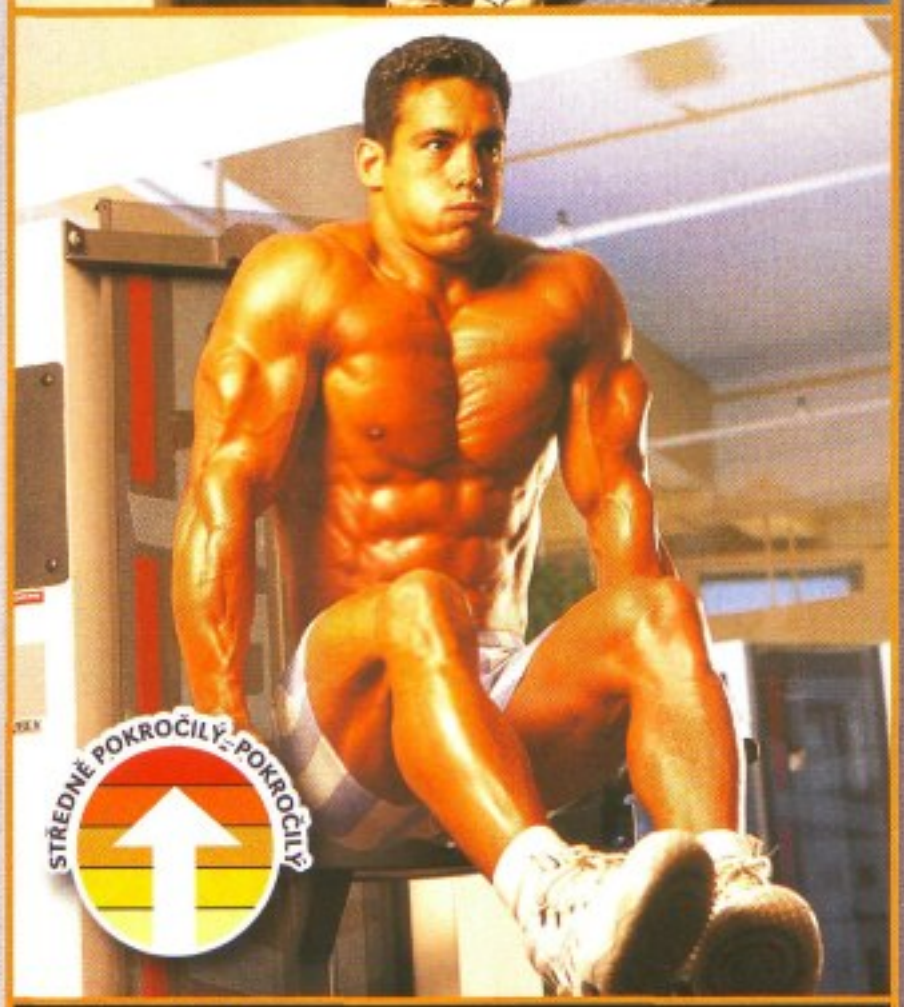
ZVEDÁNÍ KOLEN VE VISU

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ve visu na hrazdě ohněte kolena a boky.

>> ROVEDENÍ: Vytočte špičky dovnitř a sbalováním páteře zespodu nahoru, nikoliv prostým zvedáním, přitáhněte kolena směrem ke hrudníku. Snažte se kolena zvednout nad rovnoběžku s podlahou. Nahoře smrštěte břišní svaly, zvolna jděte dolů a opakujte.

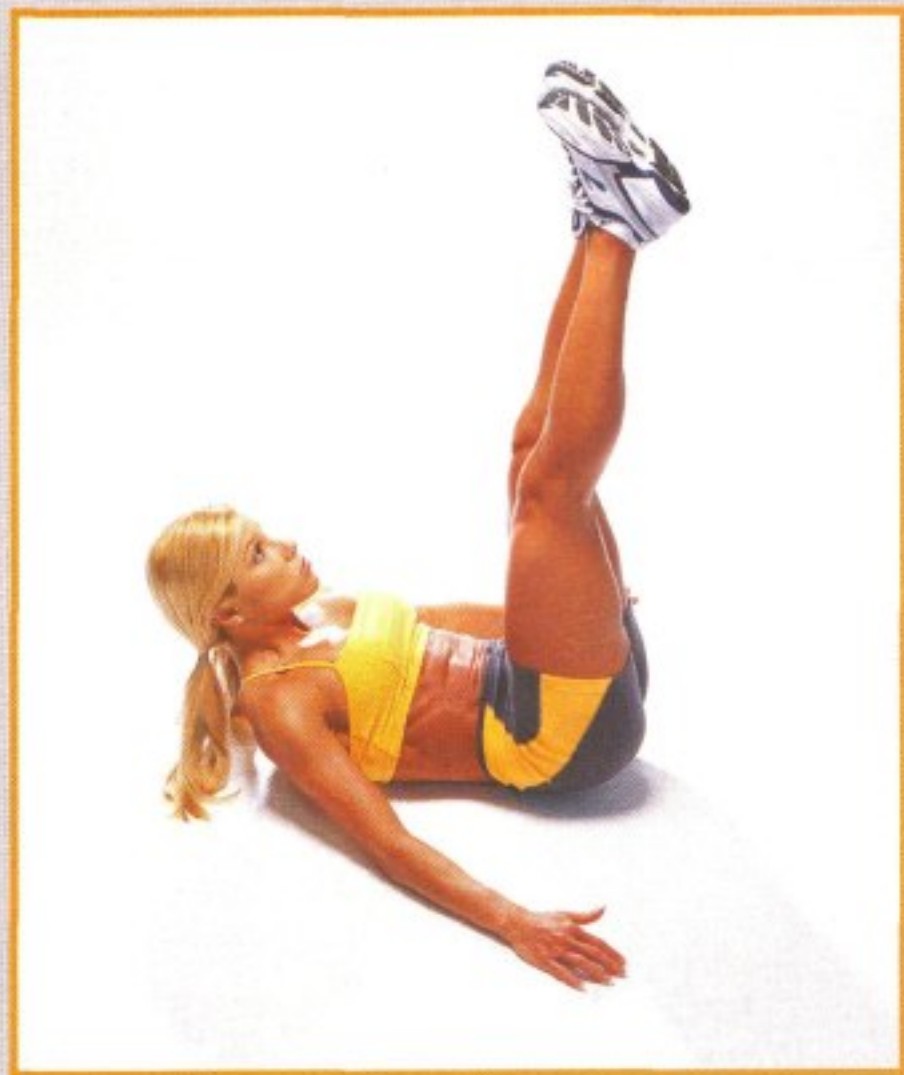
>> TIP: Houpání okrádá břišní svaly o práci.

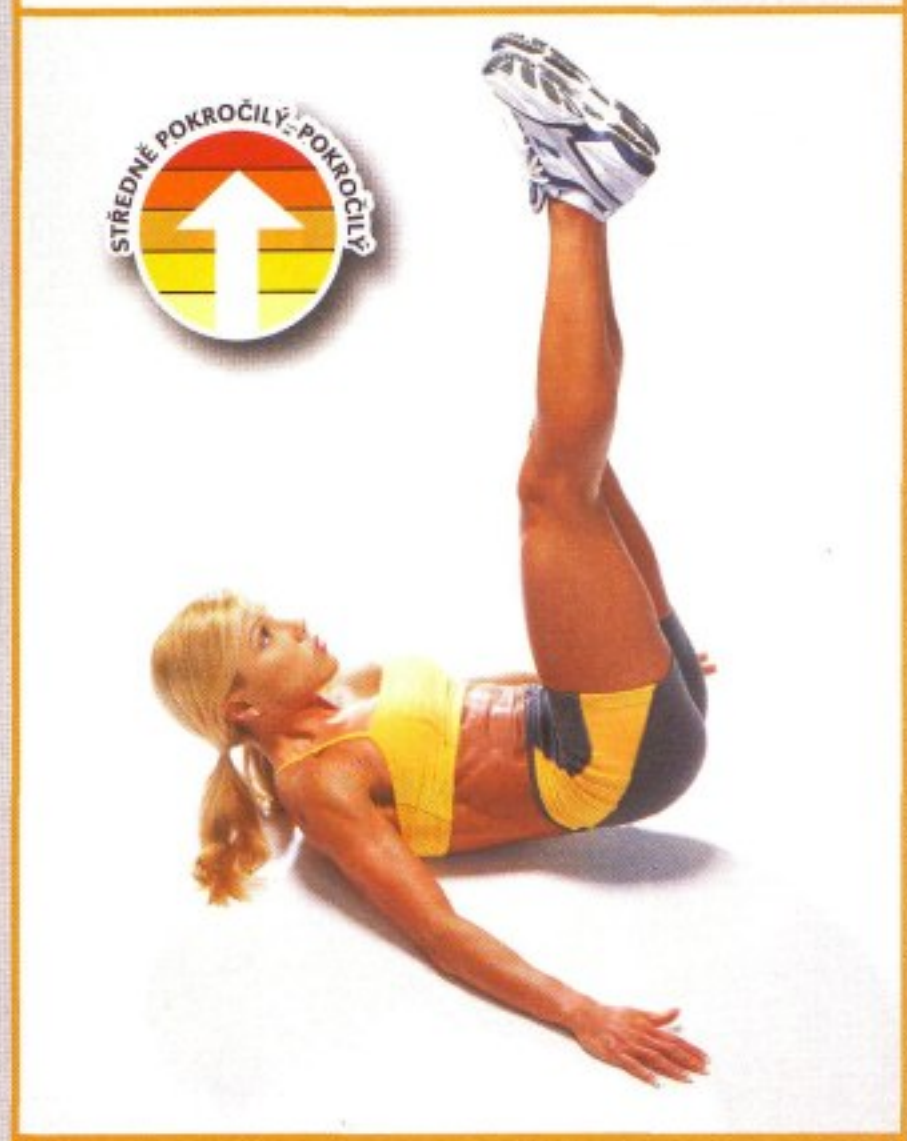




ZVEDÁNÍ KOLEN NA BRADLECH

>> VÝCHOZÍ POZICE: Uchopte držáky bradel. Tělo visí v podporu aniž by se chodidla dotýkala země. (Můžete také cvičit na svislé lavici s oporou předloktí.)
>> PROVEDENÍ: Pokrčte kolena do úhlu 30–75°. Otáčením pánve sbalujte boky nahoru a zvedejte kolena ke hrudníku. Nahoře smrštěte břišní svaly, zvolna spusťte kolena až dolů a opakujte. Vyhněte se houpání.
>> TIP: Lepší zapojení dolních břišních svalů dosáhnete zvednutím kolen co nejvýš.

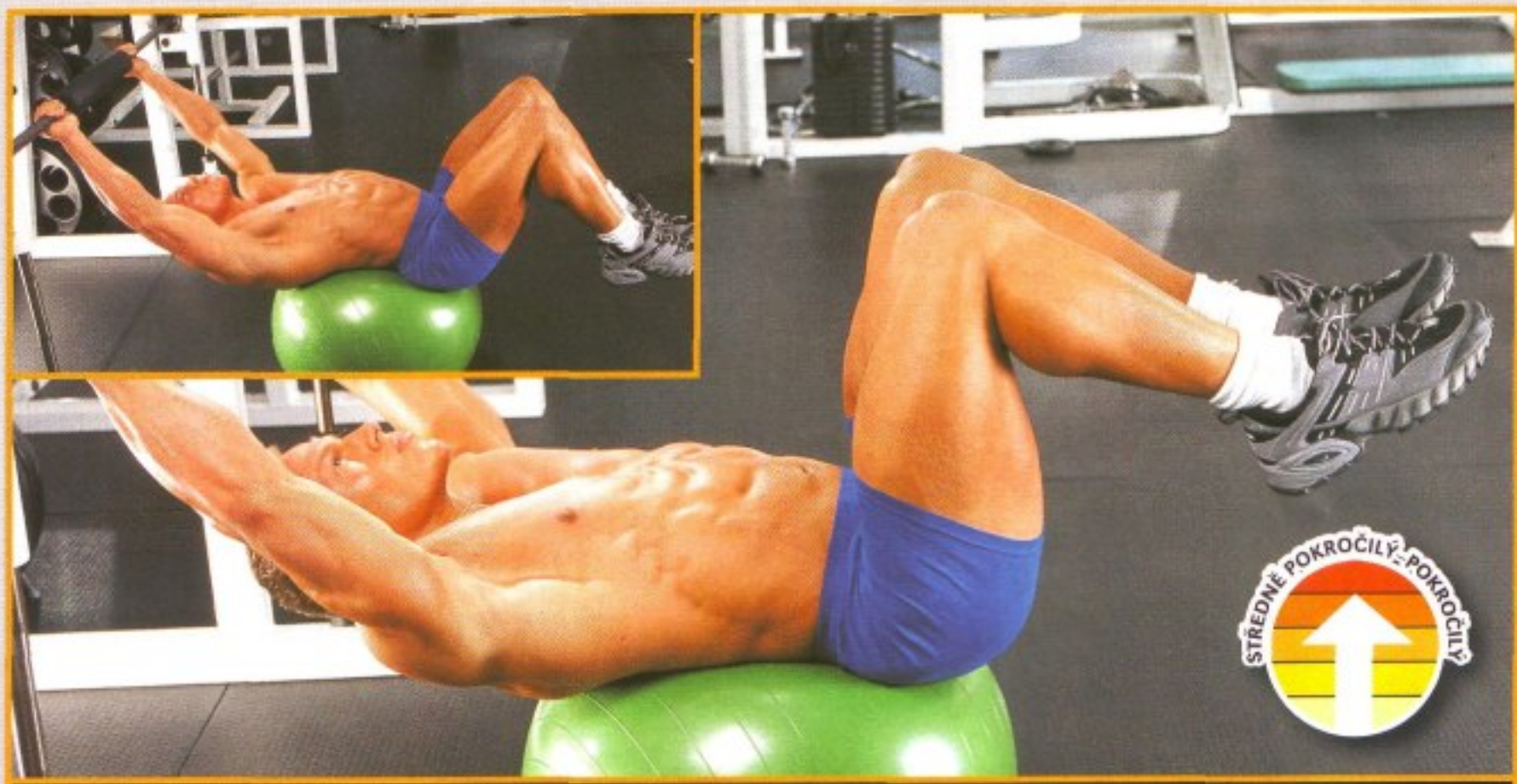




PODSAZOVÁNÍ PÁNVE

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na podlaze s pažemi po stranách a dlaněmi dolů. Zvedněte nohy kolmo nahoru.
>> PROVEDENÍ: Silou břišních svalů zvedněte boky asi 10 cm přímo nahoru. Paty tlačte směrem ke stropu. Rozsah pohybu je velmi omezený, cvičte zvolna a s kontrolou.
>> TIP: Obtížnost zvýšíte cvičením na šikmé lavici.

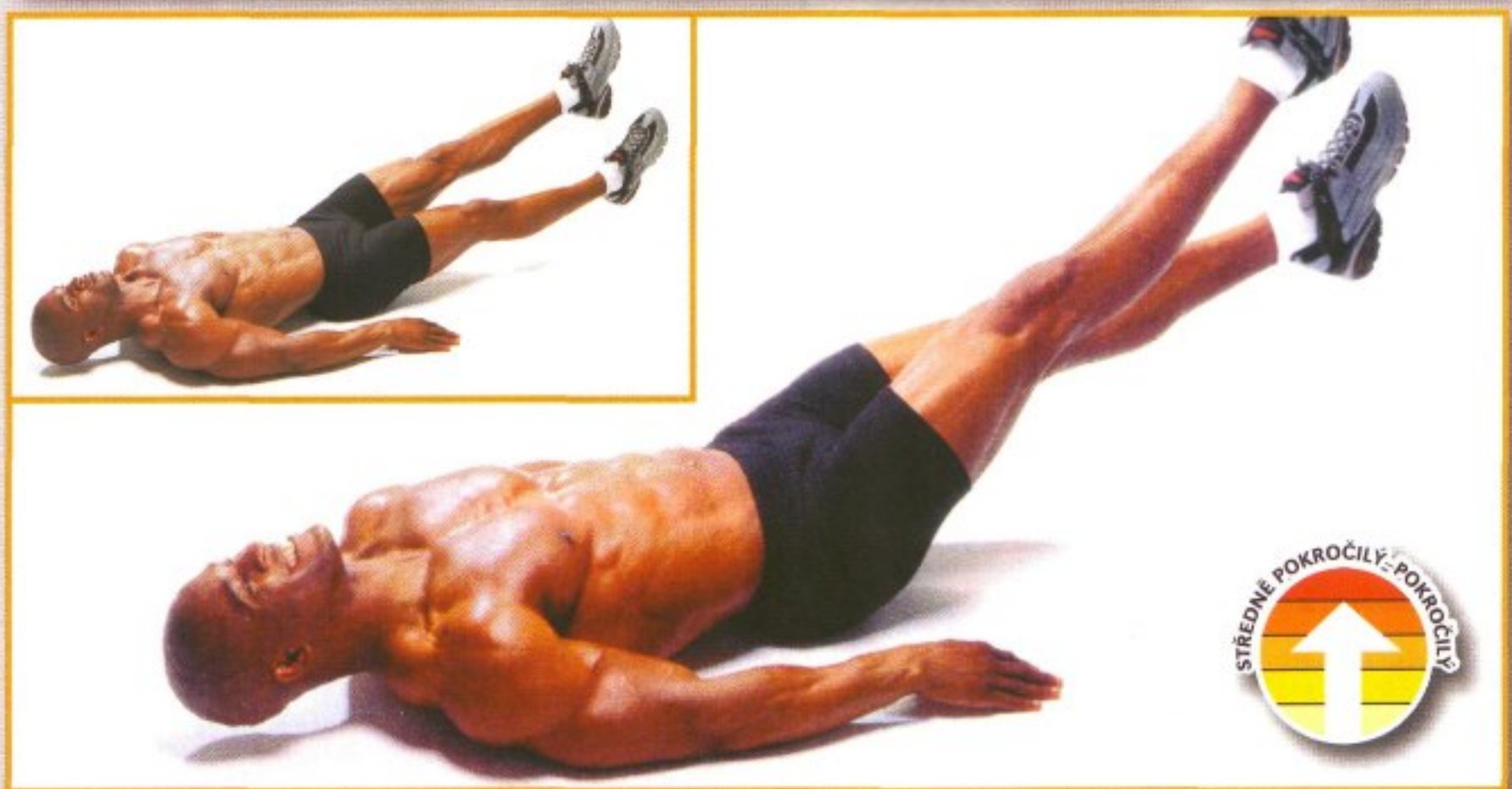
DOLNÍ OBLAST BŘICHA



OBRÁCENÉ ZKRACOVAČKY NA CVIČEBNÍM MÍČI

>> VÝCHOZÍ POZICE: Položte míč před silový stojan nebo stroj Smith. Lehněte na míč a chodidla postavte na podlahu. Uchopte zajištěnou činku za hlavou a ukotvěte tělo. Zvedněte nohy z podlahy do úrovně sedacích svalů.

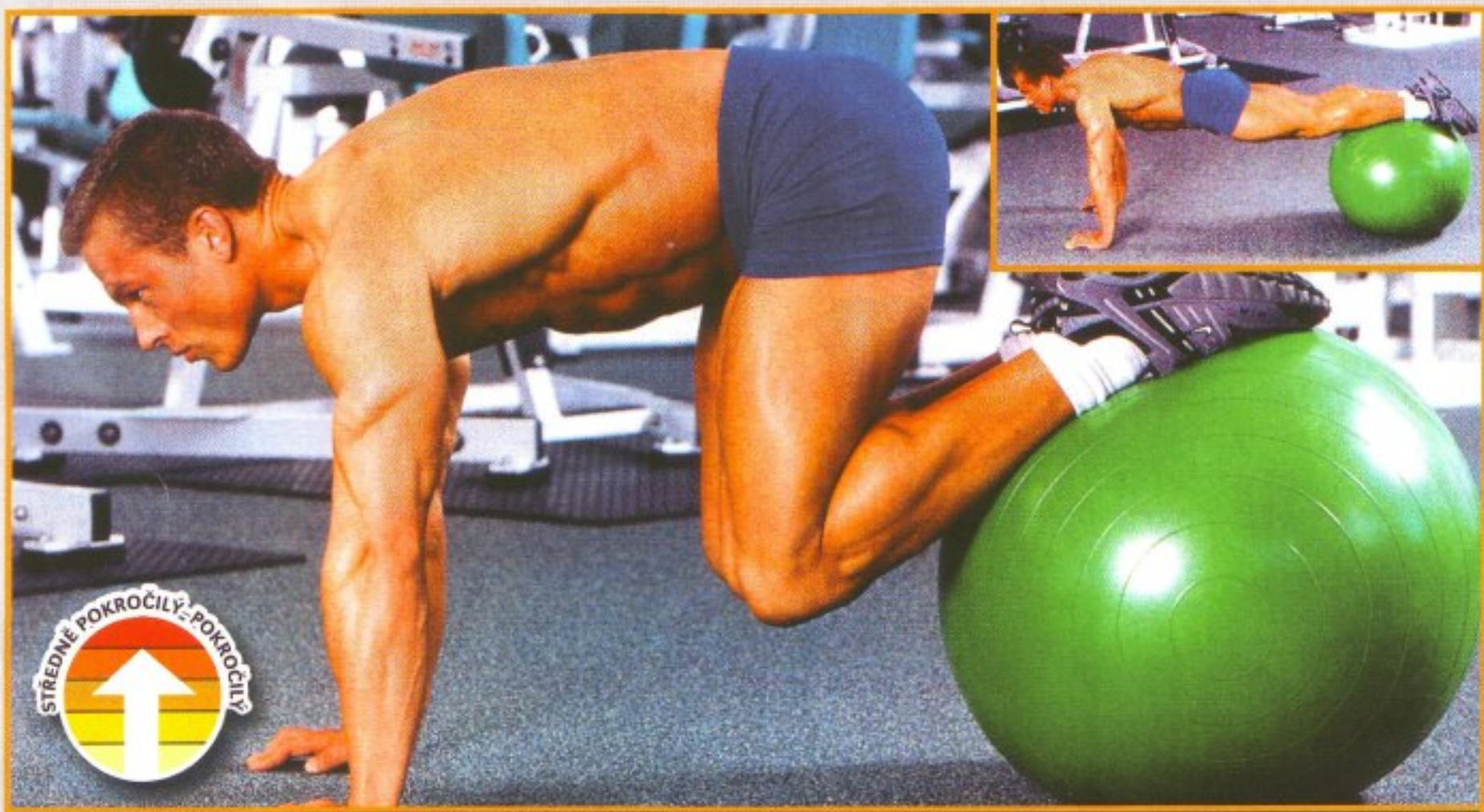
>> PROVEDENÍ: Zvolna zvedejte kolena směrem ke hrudníku, dokud vaše boky nedosáhnou o něco více, jak 90° úhel. Stáhněte břišní svaly do vrcholové kontrakce a zvolna vracejte kolena do VÝCHOZÍ POZICE.
>> TIP: Nezvedejte pouze chodidly, nýbrž s koleny v pevném 90° úhlu zkoušejte dostat dolní sedací svaly kousek nad nejvyšší bod cviku.



STŘÍHÁNÍ NŮŽKAMI

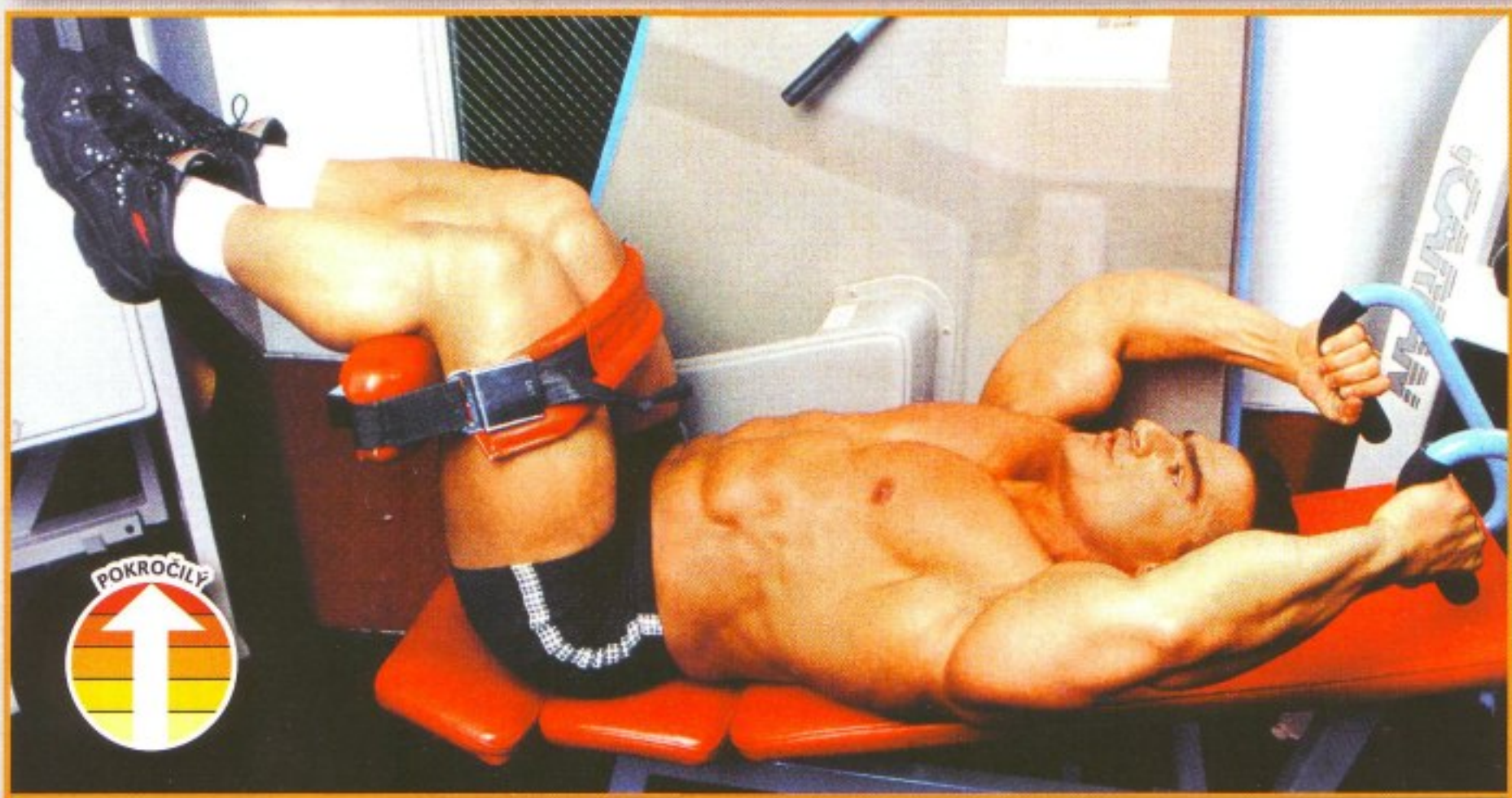
>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech s pažemi po stranách, dlaně otočené dolů, nohy s lehce pokrčenými koleny napnuté. Zvedněte paty asi 15 cm nad podlahu.

>> PROVEDENÍ: Dělejte krátké, rychlé střídavé střihy nahoru a dolů. Zvedejte při tom každou nohu do úhlu asi 45° a vracejte ji nazpět do původní výšky 15 cm nad podlahou.
>> TIP: Zatímco tempo stříhání je poměrně rychlé, počítejte asi dvě sekundy na dokončení koncentrického pohybu a další dvě sekundy na excentrickou akci.



PŘITAHOVÁNÍ NA CVIČEBNÍM MÍČI

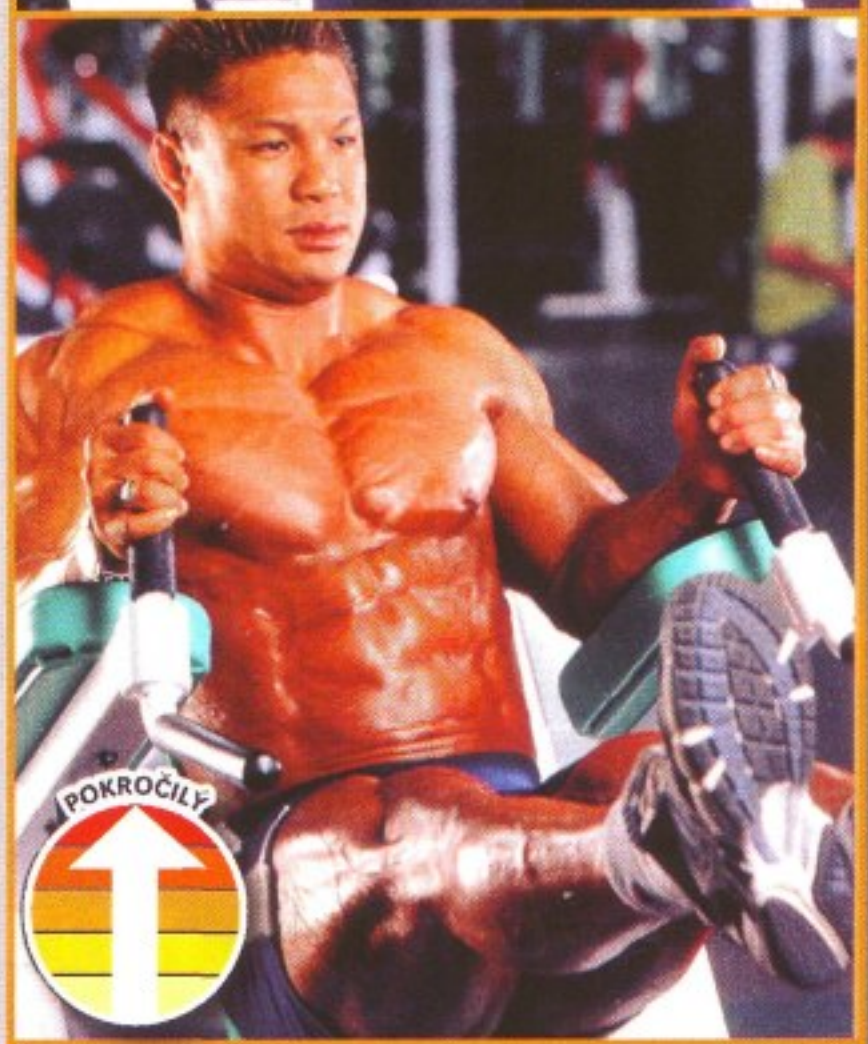
>> VÝCHOZÍ POZICE: Zaujměte pozici v podporu na rukou. Holeně položte na vrchol cvičebního míče.
>> PROVEDENÍ: S rovnými zády zvolna přitahujte kolena směrem ke hrudníku, míč se při tom koulí pod kotníky. Zastavte a na konci pohybu stáhněte břišní svaly. Napnutím nohou odvalte míč zpět do výchozí pozice.
>> TIP: Automatického zpevnění břicha dosáhnete s bradou přitisknutou na hrudník.



STROJ NA SPODNÍ BŘIŠNÍ SVALY

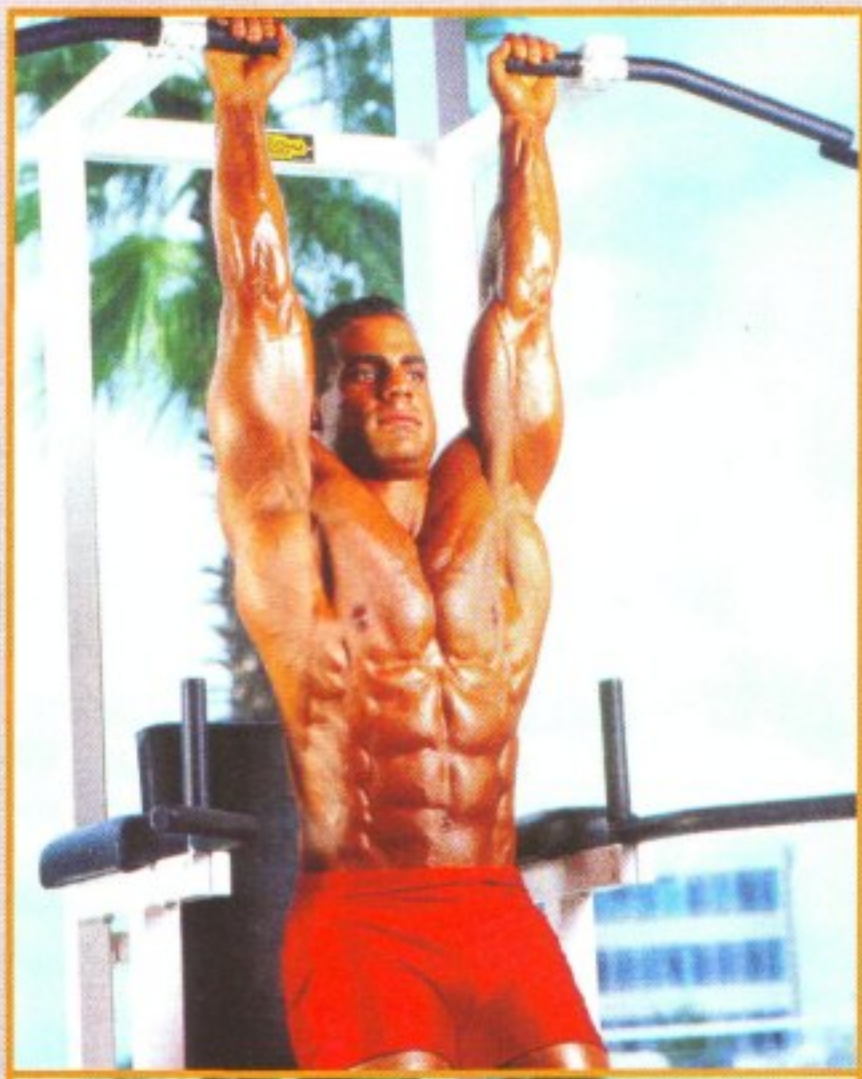
>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte zády na stroji, kolena máte ohnutá přes válec. Nohy stáhněte pásem a uchopte držáky za hlavou.
>> PROVEDENÍ: Smrštěním spodních břišních svalů proti odporu stroje přitáhněte kolena ke hrudníku podobně, jako u zvedání nohou ve visu. Kvůli nepřerušovanému zapojení břicha během cvičení nedovolte, aby se závaží dostaly do kontaktu.
>> TIP: Obtížnost jednoduše zvýšíte přidáním závaží.

DOLNÍ OBLAST BŘICHA



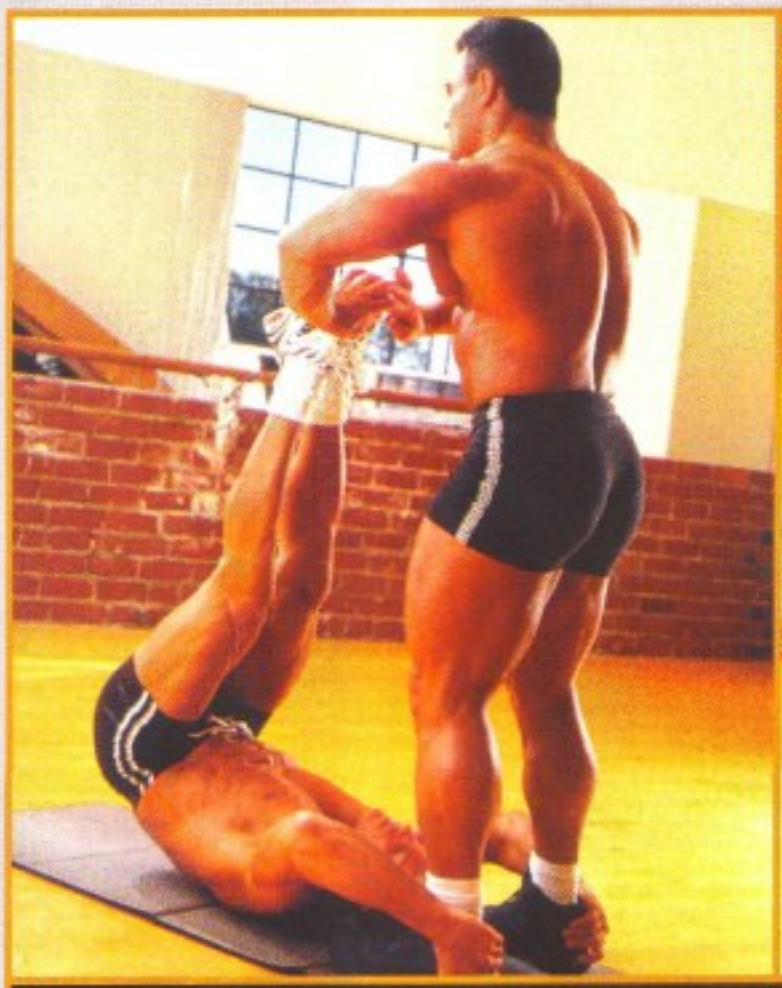
ZVEDÁNÍ NOHOU NA SVISLÉ LAVICI

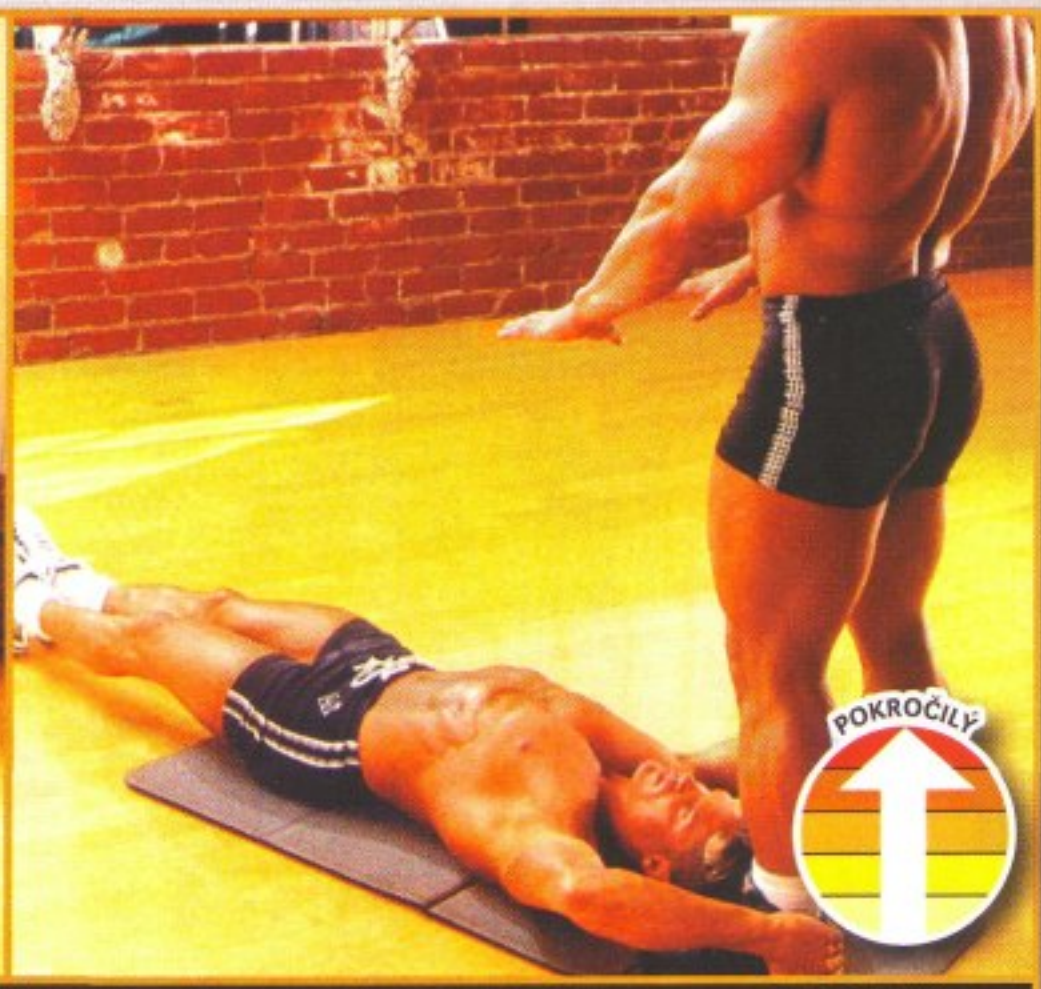
>> VÝCHOZÍ POZICE: Uchopte držadla a předloktí se zády opřete o podpěrky. Nohy natáhněte přímo před sebe (stres na spodní záda omezíte lehkým pokrčením kolen).
>> PROVEDENÍ: Sbalováním boků otáčejte pánví a zvedejte nohy co nejvýš. Nahoře smrštěte břišní svaly, zvolna vraťte nohy na rovnoběžku a opakujte.
>> TIP: Vyhněte se houpání nohama.



ZVEDÁNÍ NOHOU VE VISU

>> VÝCHOZÍ POZICE: Tato verze cviku s nataženýma nohama je jedním z nejobtížnějších cviků pro spodní část břicha. Pověste se na hrazdu a natáhněte nohy pod sebe. Stres na spodní záda omezíte lehkým pokrčením kolen.
>> PROVEDENÍ: Sbalováním v bocích otáčejte pánví a zvedejte nohy co nejvýš. Nahoře smrštěte břišní svaly, pomalu vraťte nohy do výchozí pozice a opakujte. Nehoupejte nohama.
>> TIP: Máte-li potíže s úchopem, použijte polstrované závěsy pod lokty.



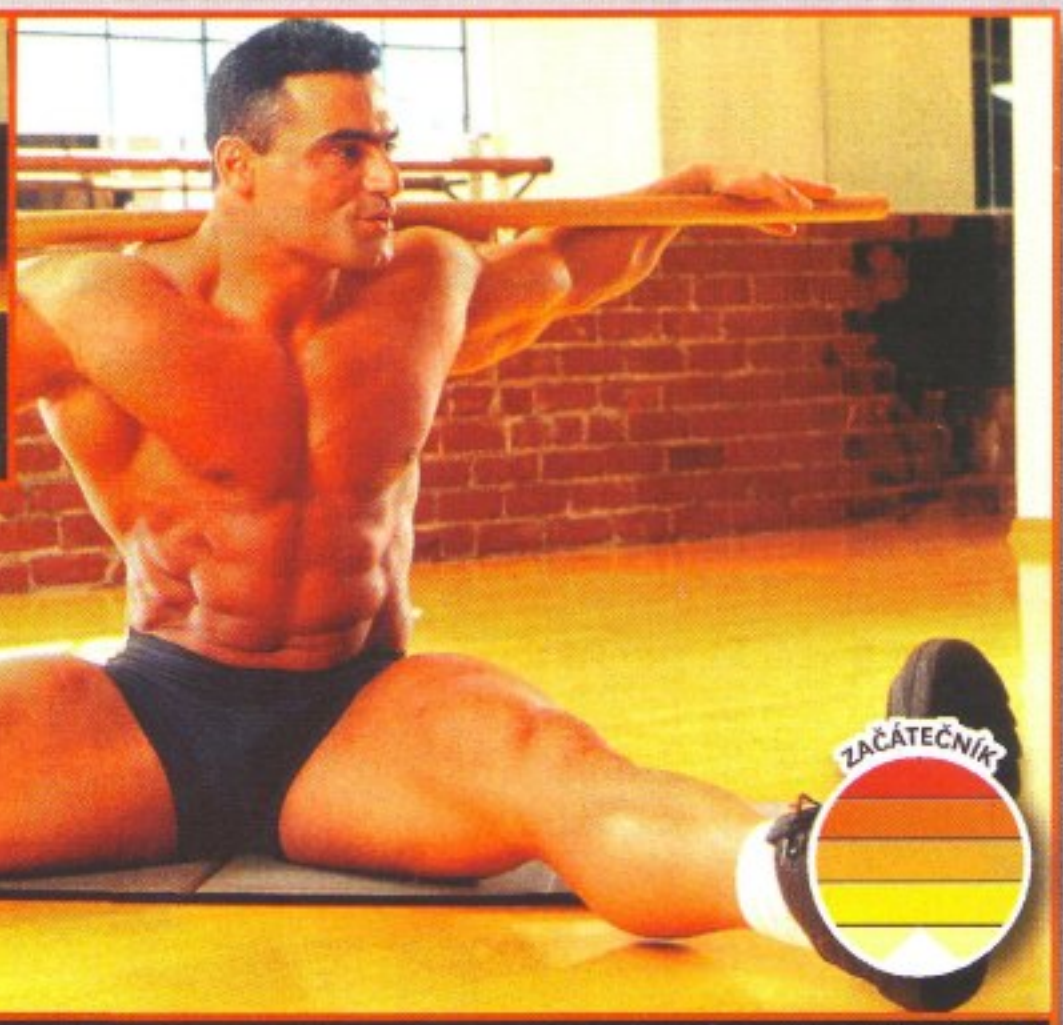


ZVEDÁNÍ NOHOU S POMOCÍ PARTNERA

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte zády na podlaze, partner obkročí vaši hlavu, vy jej uchopíte za kotníky.

>> PROVEDENÍ: Zvedněte chodidla (kolena lehce pokrčená) do úrovně jeho/jejího hrudníku. Nechte partnera, aby proti vašemu odporu mocně tlačil vaše nohy směrem k podlaze.

>> TIP: Na propracování šikmých břišních svalů může partner tlačit na jednu či druhou stranu.



VYTÁČENÍ DO STRAN

>> VÝCHOZÍ POZICE: Sedíte na podlaze s nohama roztaženýma do stran. Vezměte na ramena lehkou tyčku a uchopte ji na obou koncích.

>> PROVEDENÍ: Rozmyslně pomalými pohyby kvůli zabránění momentu vytáčejte tělo ze strany na stranu. Soustřeďte se na vytáčení v pase, nikoliv v bocích nebo nohou.

>> TIP: Tento cvik lze rovněž provádět ve stoji, verze vsedě však pomáhá vyloučit nechtěné pohyby dolní polovinou těla.

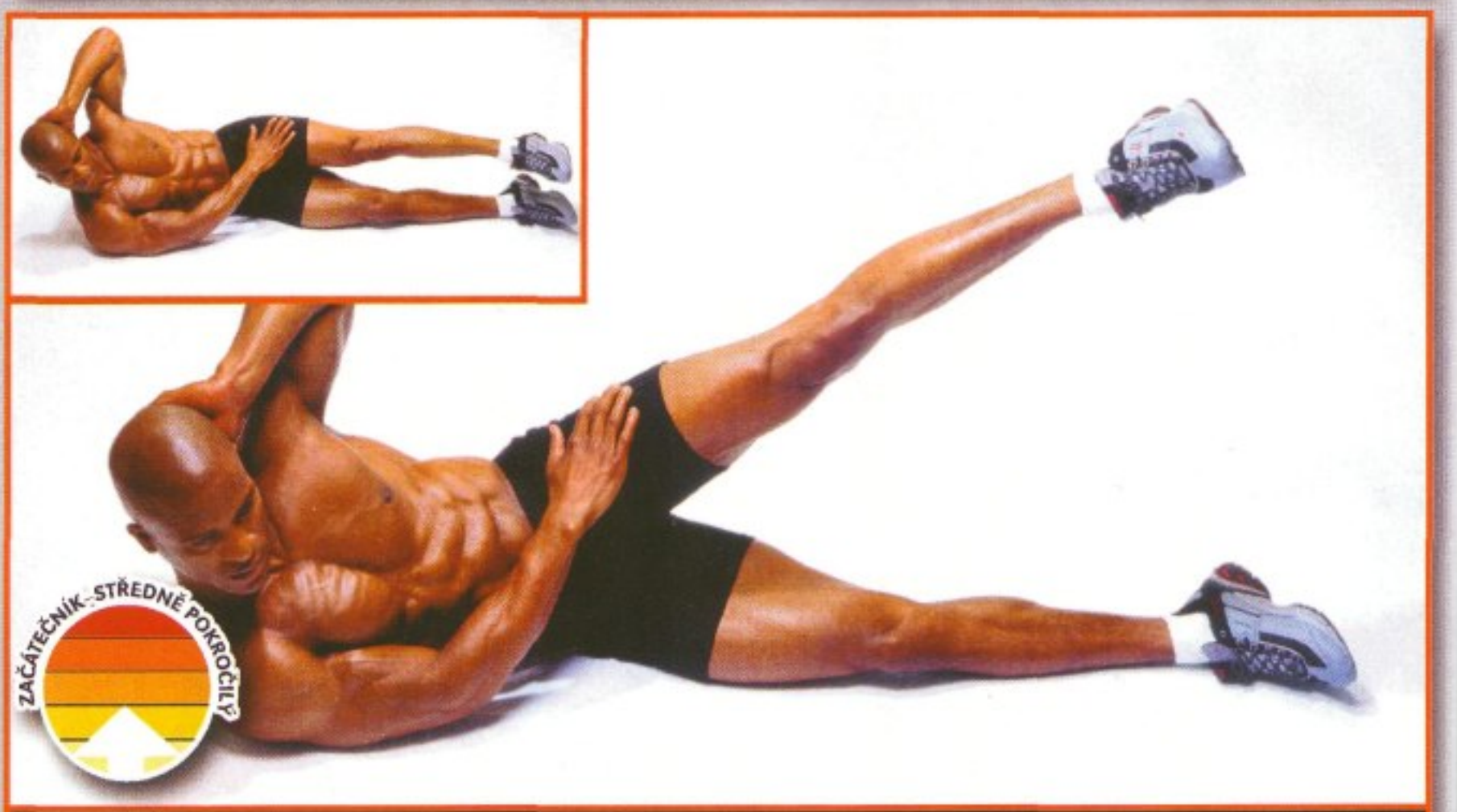
ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

ZKRACOVAČKY DO STRANY

» VÝCHOZÍ POZICE: Položte se na pravý bok, nohy mějte jednu na druhé a kolena kvůli omezení stresu spodních zad lehce pokrčená. Hlavu volně podepřete levou rukou.

» PROVEDENÍ: Sbalte tělo co nejvýš, přičemž držte pohyb v boční rovině. Cvičte na obě strany.

» TIP: Kvůli lepší kontrakci zkuste při sbalování trupu současně trochu nadzvednout nohy.

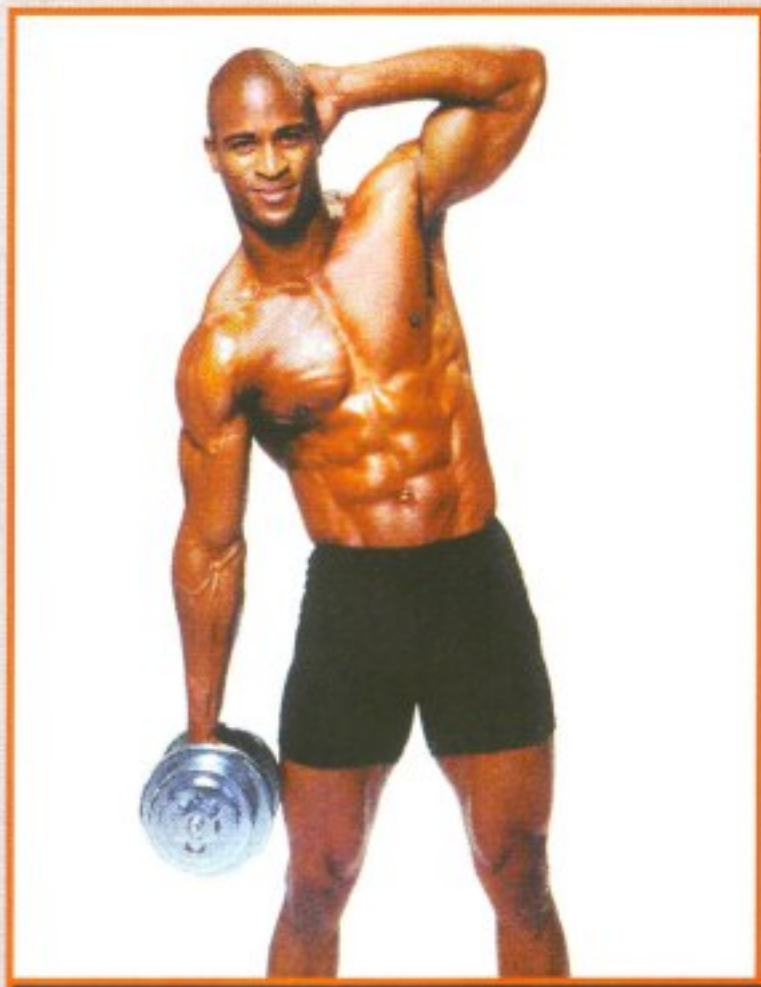


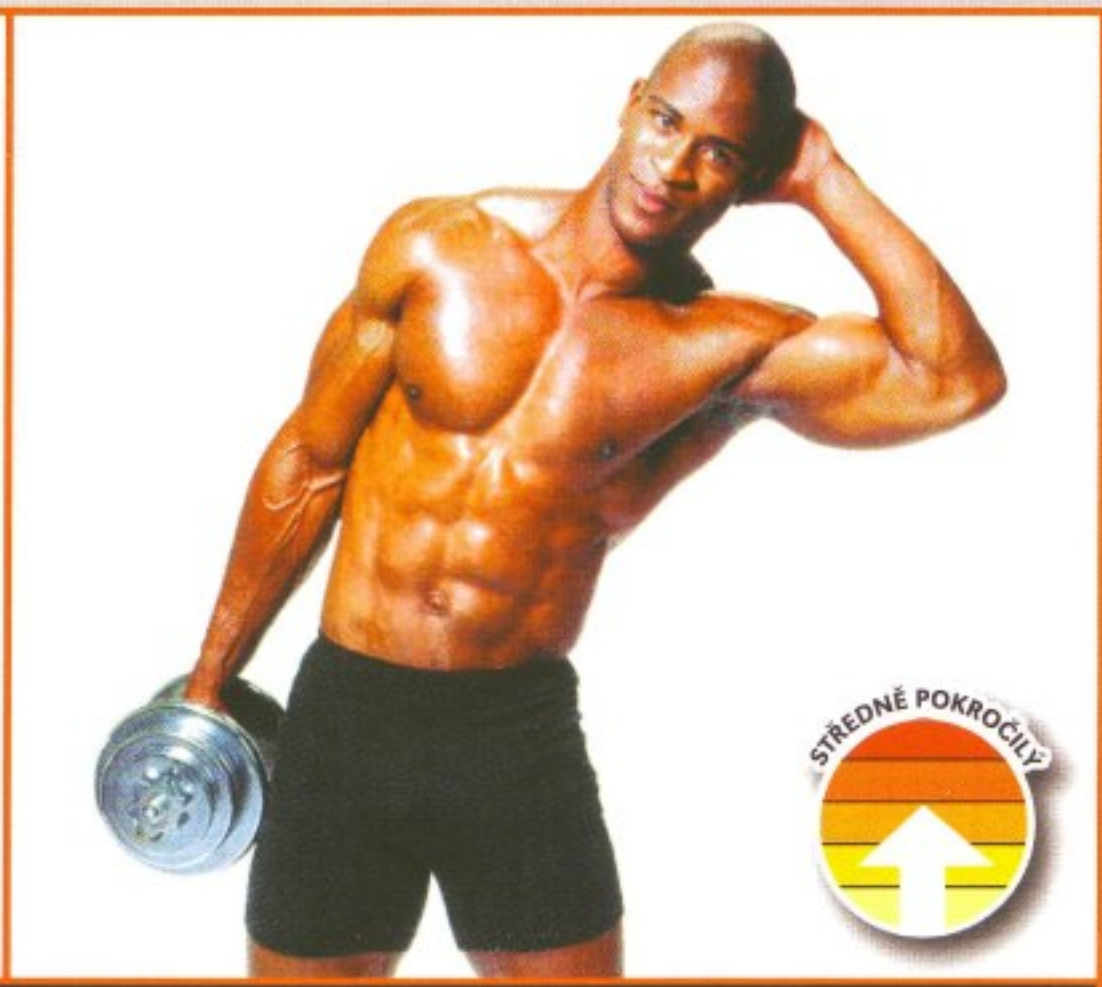
ZKRACOVAČKY VLEŽE NA BOKU SE ZVEDNUTÍM NOHY

» VÝCHOZÍ POZICE: Položte se pravým bokem na podlahu, levou nohu dejte přes pravou a lehce pokrčte kolena. Pravou ruku umístěte do pohodlné polohy, levou ruku dejte za hlavu.

» PROVEDENÍ: Tahem šikmých svalů břicha přitáhněte trup a levou nohu k sobě. Krátce podržte a zvolna jděte zpátky. Cvičte na obě strany.

» TIP: Obtížnost zvýšíte závažím na kotnících.



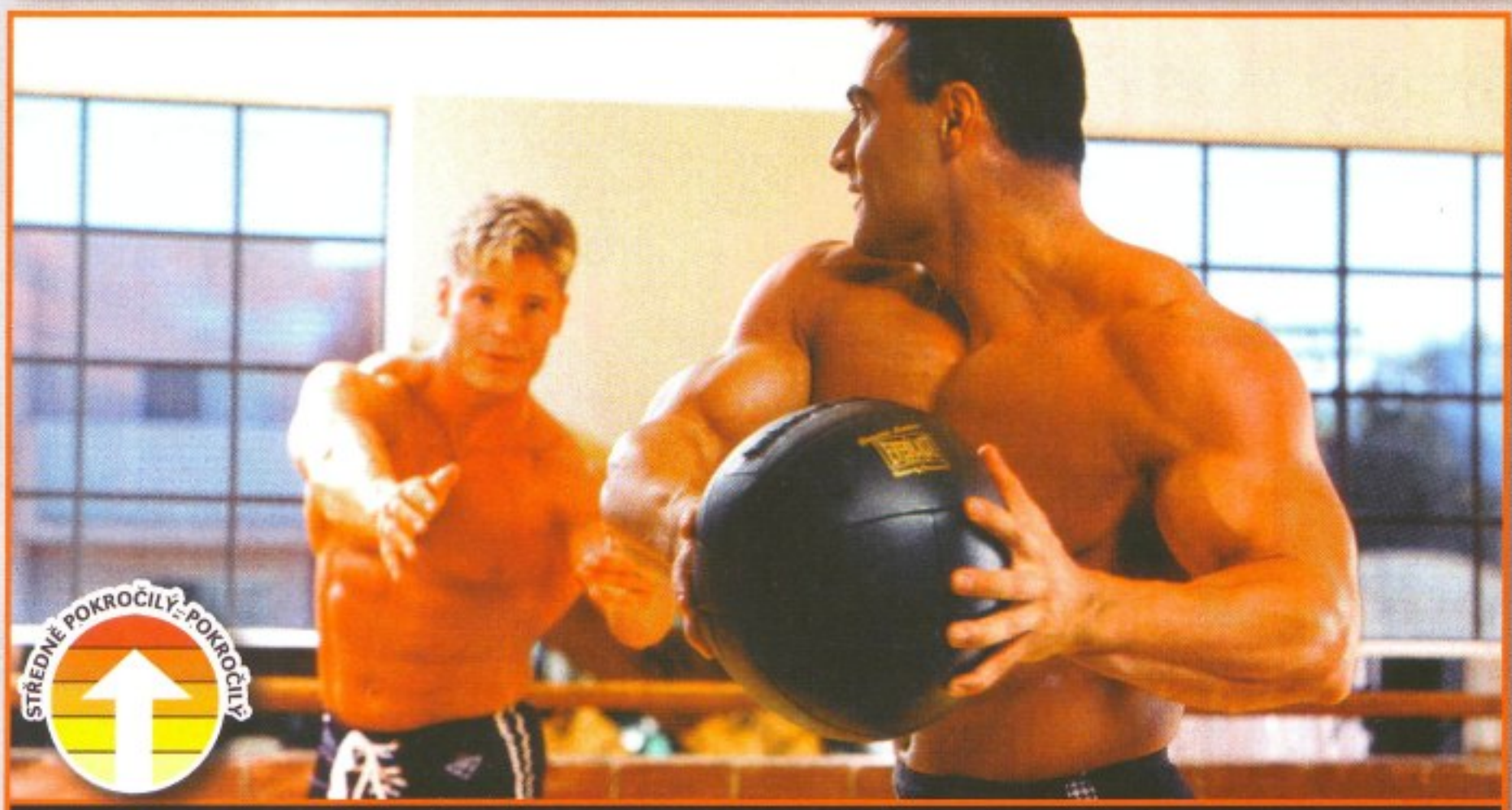


ÚKLONY

>> VÝCHOZÍ POZICE: Stojíte vzpříma s chodidly na šířku ramen a povolenými koleny. Záda držte rovná a dívejte se před sebe; volnou ruku si dejte za hlavu.

>> PROVEDENÍ: S činkou v opačné ruce proveďte úklon do strany, potom s volným loktem sáhněte směrem k podlaze. Rozsah pohybu je poměrně omezený. Soustřeďte se na úklon stranou, nenaklánějte se dopředu nebo dozadu. Cvičte na obě strany.

>> TIP: Na zvýšení obtížnosti použijte těžší činku.



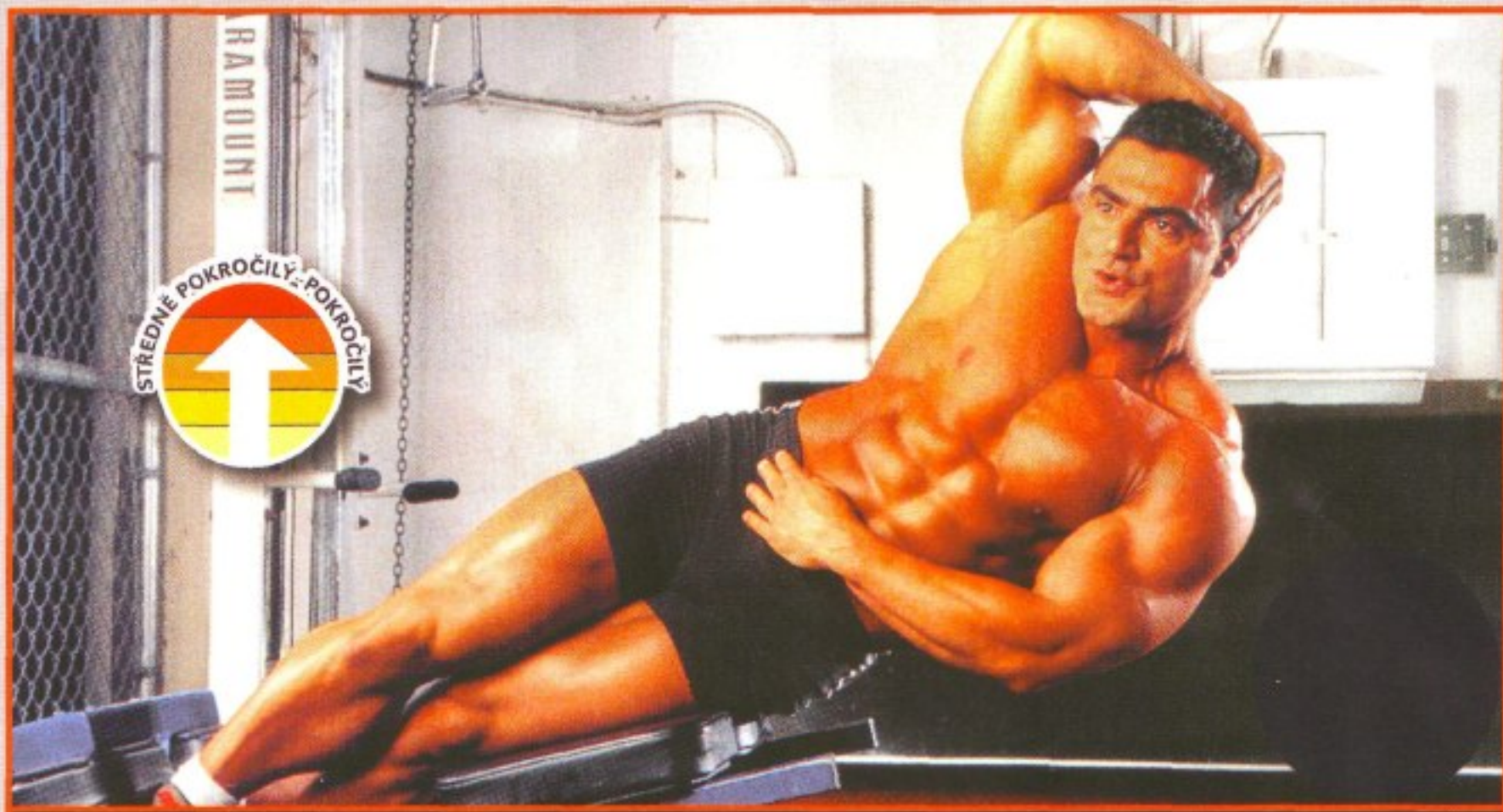
VYTÁČENÍ S MEDICINBALEM

>> VÝCHOZÍ POZICE: Rozkročte se na šířku ramen a ve výši pasu držte medicinbal.

>> PROVEDENÍ: S partnerem stojícím asi 180–240 cm stranou (ne čelem k vám) se vytočte směrem k němu a hoďte míč tak, abyste cítili pohyb v šikmých svalech břicha. Partner vám míč vrátí, chytíte jej a otočíte se do výchozí pozice. Udělejte všechna opakování na jednu stranu, pak na druhou.

>> TIP: Když chytáte míč, vytočení kvůli lepšímu účinku přežeňte.

ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

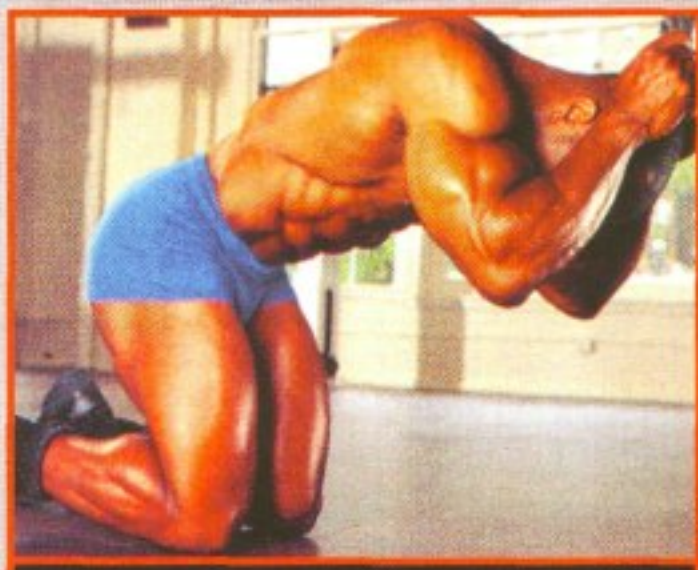


ZKRACOVAČKY VLEŽE BOKEM NA LAVICI PRO ZÁKLONY

» VÝCHOZÍ POZICE: Nastavte lavici tak, aby přední i zadní podpěrky byly ve stejné výšce. Zachyťte kotníky pod zadní podpěrky a levým stehnem lehněte na lavici. Boky mají mít možnost volného pohybu.

» PROVEDENÍ: S pravou rukou za hlavou a levou položenou na šikmých svalech břicha zvolna sbalte trup nahoru smrštěním postranních svalů. Vraťte se na rovnoběžku a opakujte.

» TIP: Podobně můžete cvičit na zádech s vytočením, kdy do akce vstupují horní břišní svaly.

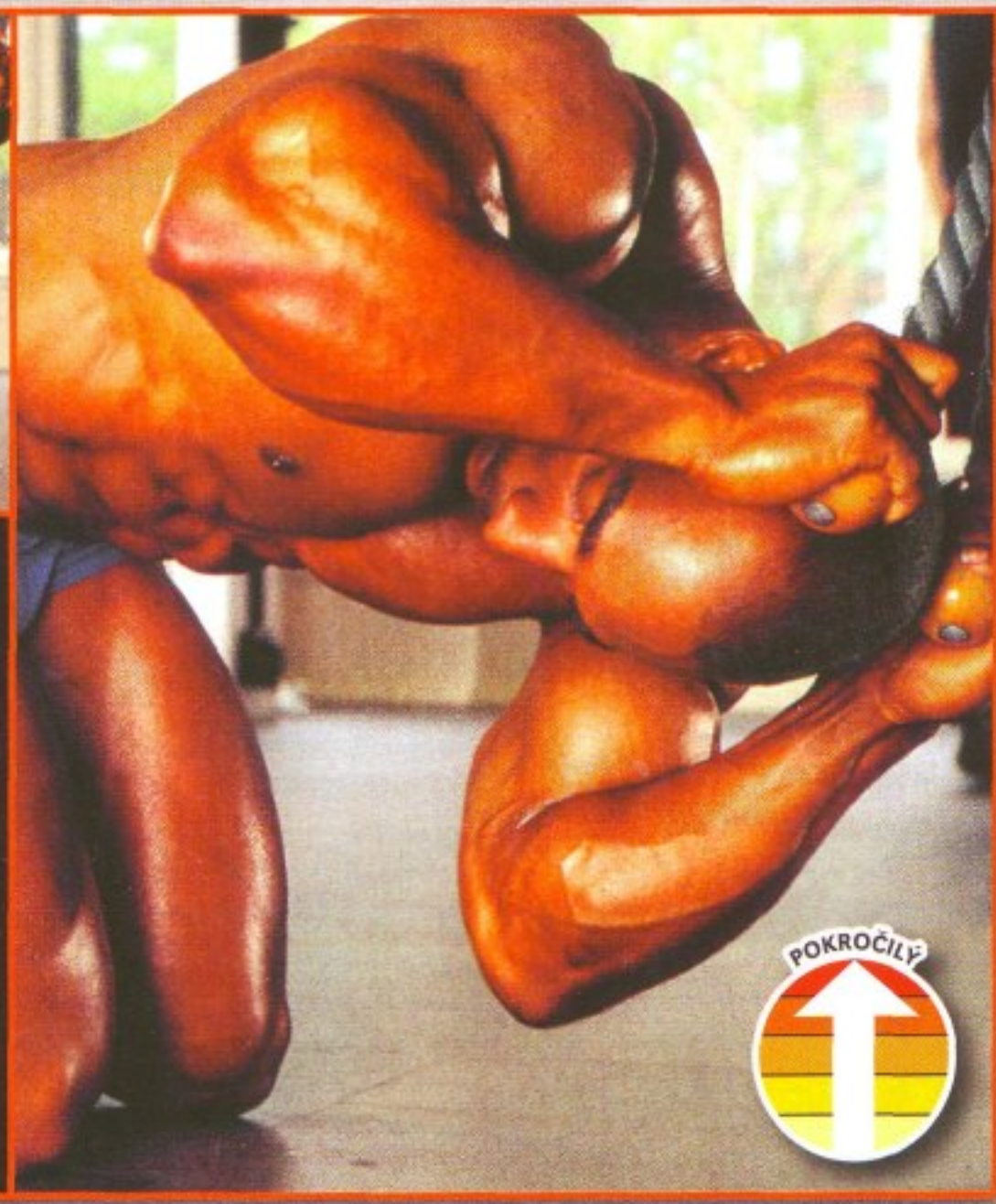


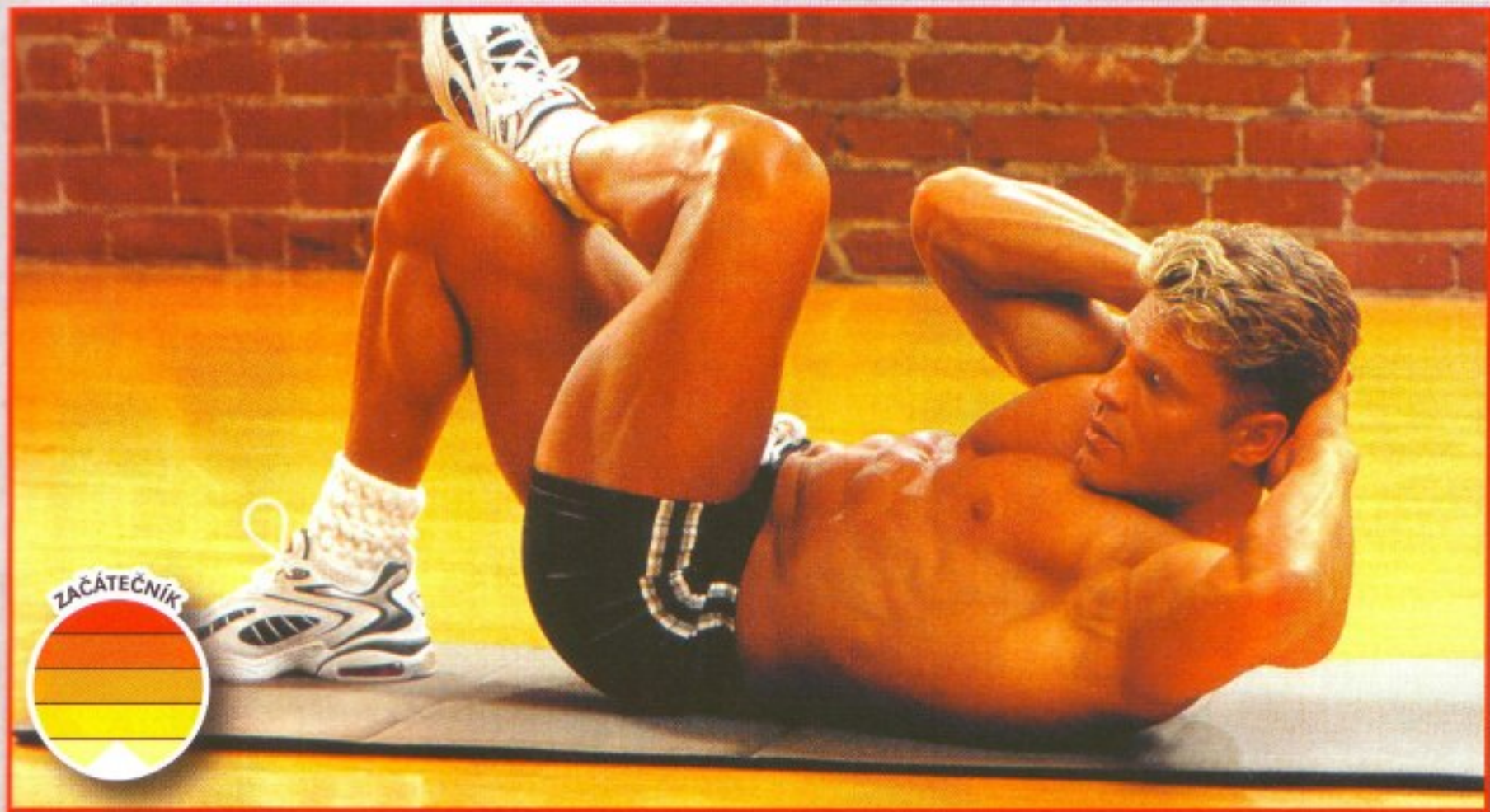
BOČNÍ ZKRACOVAČKY S KLADKOU

» VÝCHOZÍ POZICE: Klekněte čelem asi metr před kladkou s lanovým nástavcem. Vytočte tělo ke kladce do úhlu asi 45°. Uchopte lano poblíž vrcholku hlavy s pokrčenými lokty; v této pozici paže zamkněte.

» PROVEDENÍ: Vytočte se od kladky na opačnou stranu a přibližte loket směrem k opačnému koleni. Vraťte se po stejné dráze. Nejprve udělejte opakování na jednu, pak na druhou stranu.

» TIP: Můžete také cvičit čelem k aparátu a táhnout lanko napříč přes tělo.





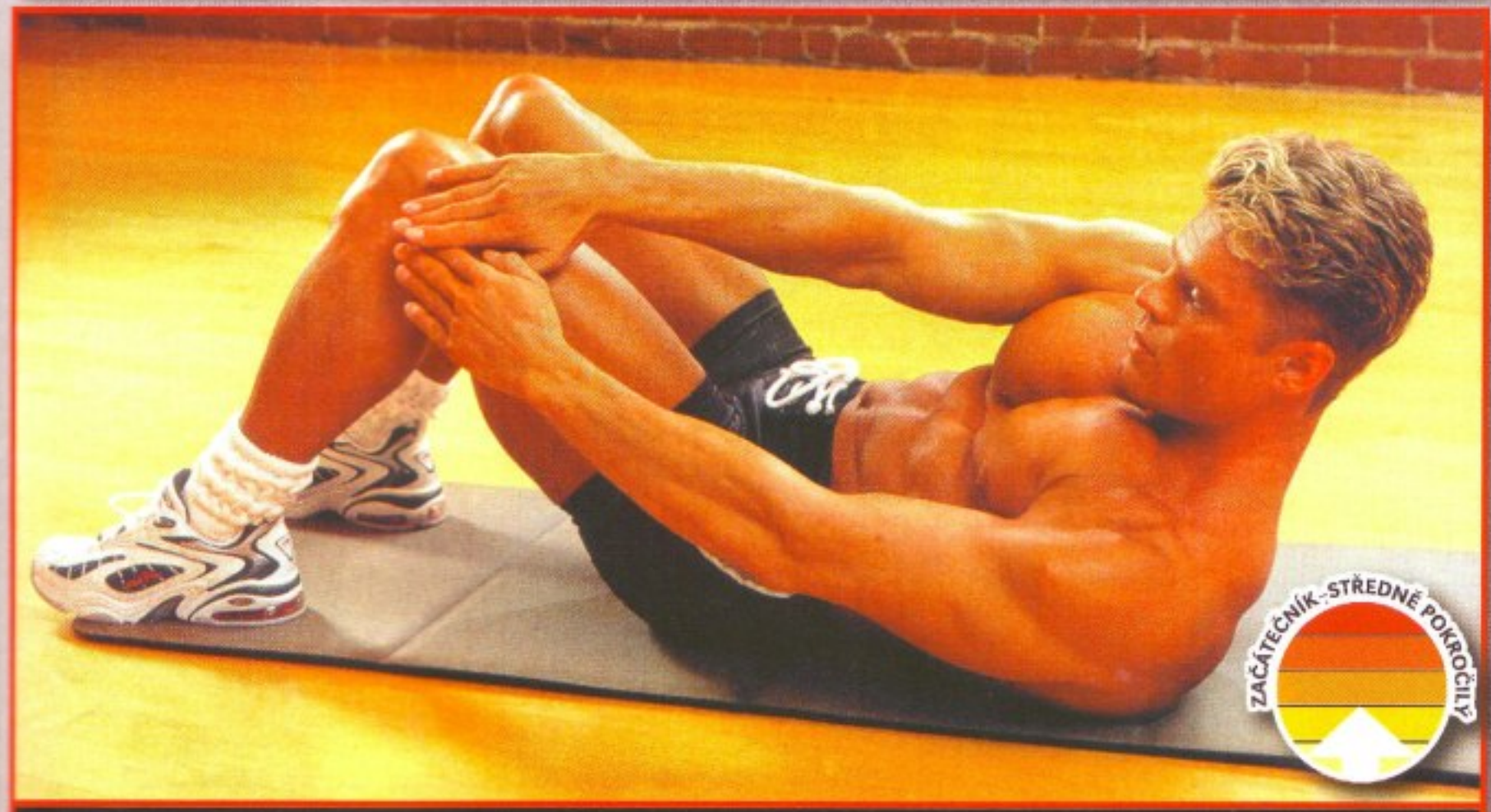
ZKRACOVAČKY NAPŘÍČ

(Horní oblast břicha, šikmé břišní svaly)

» VÝCHOZÍ POZICE: Lehněte na záda, pravé chodidlo nechte na podlaze a levé položte křížem přes pravé koleno.

» PROVEDENÍ: Sbalením trupu zvedněte lopatky nad podložku a soustřeďte se při tom na přitažení pravého ramene napříč tělem směrem ke zdviženému koleni. Necukejte loktem. Můžete rovněž cvičit s oběma chodidly na podlaze. Procvičte obě strany.

» TIP: Nižší náročnost cviku dosáhnete tím, že necháte volný loket kvůli opoře na podlaze.



REACH&CATCH

(Horní oblast břicha, šikmé břišní svaly)

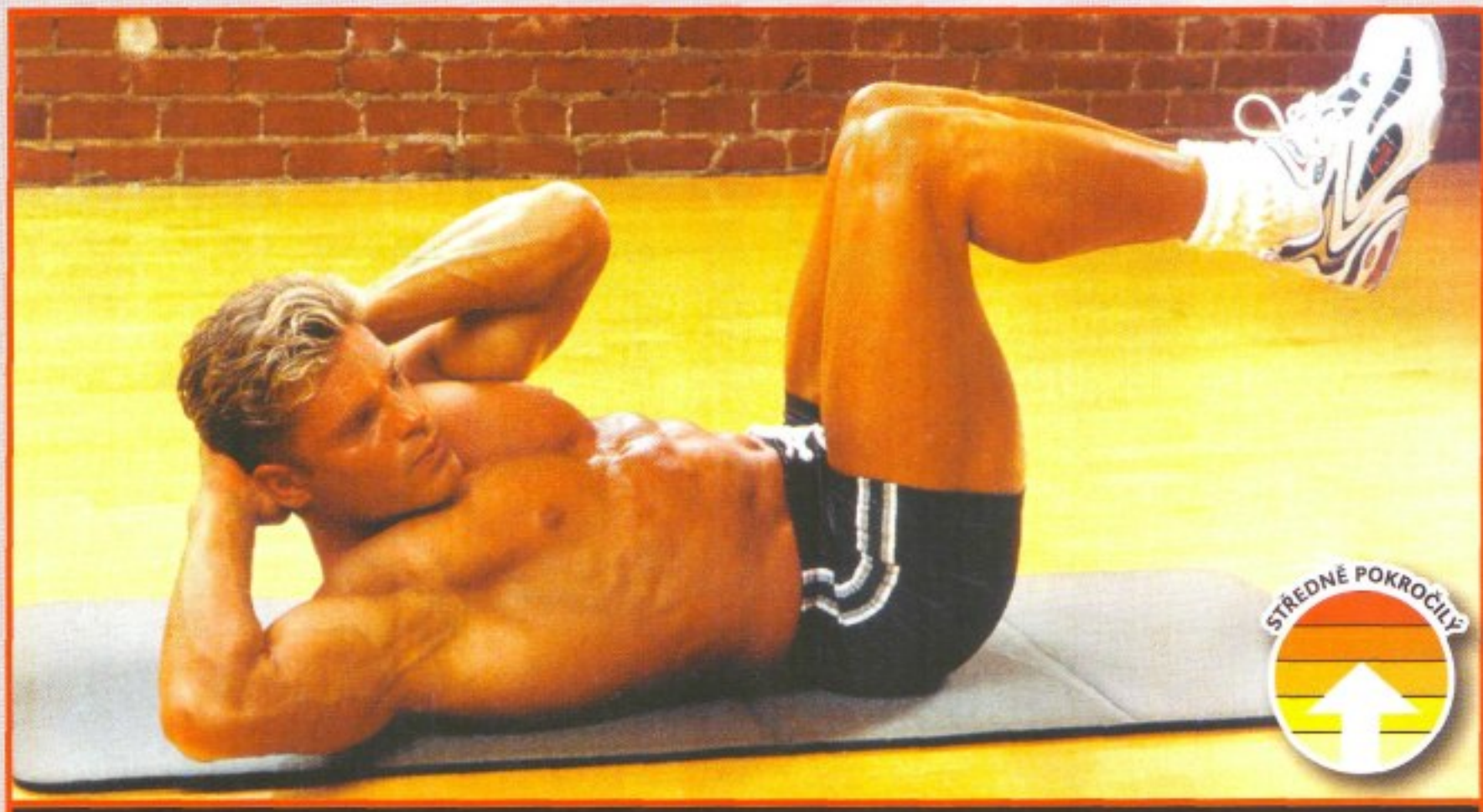
» VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech s pokrčenými koleny, nohy máte asi 60 cm od těla.

» PROVEDENÍ: Smrštěním břišních svalů sbalte trup co nejvýš a natáhněte obě ruce ke vnější straně jednoho kolene, jako kdybyste chytali přihrávku. Střídejte strany, nebo nejdřív odcvičte jednu a pak druhou stranu.

» TIP: Účinnost cviku stoupá tehdy, když se pokusíte dosáhnout co nejdál.

KOMBINACE

KOMBINACE



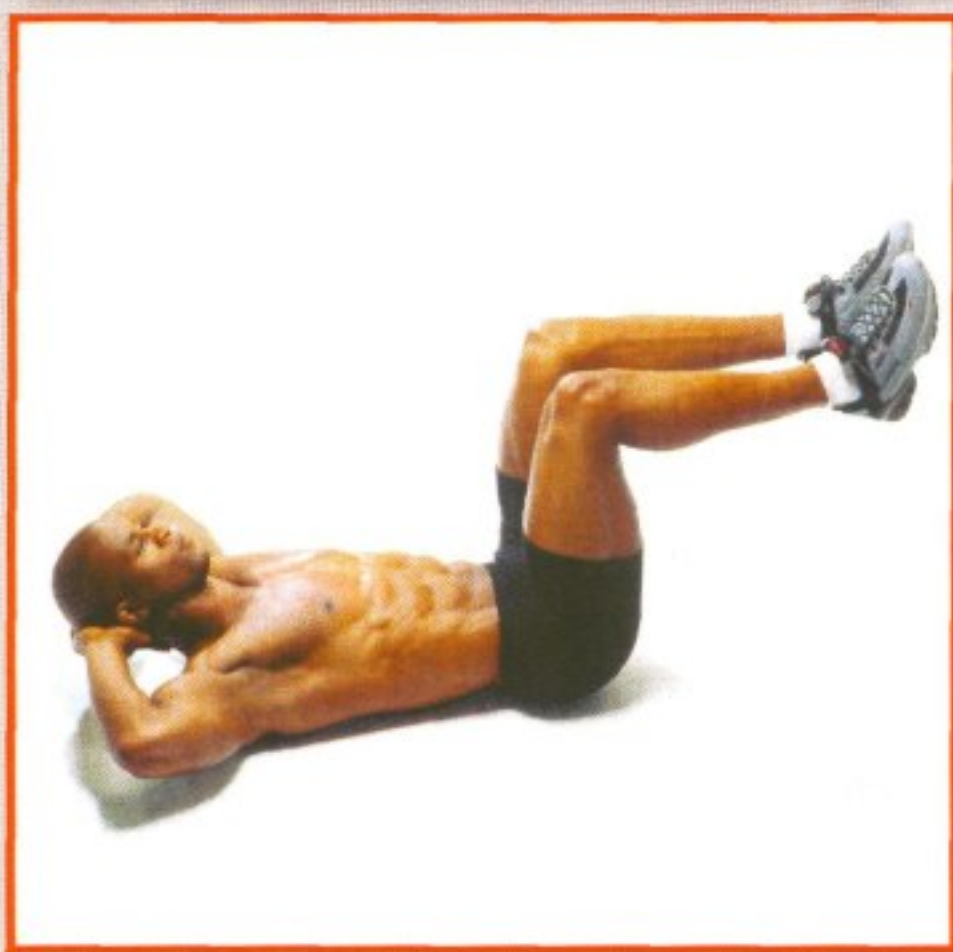
ZKRACOVAČKY NAPŘÍČ SE ZVEDNUTÝMA NOHAMA

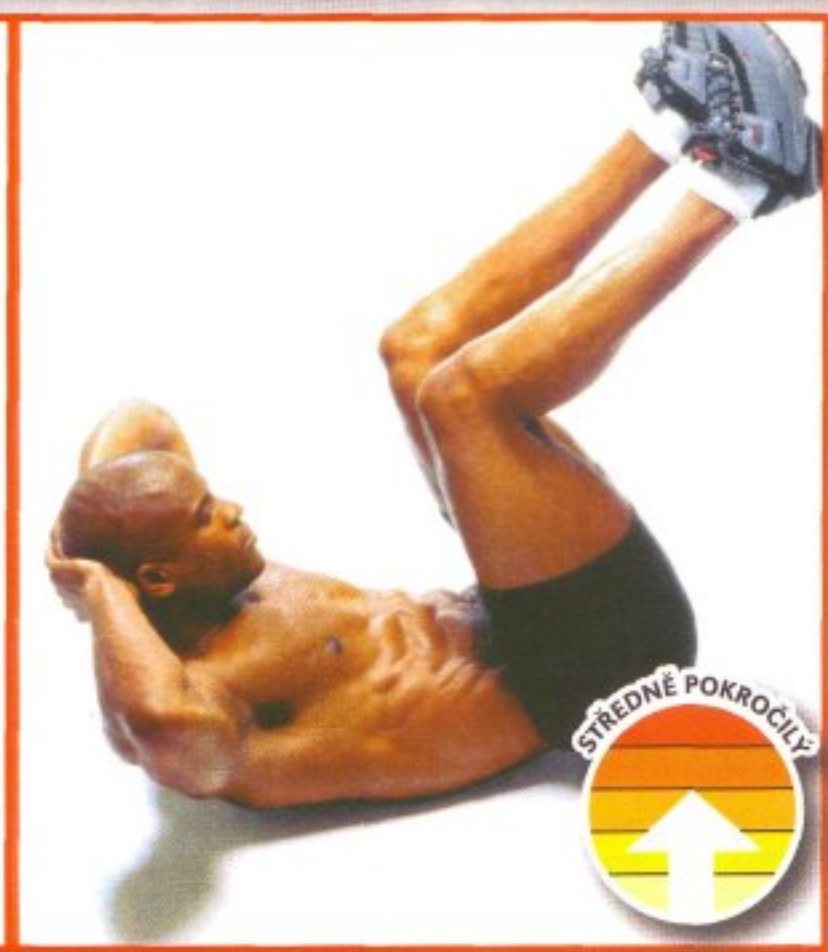
(Horní oblast břicha, dolní oblast břicha, šikmé břišní svaly)

>> VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech s koleny v pravém úhlu. Nohy držte u sebe a chodidla ve vzduchu.

>> PROVEDENÍ: Smrštěním břišních svalů zvedněte lopatky od podložky a přitáhněte jedno rameno směrem k opačnému koleni. Kvůli udržení těla v pozici musí být spodní břišní svaly v plné kontrakci a zůstat tak po celou dobu cvičení.

>> TIP: Nedovolte, aby se během cvičení ramena nebo chodidla dotýkala podlahy.





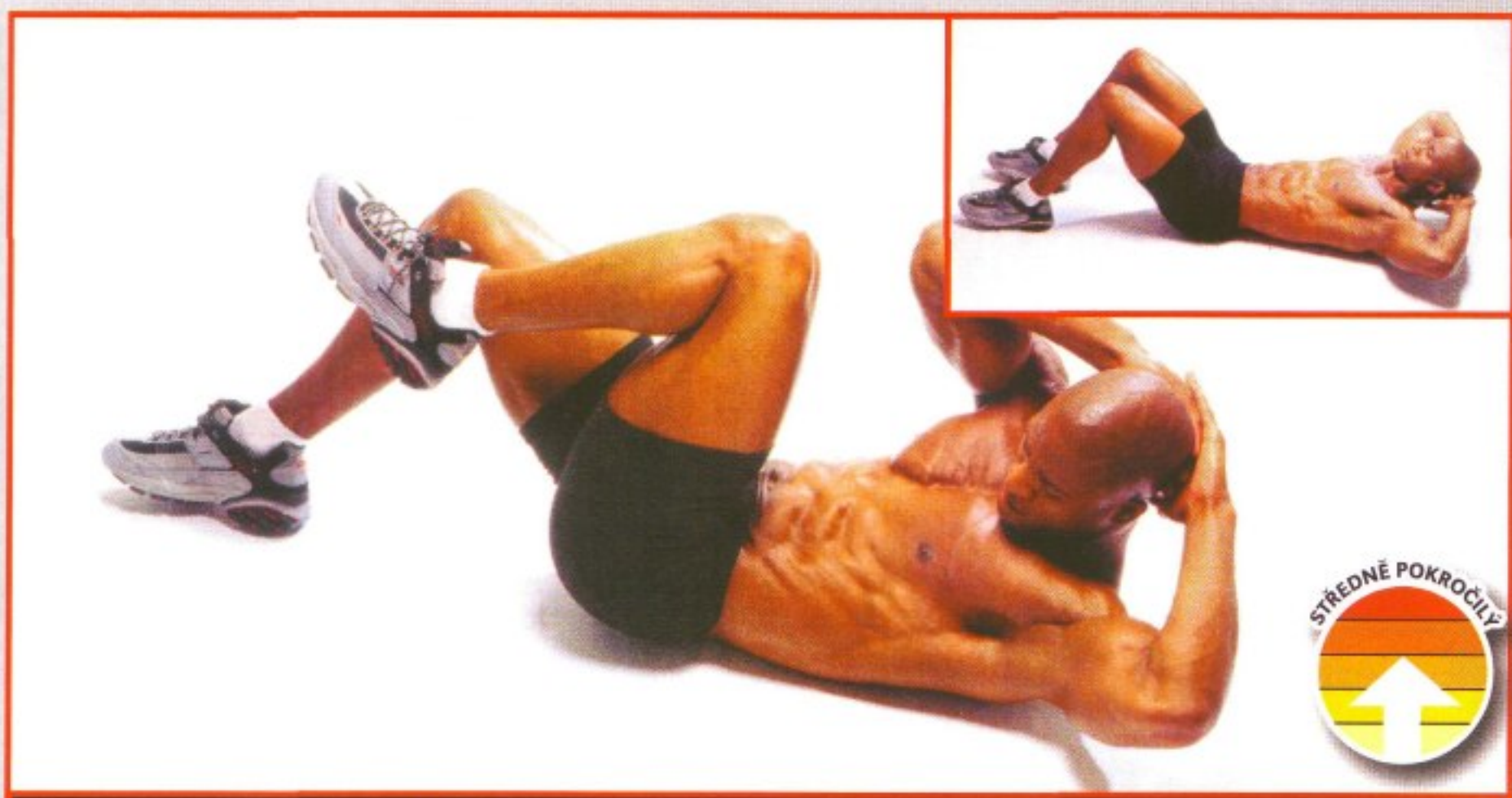
DVOJITÉ ZKRACOVAČKY

(Horní oblast břicha, dolní oblast břicha)

>> VÝCHOZÍ POZICE: Jedná se o kombinaci zkracovaček a obrácených zkracovaček do jednoho cviku. Ležíte zády na podlaze s rukama pod hlavou, kolena v úhlu 90° a chodidla ve vzduchu.

>> PROVEDENÍ: Se sbalováním lopatek nad podložku současně přitáhněte kolena nad hrudník. Neprovádějte pohyb v kyčlích, ale skutečně zvedněte zadek nad podlahu a sbalte trup s dolními končetinami k sobě.

>> TIP: Mezi opakováními neodpočívejte. Tím, že nepůjdete mezi opakováními až dolů, udržíte ve svalech nepřerušované napětí.



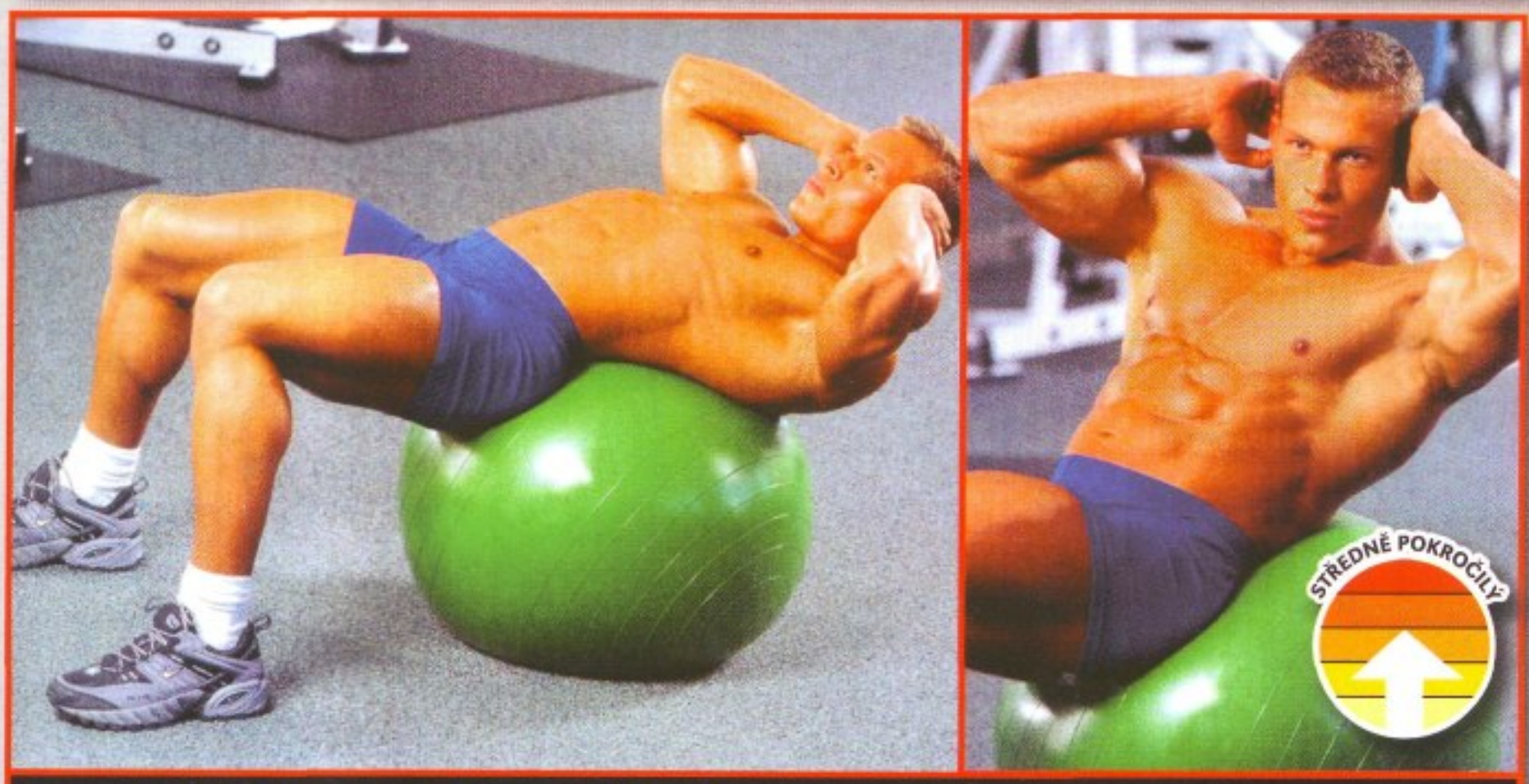
ZKRACOVAČKY NAPŘÍČ TĚLEM

(Horní oblast břicha, šikmé břišní svaly)

» VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech s koleny v úhlu asi 60° a chodidla naplocho na podlaze. Ruce dejte volně za hlavu.

» PROVEDENÍ: Sbalte se, přitáhněte pravý loket a rameno napříč přes tělo a současně zvedněte levé koleno směrem k levému rameni. Dosáhněte loktem dopředu, jako kdybyste se chtěli dotknout vnější strany kolene. Nejdříve odcvičte jednu, pak druhou stranu.

» TIP: Snažte se necukat loktem, nýbrž opravdu táhněte rameno nahoru a směrem k opačnému koleni.



ZKRACOVAČKY NA MÍČI S VYTÁČENÍM

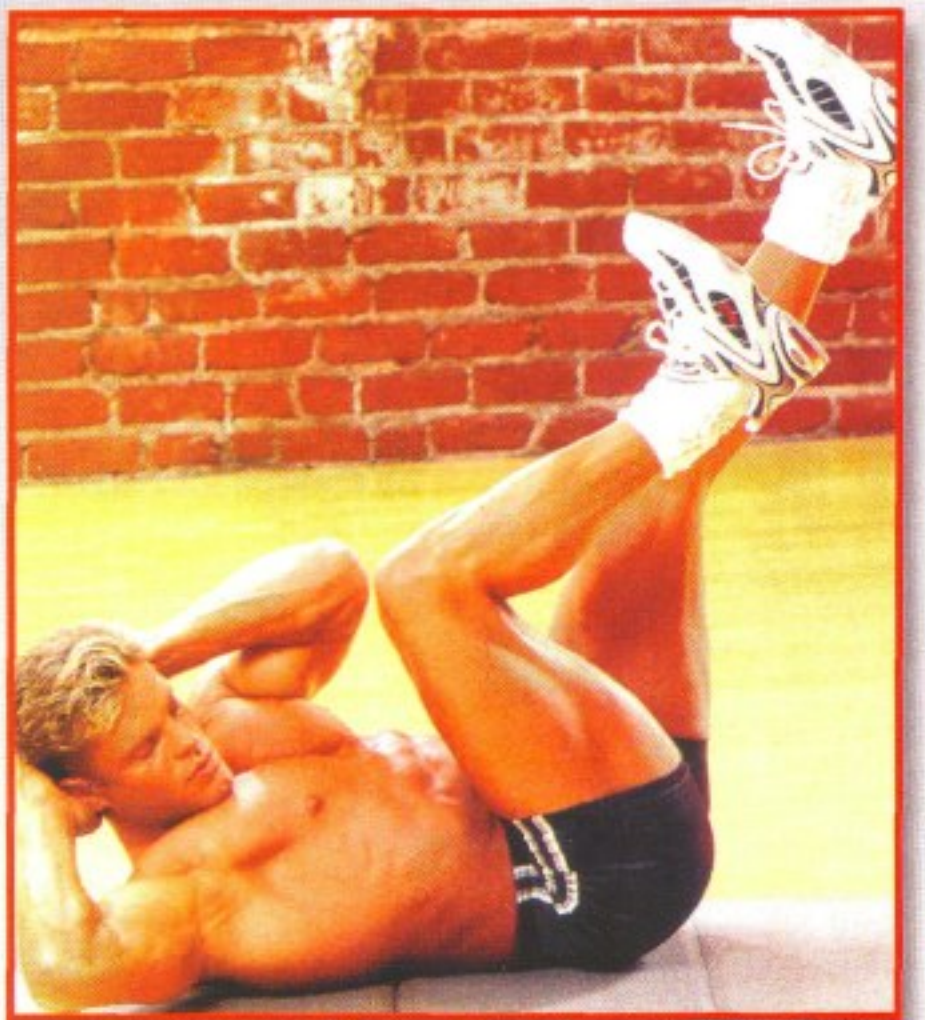
(Horní oblast břicha, šikmé břišní svaly)

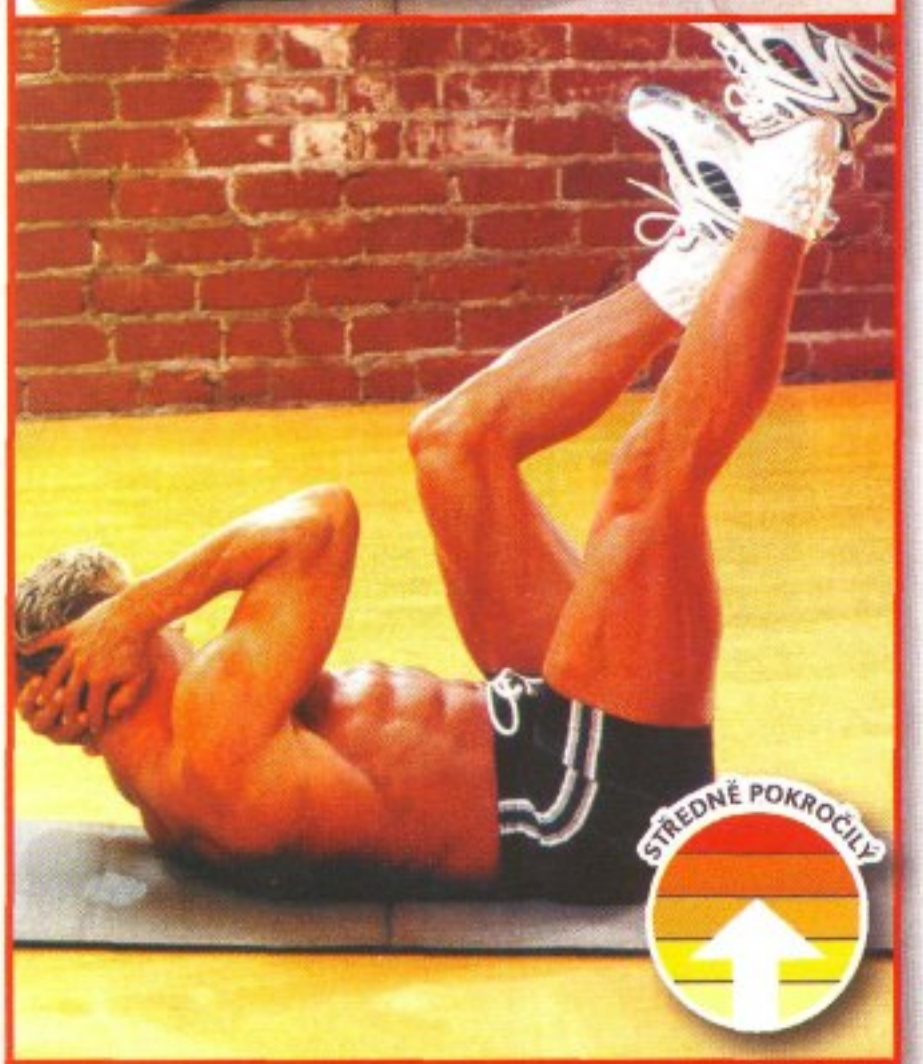
» VÝCHOZÍ POZICE: Posaďte se na cvičební míč a chodidla pevně postavte na podlahu. Pomalu sklouzněte dopředu, posuňte dolní část zadku mimo míč, dokud nemáte spodní záda na vršku míče.

» PROVEDENÍ: S rukama vedle uší se sbalte dopředu a stlačte břišní svaly. Současně vytáčejte jeden loket k opačnému koleni. Vraťte se nazpět, otočte tělem do výchozí pozice a opakujte na druhou stranu.

» TIP: Netahejte za hlavu. Ke zvednutí a otočení trupem použijte horní a šikmé břišní svaly.

KOMBINACE

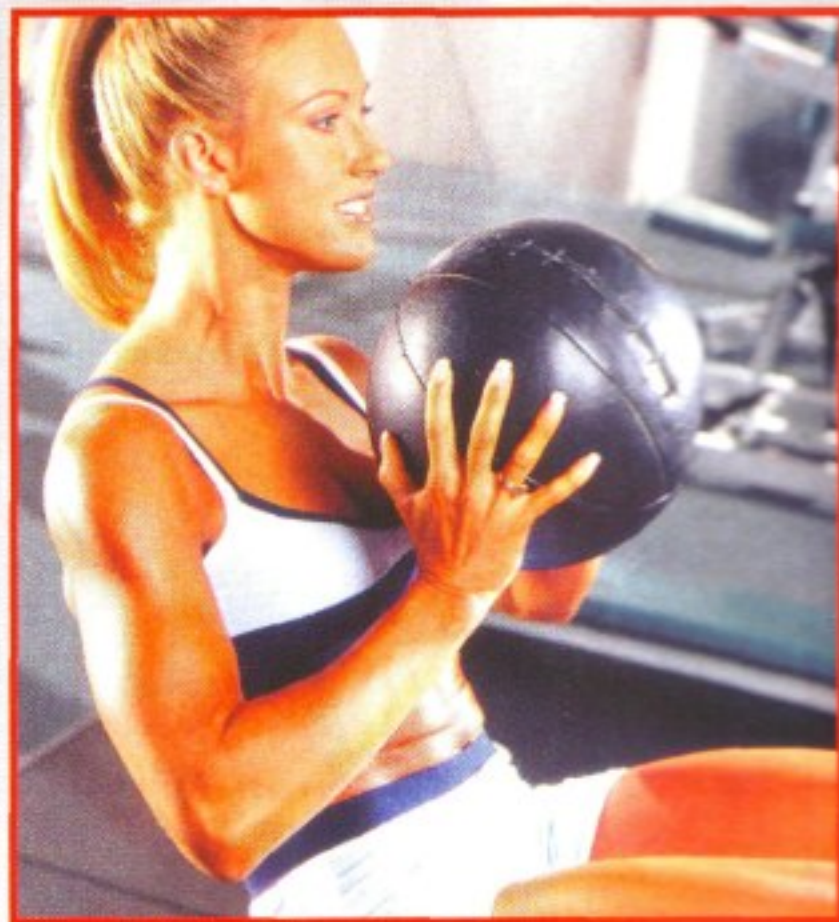


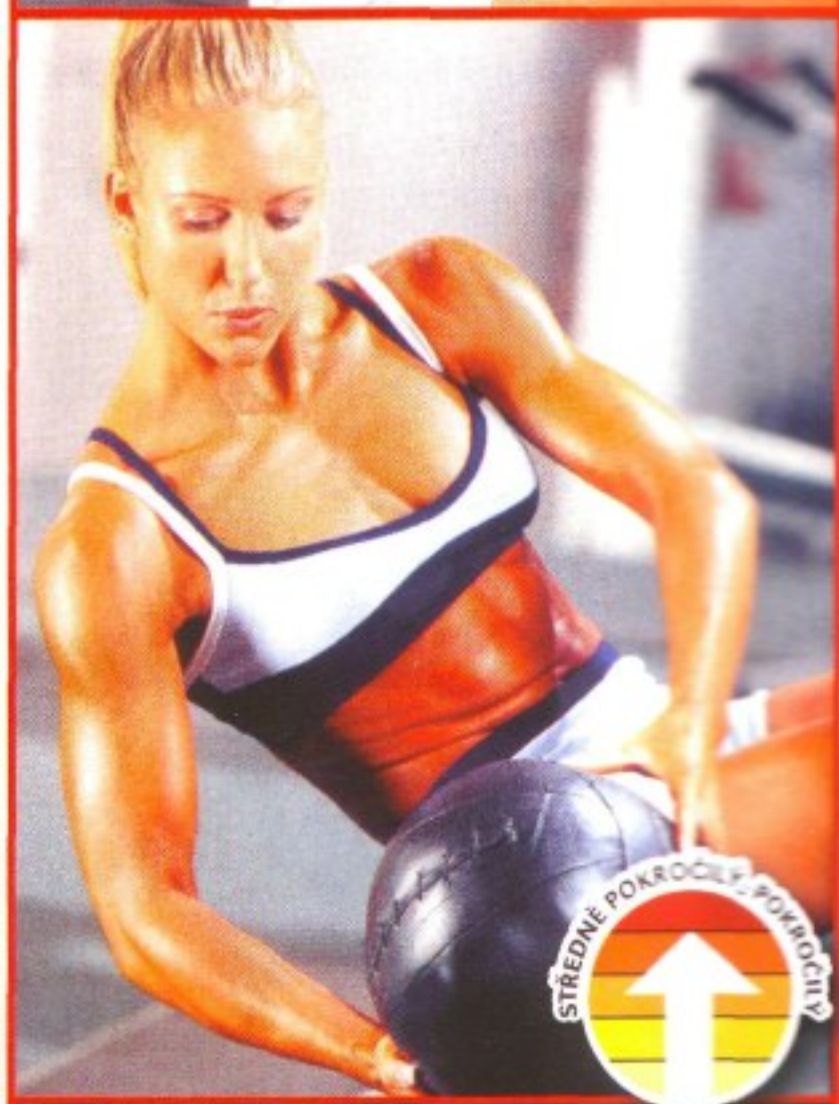


BICYKLOVÁNÍ VE VZDUCHU

(Horní oblast břicha, dolní oblast břicha, šikmé břišní svaly)

» VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech, ruce podepírají hlavu. Zvedněte nohy kolmo nahoru, holeně mějte přibližně na rovnoběžce s podlahou.
» PROVEDENÍ: Sbalením trupu přitáhněte levý loket směrem k pravé straně a současně k němu stáhněte pravé koleno, jako když šlapete na bicyklu. Střídejte strany a pokračujte v pohybech dozadu a zpátky.
» TIP: Necukejte lokty napříč tělem, nýbrž skutečně vytáčejte ramena napříč.

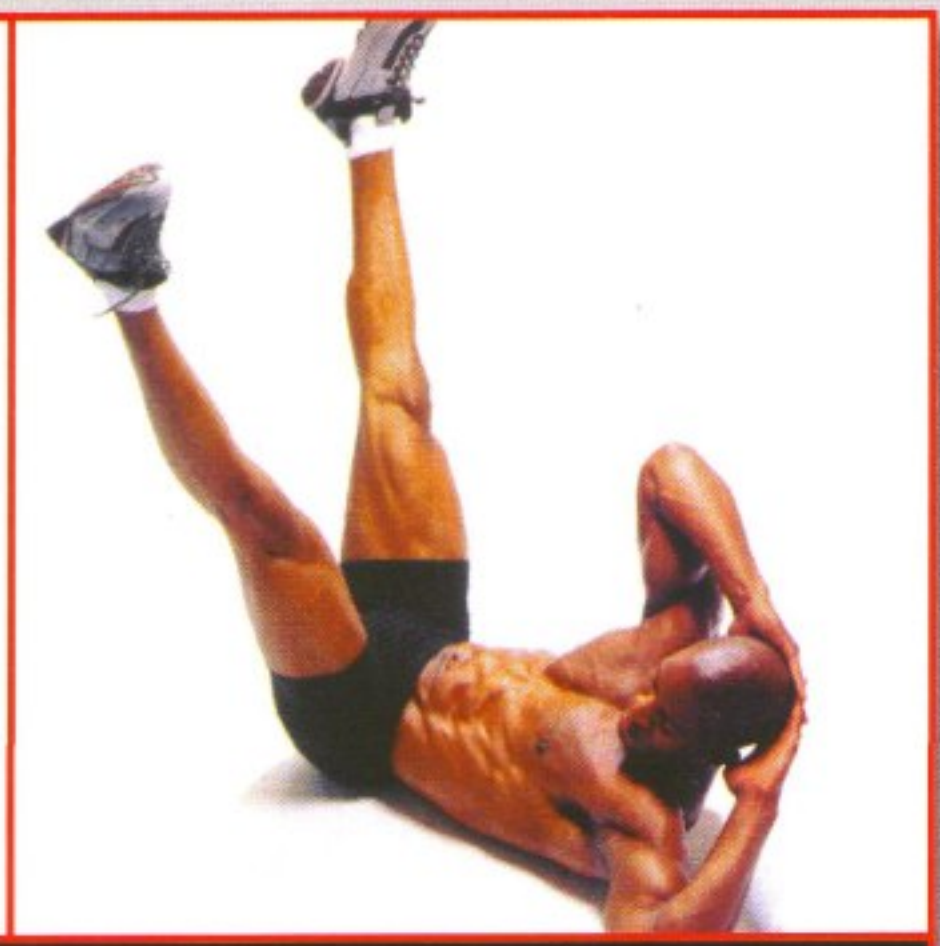




ZKRACOVAČKY S VYTÁČENÍM VLEŽE HLAVOU DOLŮ (S MÍČEM)

(Horní oblast břicha, šikmé břišní svaly)

» VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na šikmé lavici a na hrudníku držíte oběma rukama míč.
» PROVEDENÍ: V záklonu asi 30° vytočte tělo na jednu stranu (ne při vztyku) a sáhněte stranou, jako kdybyste chtěli míč odložit na podlahu. Vraťte se nazpět a během sbalování trupu přitáhněte míč na hrudník. Opakování střídejte, nebo nejdřív odcvičte jednu stranu a potom druhou.
» TIP: Obtížnost zvýšíte změnou úhlu sklonu šikmé lavičky.



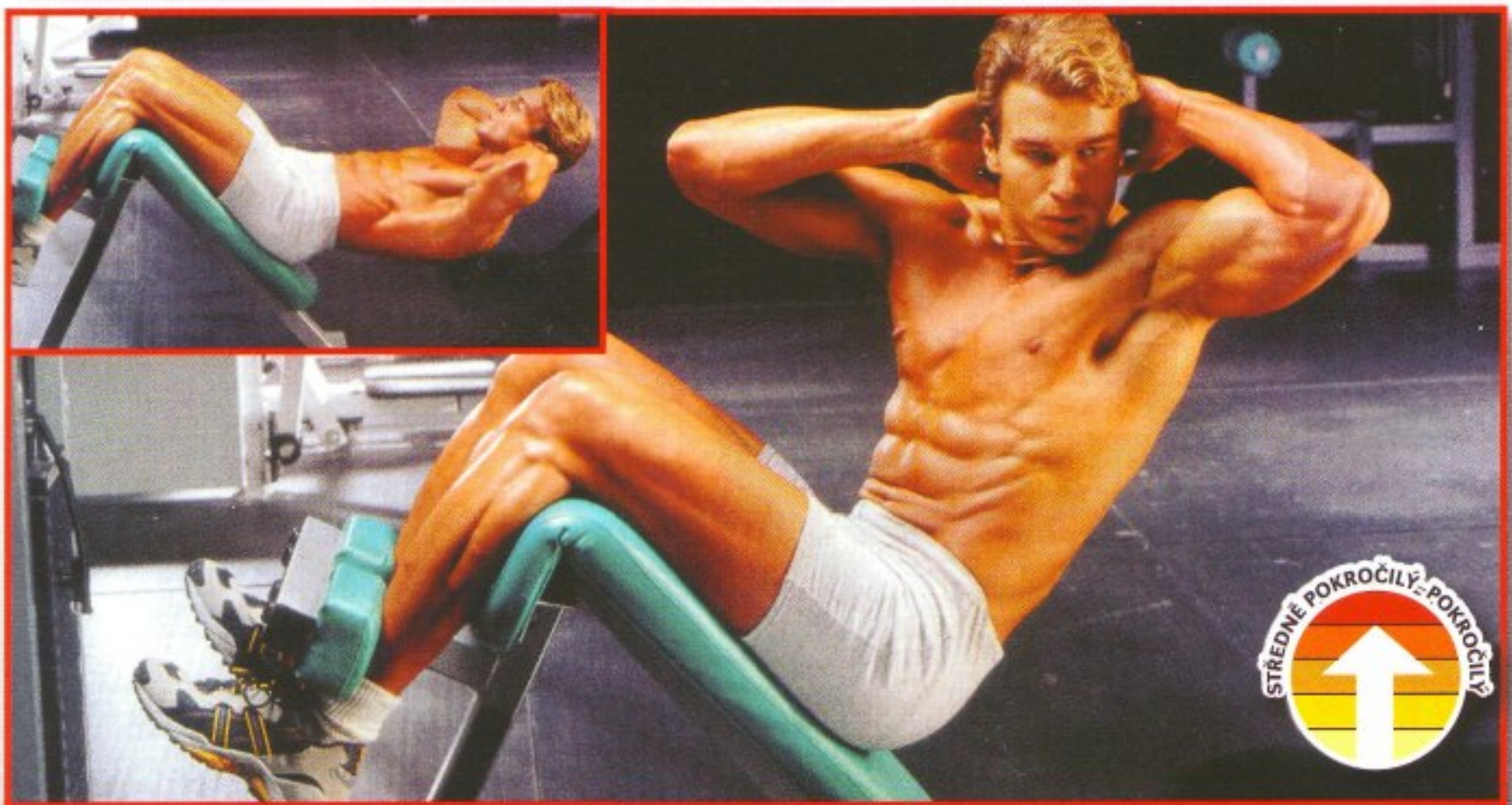
ZKRACOVAČKY NAPŘÍČ S NOHAMA VE VZDUCHU

(Horní oblast břicha, dolní oblast břicha, šikmé břišní svaly)

» VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na zádech s nohama rovně nahoru (břišní svaly jsou v izometrickém napětí), chodidla asi 60 cm od sebe. Ruce volně sepněte za hlavou.

» PROVEDENÍ: Sbalte trup nahoru a vytočte pravý loket s ramenem směrem k levému chodidlu. Jděte nazpět a opakujte na druhou stranu.

» TIP: Můžete rovněž natáhnout ruce směrem ke špičce levého chodidla, vrátit se dolů a opakovat na druhou stranu. Kvůli rozmanitosti jděte z levé strany doprostřed a pak k pravé straně.



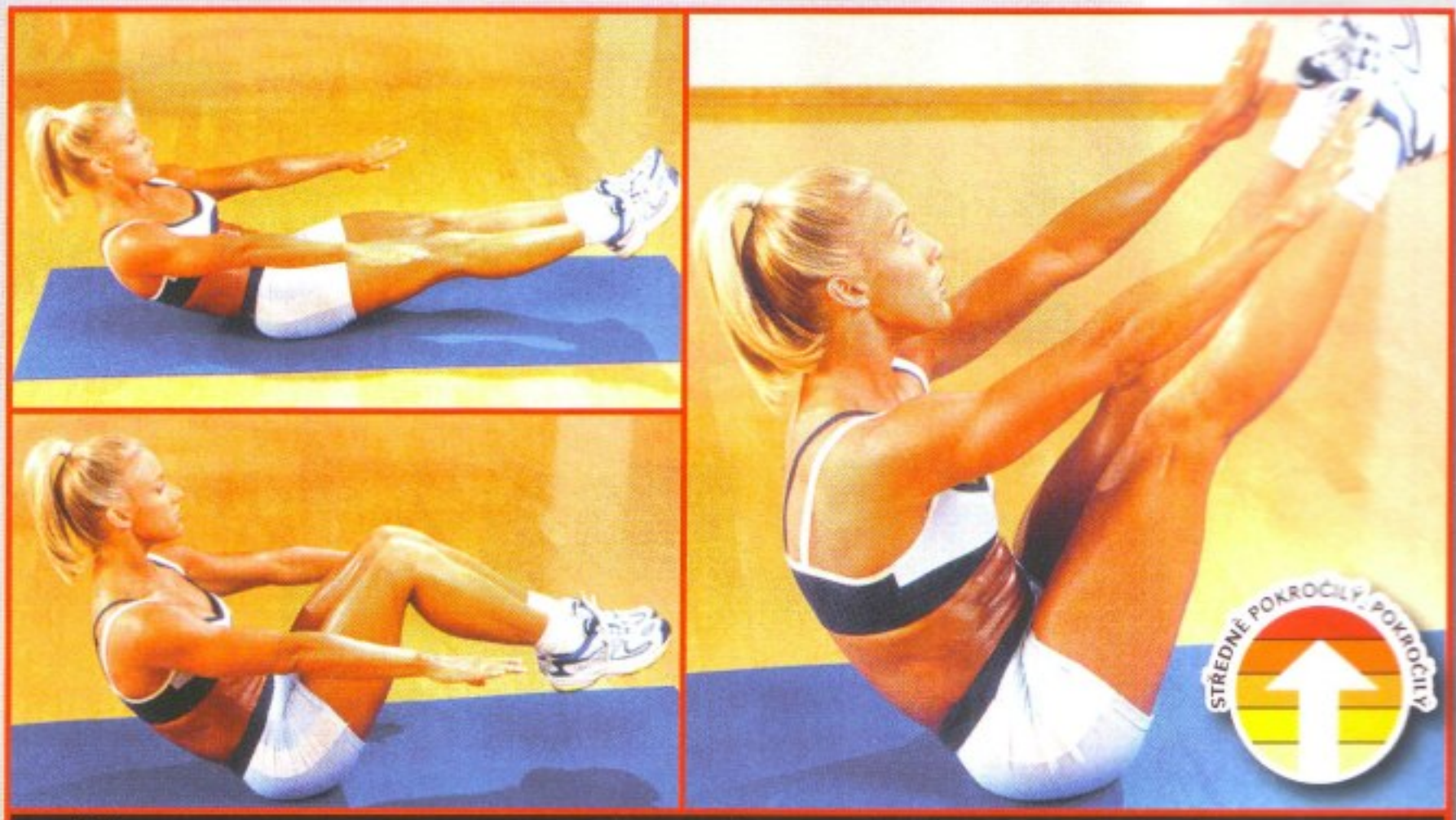
ZKRACOVAČKY VLEŽE HLAVOU DOLŮ S VYTÁČENÍM

(Horní oblast břicha, šikmé břišní svaly)

» VÝCHOZÍ POZICE: Po nastavení lavičky na odpovídající sklon a zachycení chodidel pod válec dejte ruce volně za hlavu a začněte ze stejné pozice, jako při zkracovačkách vleže hlavou dolů.

» PROVEDENÍ: Tentokrát vytáčejte trup během zvedání nahoru a přitažení lokte směrem k opačnému koleni. Střídejte strany, nebo nejprve odcvičte všechna opakování na jednu stranu.

KOMBINACE

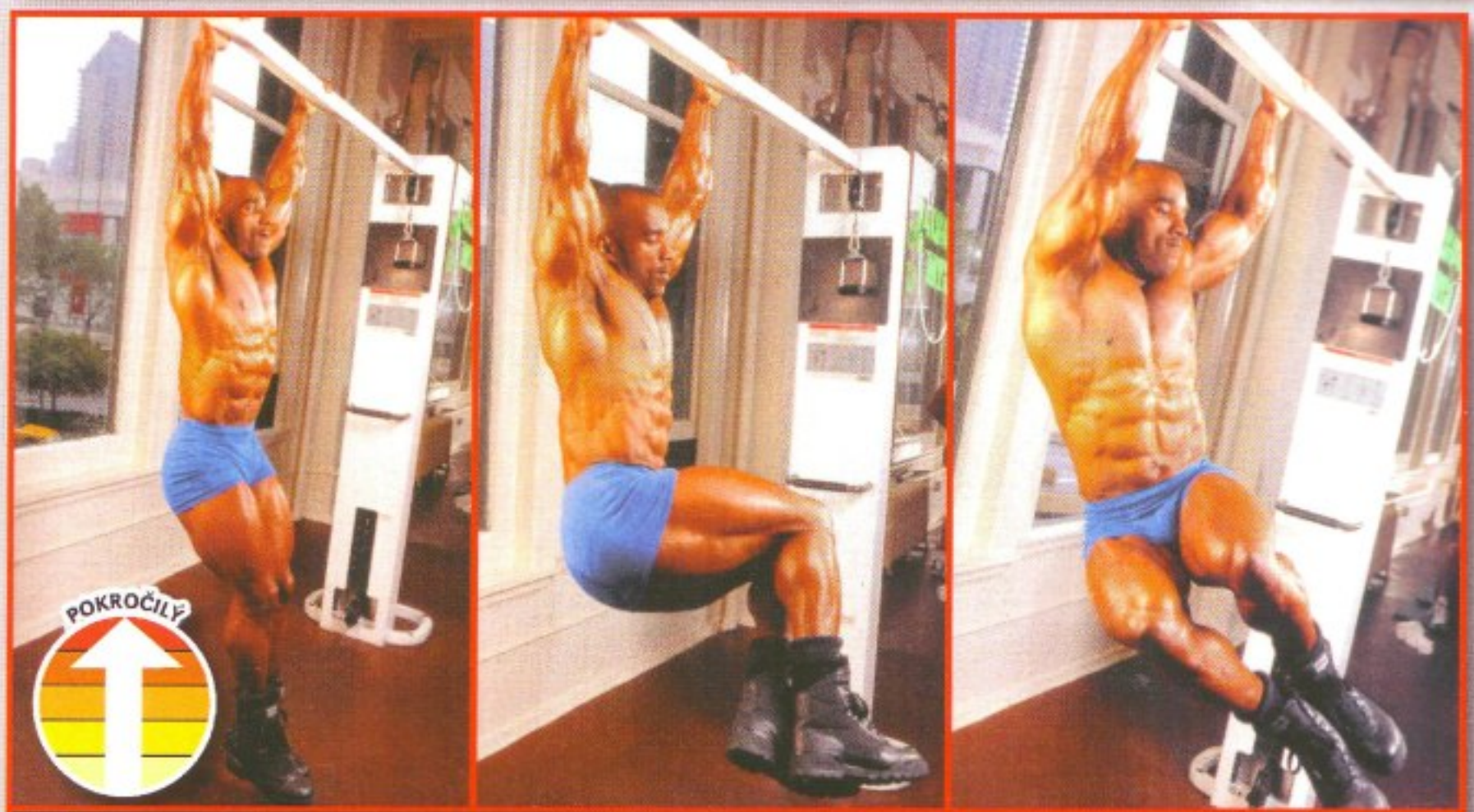


VÉČKA
(Horní oblast břicha, dolní oblast břicha)

» VÝCHOZÍ POZICE: Ležíte na podlaze, nohy rovně nahoru a paže těsně u těla. Zvedněte ramena asi 10 cm nad podlahu a současně zvedněte chodidla do stejné výšky.

» PROVEDENÍ: Sbalte trup a se současným zvedáním nohou do výšky (obrázek vpravo) dosáhněte ke špičkám.

» TIP: Pokud je to příliš náročné, jednoduše přitahujte kolena ke hrudníku a současně se sbalujte (obrázek vlevo).



ZVEDÁNÍ KOLEN DO STRANY VE VISU
(Dolní oblast břicha, šikmé břišní svaly)

» VÝCHOZÍ POZICE: Pověste se na hrazdu s nohama i chodidly u sebe.

» PROVEDENÍ: Sbalováním páteře odspodu nahoru, nikoliv pouze zvedáním kolen, zvolna táhněte kolena co nejvýš k jedné straně. Nahoře smrštěte spodní břišní svaly a šikmé svaly, jděte dolů a opakujte. Střídejte strany, nebo udělejte všechna opakování na jednu a pak na druhou stranu. Vyhněte se houpání.

» TIP: Můžete rovněž cvičit na svislé lavici.

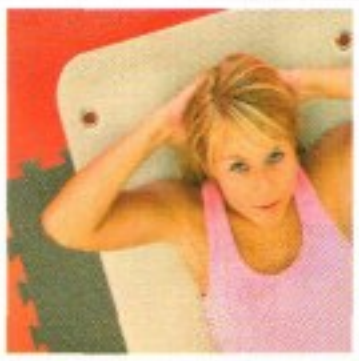
Sportovní Podlahy a Reha-mats X®-gym

KAM?

X-gym Aerobic	aerobic, (fit)box, multifunkční sály, indoor cycling, domácí fitness
X-gym Fitness	komerční fitness centra
X-gym Tatami	bojové sporty, dětské koutky, rehabilitace, jóga
X-gym Reha-mats	podložky pro aerobic, jógu, pilates, domácí cvičení, pro děti

PROČ?

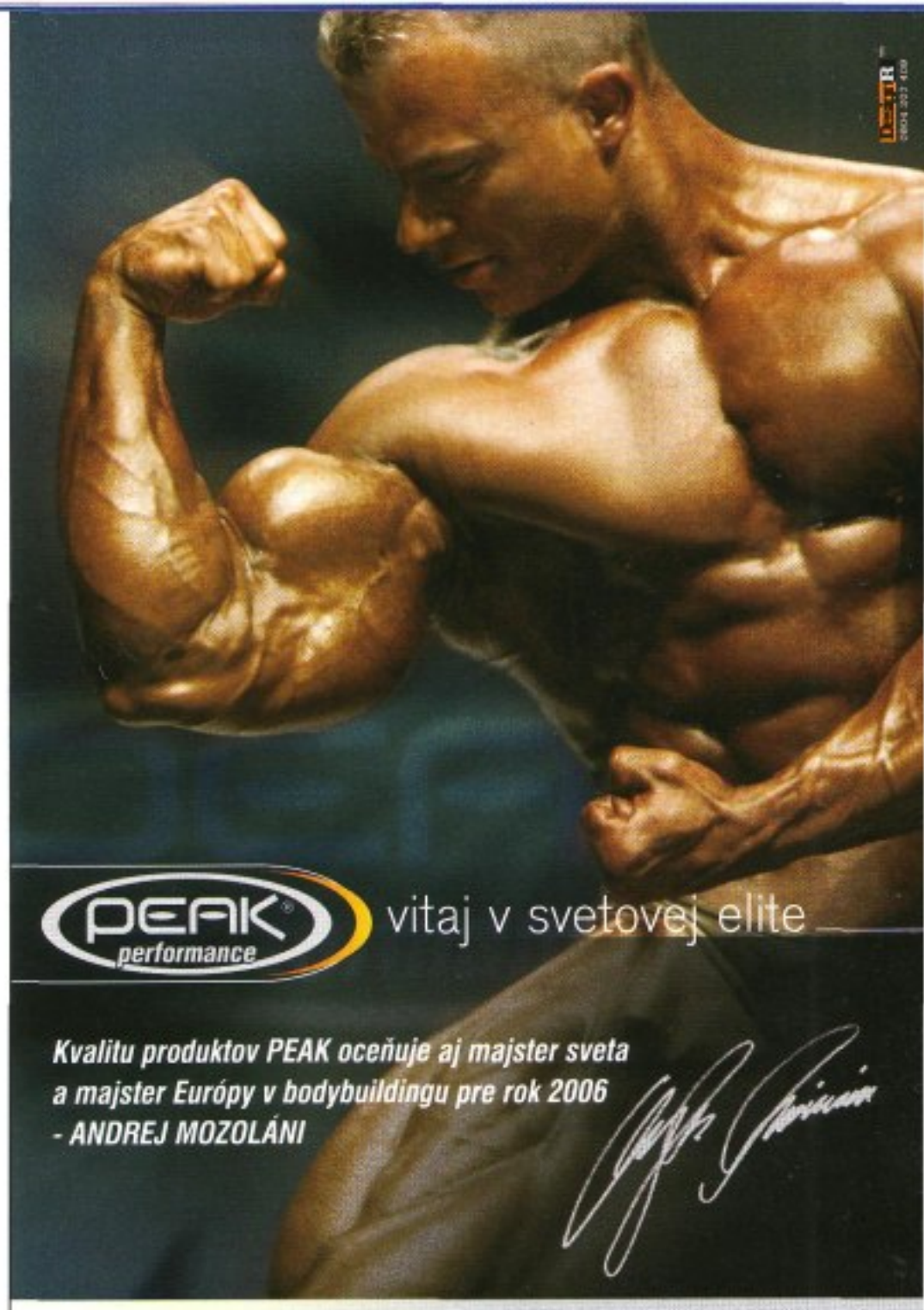
- moderní design, atraktivní barvy
- rychlá instalace bez lepidel, variabilita
- snadná údržba a opravy výměnou dílců
- výborná izolace hluku, tepla a vlhkosti
- systém ochrany kloubů **AirCare**
- bezpečnost a trvanlivost



KDO?

Team X, s.r.o., Jílkova 4357, 615 00 Brno
tel.: 541 233 333, fax: 541 233 343, mob.: 777 242 011
www.x-gym.eu, info@x-gym.eu

TEAM X



1199 Sk
959 Kč

CRE-AKG NEW

- nové molekulárne spojenie kreatínu a kyseliny alfa-ketoglutarovej (AKG), efektívnejšie ako akákoľvek iná kreatínová forma
- excelentne vstrebateľný, pretože je z čreva vďaka AKG doslova vtahovaný do krvného obehu (žiadne žalúdočné alebo črevné problémy)
- extrémne dobre zabudovávaný do svalových buniek pretože je vďaka AKG vtahovaný do buniek aj bez sacharidovej transportnej matrix
- AKG sa spája vo svalstve, obličkách a v mozgu s toxickým amoniakom, vedie odstraňovaniu amoniaku z organizmu a k zvýšeniu výkonnosti

Balenie: Dóza 240 kaps á 1000 mg pre 60 tréningových dávok

X - BLAST NEW

Predtréningový suplement, ktorý prináša okamžitý efekt. Účinok je zrejmý už po niekoľkých minútach po užití.

Nitric-Oxide Matrix - najpotentnejšie prekurzory oxidu dusnatého pre rozšírenie ciev a maximálne napumpovanie

Creatine-Matrix - najefektívnejšie kreatínové formy pre maximálne nasýtenie kreatínom

Glutamine-Matrix - pre hydratáciu svalových buniek

Power-Matrix - pre zvýšenie mentálnej koncentrácie, 100% koncentráciu vašej mysli

Phospho-Elektrolyte Matrix - pre komplexné nasýtenie minerálmi

Balenie: Dóza s obsahom 600 g prášku pre 30 tréningových dávok. *Príchuť:* červené ribezle

1199 Sk
959 Kč

Autorizovaní predajci v SR:
Bratislava: VH Šport s.r.o. - AUPARK + Krížna 34, **Igor Hanák ŠPORT** Polus City center, **BIO 5 s.r.o.**, Hronská 6. **Žilina: Fitness A CLUB s.r.o.**, Túlska 33, **Trenčín** - Igor Hanák ŠPORT, **Považská Bystrica: PRO GYM s.r.o.**, Nám. A.Hlinku 29/34. **Nitra: PEMAS s.r.o RELAX CLUB**, Rázusova 2. **FITNESS ŠPORT**, Kupecká 16, **Topoľčany: BODY LINEFitness Centrum**, Kalinčakova 1, **Komárno:** LIBRAT s.r.o., Palatínova 16, **Štúrovo:** LIBRAT s.r.o., Sobietského 10, **Nové Zámky:** HYRVA SPORT, Podzámska 23/A , **Košice: Peter Binar Body Shop**-Hlavná 40/1, **Prešov: Peter Binar Body Shop**, Masarykova 11, **Kráľovský Chlmec:** Julius Fedor-FAMILY.

Hľadáme Distribútorov pre ČR

Peak Performance Slovakia spol. s.r.o.,
kpt. Nálepku 78, 934 01 Levice
tel./fax +421 36 63 16 588,
e-mail: info@peak-sport.sk

www.peak-sport.sk

produkty špičkovej kvality

PEAK performance

TEXT: TIMOTHY C. FRITZ

16 ZÁSAD SPRÁVNÉHO

DIETA & AEROBNÍ TRÉNINK

Jestliže vaše břišní svaly pokrývá vrstva tuku, nikdy nedosáhnete dobrou definici. A pokud nevlastníte genetický talent, musíte pro získání štíhlého pasu zkombinovat dobrou výživu, aerobní kondici a posilovací trénink. Místní redukce tuku je mýtus, a samotné procvičování svalů neudělá pro odstranění nadbytečného tuku prakticky nic.

POŘADÍ

Ačkoliv pro rozvoj břicha není pořadí cviků důležité, spodní partie přímého břišního svalu je slabší a při cvičení vyžaduje větší koordinaci. Spodní břišní partii cvičte před vrchní částí a šikmými svaly, příležitostně však můžete pořadí zamíchat. Zanedbávání spodní části břišních svalů je častou chybou nejen u začátečníků.

PESTROST

Jakmile jste zvládli základní cviky a vybudovali si pevný základ, přidejte do programu odlišné cviky. Pestrý výběr cviků slouží trojímu účelu: 1. šokuje sval a brání návyku ke stejnému pohybu, 2. umožňuje stresovat sval z různých úhlů, což díky většímu využití svalových vláken umocňuje růst, 3. dělá trénink zajímavějším a předchází tak psychické únavě.

DÝCHÁNÍ

Pokud k němu nedojdete instinktivně, musíte se technice správného dýchání naučit. Během cvičení břišních svalů nadechujte nosem v relaxační fázi, a v průběhu smršťování silně vydechujte ústy. Odstranění vzduchu z plic dovoluje úplnější a intenzivnější kontrakci. Procítte ji při každém opakování.

SROVNÁNÍ PÁTEŘE

Ačkoliv se během většiny břišních pohybů vaše páteř ohýbá (především u cviků pro vrchní část břišních svalů), máte při cvičení držet krční páteř, hlavu a ramena v jedné rovině. Správná poloha bude prevencí proti nechtěným silám, zapříčiňujícím potenciální zranění krku. Jednou z nejdůležitějších podmínek dosažení a udržení roviny je umístění rukou. Pokud sepnete ruce za krkem, pravděpodobně potáhnete hlavu dopředu a postavení páteře přerušíte. Spojte raději prsty do misky za ušima, nebo kvůli opoře položte ruce ke stranám hlavy. Pro začátečníky bude vhodnější zkřížit ruce na prsou.

KONTRAKCE

Chcete-li trénovat s maximálním efektem, musíte se zaměřit na kontrakci (smrštění) cílového svalu. To platí zejména při tréninku břišních svalů. Začátečníci často postrádají disciplinu a zkušenost, zatímco zkušení kulturisté někdy nezbytnou koncentraci k procítění každého milimetru stahu ztrácejí. Bez takového zaměření dochází k poškozování formy a z dobrého tréninku se stává jednoduché procházení pohybů. Položte si jednu dlaň na břicho; může to pomoci nejen fyzickému procítění kontrakce, ale také jako připomínka k soustředění a krátkodobému podržení smrštění.

SÉRIE & OPAKOVÁNÍ

Obecně, když směřujete k tlustším, vyklenutějším břišním svalům, dělejte série po 10–15 opakování. Počet 15–25 opakování přidá trochu objemu se svalovou vytrvalostí, více než 25 opakování dává svalům pevnější vzhled bez většího objemu. Ten vám zaručí také spojení cviků do supersérií.

SPODNÍ ZÁDA

Každá skupina svalů má ve skutečnosti protilehlou partii, která musí být trénována kvůli vyváženosti a symetrii (biceps/triceps, hamstringy/kvadricepsy, atd.). Antagonisty břišních svalů jsou svaly spodních zad. Prevencí nerovnováhy svalového rozvoje trupu mají být cviky jako záklony vleže nebo mrtvé tahy.

TRÉNINKU BŘICHA

ZÁKLADNÍ CVIKY

Při provádění náročných cviků pro břicho je požadována správná síla a koordinace. Začátečníci tudíž mají začínat jednoduchými, základními cviky. S postupným nárůstem síly a koordinace můžete zařazovat do programu pokročilejší cviky. Zkoušíte-li cviky pro pokročilé bez odpovídající přípravy, hrozí špatná forma, vedoucí k neúčinnému tréninku anebo zranění. Začátečníci se nemají nadměrně znepokojovat tím, že nesplní plánovaný počet opakování, ale krátce si oddychnout a začít znovu.

ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

Šikmé břišní svaly vstupují do akce při všech typech otáčecích pohybů v pase. Většinu cviků pro horní a dolní část břicha můžete upravit pro zapojení šikmých svalů tím, že vytáčíte rameno k opačnému koleni, nebo přetočíte koleno k opačnému rameni.

HORNÍ VERSUS DOLNÍ BŘIŠNÍ SVALY

Ačkoliv Rectus abdominis je jeden sval, lze silněji působit na dolní oblast tím, že znehybníte trup a přitahujete pánev k hrudníku. Když ukotvíte dolní končetiny a sbalujete trup směrem k bokům, dáváte více zabrat horním břišním svalům. Prakticky však jednu či druhou oblast izolovat nemůžete. Do tréninku však vždy zařaďte cviky z obou skupin.

ZÁTĚŽ

Typická zátěž v tréninku břišních svalů nebývá nic více, než vaše tělesná váha. Máte-li slabé břicho, nebo když zrovna začínáte, zvažte snadnější variace; postupným pokrokem k větší síle můžete zvyšovat obtížnost změnou pozic paží a chodidel. Další stupeň náročnosti přidáte dodatkovou zátěží nebo změnou úhlu cviku. V závislosti na určeném počtu opakování volte přiměřenou zátěž. Cvičení s jakoukoliv zátěží (kotoučem, činkou, kotníkovými zátěžemi) vyžaduje zvýšenou opatrnost.

KONTROLA

Stejně jako u jiných cviků mají být cviky pro břišní svaly prováděny ve striktní formě a pomalým, kontrolovaným způsobem. Takové dodržování formy omezí riziko zranění, neboť některé cviky mohou stresovat spodní záda. Pomalé pohyby zvyšují intenzitu kontrakce a redukují pohybový moment. Právě rychlé, kmitavé pohyby vytvářejí pohybový moment, který otevírá dveře ke zranění, nemluvě o tom, že ubírá na celkové kvalitě tréninku.

ROZSAH POHYBU

Většinou je správné vykonávat cvik v celém pohybovém rozpětí, čímž podporujete pružnost a umocňujete zapojení svalových vláken. Trénink břišních svalů je trochu odlišný. Zkrácení pohybu na 30–45° od horizontály fakticky umožní úplnou kontrakci za současného omezení aktivity kyčelních flexorů. Pohyb přesahující 45° (např. úplný sed z lehu) nepřináší větší kontrakci, ani stimulaci svalů.

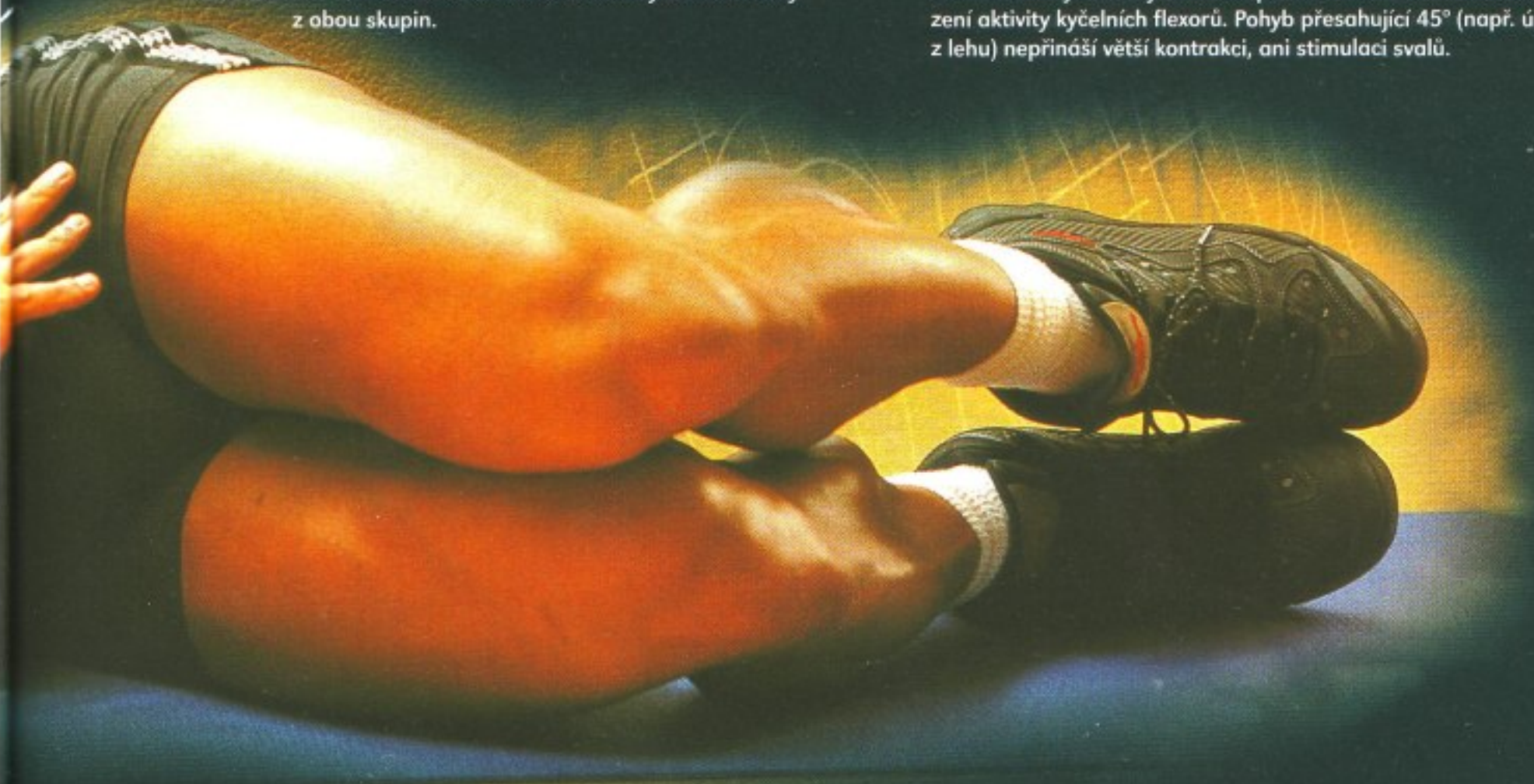


foto: ROBERT REIFF

NEPŘERUŠOVANÉ NAPĚTÍ

Břišní svaly se zotavují extrémně rychle, takže když mezi opakováními odpočíváte – dokonce jenom sekundu – dosáhnout odpovídající vyčerpání svalů je obtížné. Proto udržujte v břišních svalech nepřerušované napětí. Během relaxační fáze cviku jednoduše zastavte těsně před koncovým bodem.

TĚLESNÝ ZÁKLAD

Břišní svaly plní mnohem důležitější funkci než to, abyste vypadali dobře. Se svaly spodních zad totiž formují přirozenou zeď okolo celého středu těla. Při kontrakci zvyšují nitrobřišní tlak a významně zlepšují stabilitu páteře. Silné břišní svaly podporují dobré držení těla a zdravá záda, což je důležité nejen při sportovním výkonu, ale i v běžném životě.

TEXT: TIMOTHY C. FRITZ

MAJÍ SEDY-LEHY ŠPATNOU POVĚST?

Sed-leh se v současnosti stal něčím jako vyděděnec. Někdo říká, že tento cvik není dobrý pro záda, takže se podíváme na podstatu tohoto sporu. Expert Michael Yessis se domnívá, že cvik jaksi nabyl špatnou pověst. „Nálepku špatného cviku dostal proto, že lidé při něm zakoušeli bolest. Avšak místo toho, aby zjistili, zda nemají potíže s páteří, případně jestli k bolestem zad nevedou jiné cviky, raději sedy-lehy zavrhli." Zdá se, že výzkumy toto tvrzení podporují.

Ačkoliv sedy-lehy stresují spodní záda více, než mnohé jiné cviky na břicho, nepřekračují rámec toho, s čím by se tělo nedokázalo vyrovnat – pokud jsou ovšem vaše záda zdravá a cvik provádíte správně. Máte-li záda špatná, sedy-lehy bychom nedoporučovali.

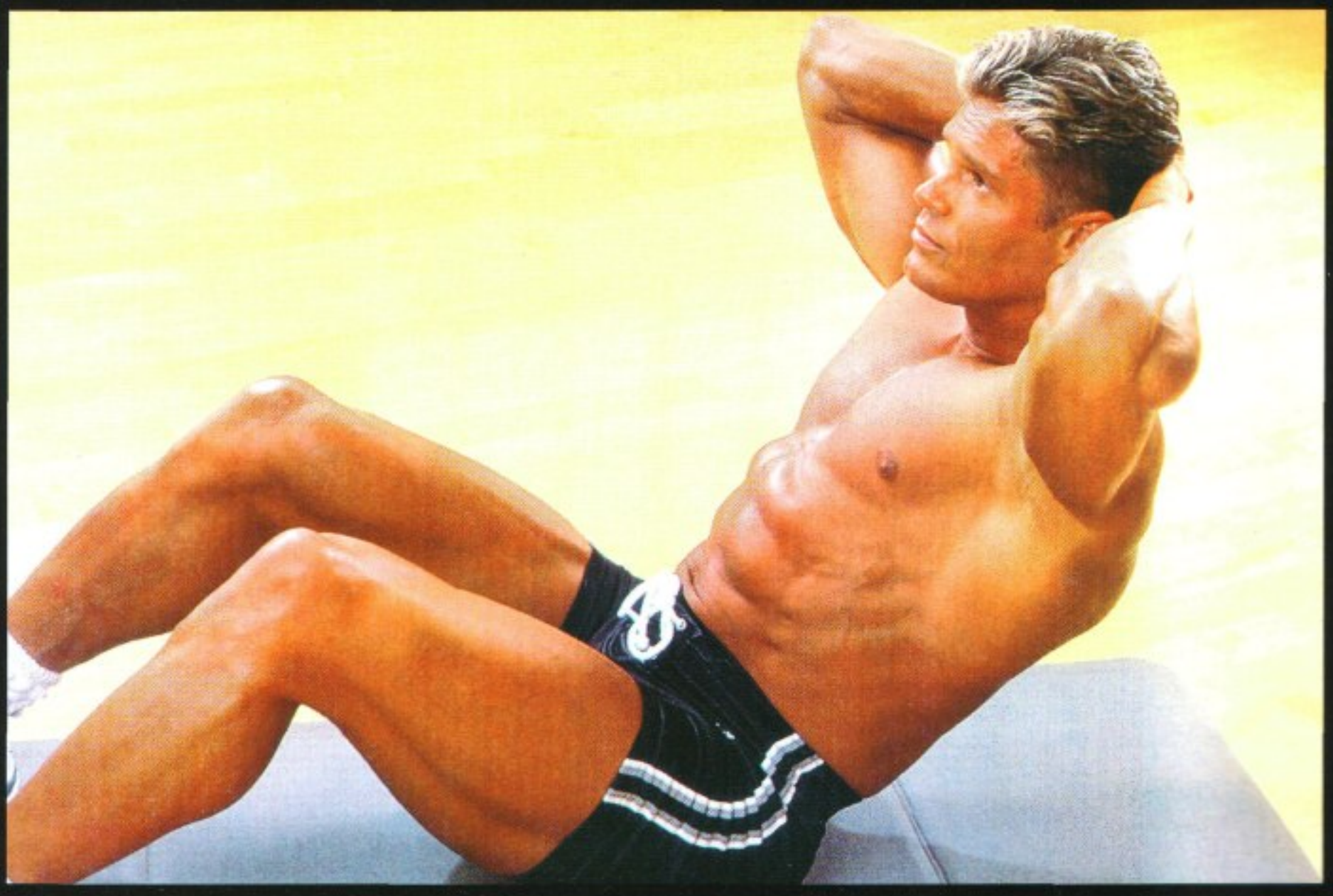
Zde je vysvětlení. Provádíte-li úplnou flexi trupu a držíte v rukách přibližně 8 kg, čelní střižná síla na lumbální část páteře dosáhne hodnoty asi 75 kg. V podstatě čím větší je stupeň flexe, tím vyšší je stupeň střižných sil. Podle Yessise máte dále zvážit, že musculus psoas, což je kyčelní flexor pracující během sedu-lehu, může kvůli připojení tohoto svalu na čtvrtý a pátý lumbální obratel vytvořit větší „tah", než špatná záda vydrží. Znovu však, stupeň spolupráce svalu psoas a dalších kyčelních flexorů lze modifikovat změnou rozsahu pohybu a podepřením nohou.

O co tedy vlastně jde? Podle Craiga Axlera a Stuarta McGilla z oddělení kineziologie University of Waterloo (Ontario, Kanada) sedy-lehy s pokrčenýma i nataženýma nohama stresují čtvrtý a pátý lumbální obratel více, než směsice mnoha jiných cviků na břicho. Na druhé straně, tyto cviky rovněž více stresují přímý břišní sval.

Zbývá tedy dodat, že sedy-lehy vaše břišní svaly zatíží velmi dobře, ale stresují též spodní záda. Máte-li s nimi potíže, můžete si vybrat jiné cviky, které také splní svůj úkol. Axler a McGill doporučují jako vhodnou náhradu základní zkracovačky s podepřenými i volnými chodidly.

REFERENCE

- McGill, S.M., Kippers, V. Transfer of loads between lumbar tissues during the flexion-relaxation phenomenon. Spine 19(19): 2190–2196, 2005.
- Potvin, J.R., et al. Trunk muscle and lumbar ligament contributions to dynamic lifts with varying degrees of trunk flexion. Spine 16(9): 1099–1107, 2006.
- Anderson, E., et al. The role of the psoas and iliacus muscles fot stability and movement of the lumbar spine, pelvis and hip. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 5(1): 10–16, 1995.
- Axler, C., McGill, S. Low back loads over a variety of abdominal exercises searching for the safest abdominal challenge. Medicine&Science in Sports&Exercise 29(6): 804–811, 1997.



Novinky na českém trhu

„Zbav se kil!"

Synephrine Thermo Tabs

Nový vysoce účinný spalovač

- termogenní směs bylinných extraktů
- maximálně podporuje spalovaní tuků
- snižuje pocit hladu
- působí proti stresu a depresi

Synephrine Inulin Liquid

„Zdravé hubnutí"

- thermo spalovač
- zrychluje metabolismus
- zlepšuje zažívací mikroflóru
- snižuje hladinu cholesterolu

SURVIVAL® NUTRITION SUPPLEMENTS

www.sportwave.cz

Akční balíčky za výhodné ceny k dostání na **www.sportwave.cz/shop.**

Kontakt: **Sport Wave, s.r.o.,** V Náklích 7/7, 147 00 Praha 4, Tel.: 721 719 537, e-mail: info@sportwave.cz

Nečekaně rychlý, extrémně účinný

Fat Burner Thermogenic

Speciálně sestavená směs termogenní látky synefrinu a spalovačů tuku (HCA, L-karnitin, taurin a chrom) účinně napomáhá při odbourávaní tuku a efektivnímu tvarování postavy!

Obsahuje rostlinné extrakty Citrusu Aurantium (zdroj synefrinu) a Garcinie Cambogie (zdroj HCA - hydroxycitronové kyseliny) - látky urychlující proces látkové výměny a podporující odbourávání tuků. Účinně napomáhá tvarovat postavu, zejména v problematických partiích. Vaše tělo se tak stává pevnější a krásnější. Účinná dávka trojmocného chromu omezuje pocit hladu a chuť na sladké. Rovněž přispívá ke snížení hladiny cholesterolu a ukládání tuků v těle. Taurin je látkou stimulující a povzbuzující fyzickou a psychickou činnost.

Aktivní látky:

Velikost 1 dávky: 1 kapsle

	V 1 kapsli:
Garcinia Cambogia	200 mg
z toho HCA	100 mg
L-Carnitin tartrát	200 mg
Kofein	200 mg
Taurin	50 mg
Synefrin	10 mg
Chrom	34 µg

Pouze 1 kapsle denně

... dokonalá postava o které jste vždy snila

AMINOSTAR®
Dietary Supplements

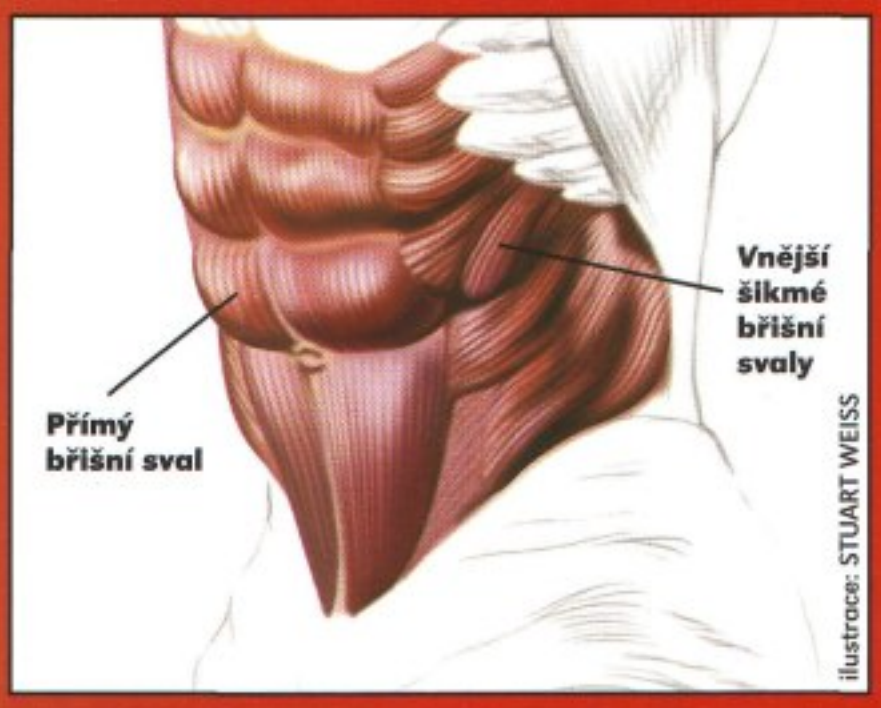
10 KROKŮ K NEJLEPŠÍMU TRÉNINKU BŘICHA

Nenahraditelné tipy, které vám pomůžou sestavit ideální trénink břišních svalů

Břicho můžete trénovat nekonečnými způsoby, skládat dohromady různé cviky s kombinacemi sérií a opakování, nicméně některé kombinace jsou mnohem lepší než ostatní. Střed těla vyžaduje – ostatně jako další velké skupiny svalů – základní znalosti z anatomie dříve, než dokážete sestavit solidní trénink. To jsme již probrali a nyní si vysvětlíme nejdůležitější činitele pro sestavení efektivního tréninku, který vám s největší pravděpodobností pomůže uskutečnit sny o šesti vyřezaných políčkách.

1. ZNALOST ANATOMIE STŘEDU TĚLA

Svalová partie, o níž se nejčastěji hovoří jako o břišních svalech, se skládá ze čtyř oddělených svalů – přímý břišní sval, vnější a vnitřní šikmé břišní svaly a příčný sval břišní. Pomáhají trupu při různých pohybech včetně flexe a rotace. Pochopením funkce každého z těchto svalů budete schopni procvičit břicho nejúčinnějším způsobem a rozvinout tuto oblast do jejího plného potenciálu.



ilustrace: STUART WEISS

PŘÍMÝ BŘIŠNÍ SVAL

Umístění: Tento poměrně široký, plochý pás svalů, běžně nazývaný šest políček, leží mezi prsní kostí a pánví. Jeví se jako více svalů, ale ve skutečnosti jde o jeden sval, rozdělený u většiny lidí vláknitými páskami, zvanými šlachové příčky.

Funkce: Přímý břišní sval zodpovídá za flexi trupu neboli pohyby trupu dopředu a dozadu, a za přitahování pánve nahoru. Tuto oblast nejlépe rozvíjejí cviky jako zkracovačky, převracení pánve a zkracovačky s kladkou.

VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

Umístění: Šikmé břišní svaly se nacházejí podél obou stran trupu a skládají se ze dvou svalů. Vnější šikmé svaly leží na povrchu a formují tvar „V" od žeber směrem dolů ke stydké kosti. Vnitřní šikmé svaly leží přímo pod nimi a formují obrácené „V", táhnoucí se opačným směrem.

Funkce: Oba tyto svaly zodpovídají za rotaci trupu a jeho postranní flexi. K rotaci trupu dojde tehdy, když se smrští jeden vnitřní šikmý sval a opačný vnější šikmý sval. K postranní flexi trupu neboli úklonu do strany dojde v případě, když se současně smrští jak vnitřní, tak vnější šikmý sval na jedné straně.

PŘÍČNÝ BŘIŠNÍ SVAL

Umístění: Tenká vlákna tohoto svalu tvoří nejhlouběji uloženou vrstvu břišních svalů a táhnou se vodorovně napříč břišní stěnou.

Funkce: Příčný břišní sval se zapojuje především do abdominální komprese, k níž dojde během vynuceného výdechu. Jelikož tento sval nevytváří velký pohyb, není třeba jej řadit na přední místo tréninkového plánu.

2. CÍLE DIKTUJÍ PŘÍSTUP K TRÉNINKU

Na rozdíl od většiny hlavních svalů jsou břišní svaly téměř vždy ve stavu kontrakce, protože spolupracují na dobrém držení těla (jak při denních aktivitách, tak v posilovně) a drží vnitřní orgány. Proto také mají větší vytrvalostní složku než většina svalů, což může vysvětlit důvod, proč je trénujeme častěji s vyššími počty opakování.

Je-li vaším cílem silný střed těla se svalovým tonusem, používejte středně těžké váhy pro 25 opakování v sérii. Důležitá připomínka: neočekávejte, že tímto stylem tréninku získáte definici nebo extrémní stupeň vyrýsování. Chcete-li mít výraznější břišní svaly s viditelnými zářezy a vrcholy, držte se tradičního režimu těžkých vah s menšími počty opakování. Zvolte zátěž nebo cvik, umožňující vám provést 12–20 opakování, což je o něco víc než pro ostatní tělesné partie. Několik posledních opakování má být obtížných a v břišních svalech máte cítit pálení. Jeden důležitý bod, ovlivňující počet opakování, souvisí s tím, jak tvrdě dokážete „zkrátit" břišní svaly v závěru každého opakování. Nejsou-li břišní svaly krajně unavené, máte pravděpodobně udělat nejméně 10 opakování. Uděláte-li jich více jak 25–30, zřejmě do každého opakování nevkládáte dostatečnou intenzitu. Zpomalte a zaměřte se na smrštění břišních svalů v závěru každého opakování.

„Nezávisle na vašem cíli bude mít síla pasu přímý vztah k síle celého těla," vysvětluje profesionální kulturista Ahmad Haidar. „Břišní svaly jsou vzájemně propojené s pohyby celého těla, tudíž je silný střed těla mimořádně důležitý."

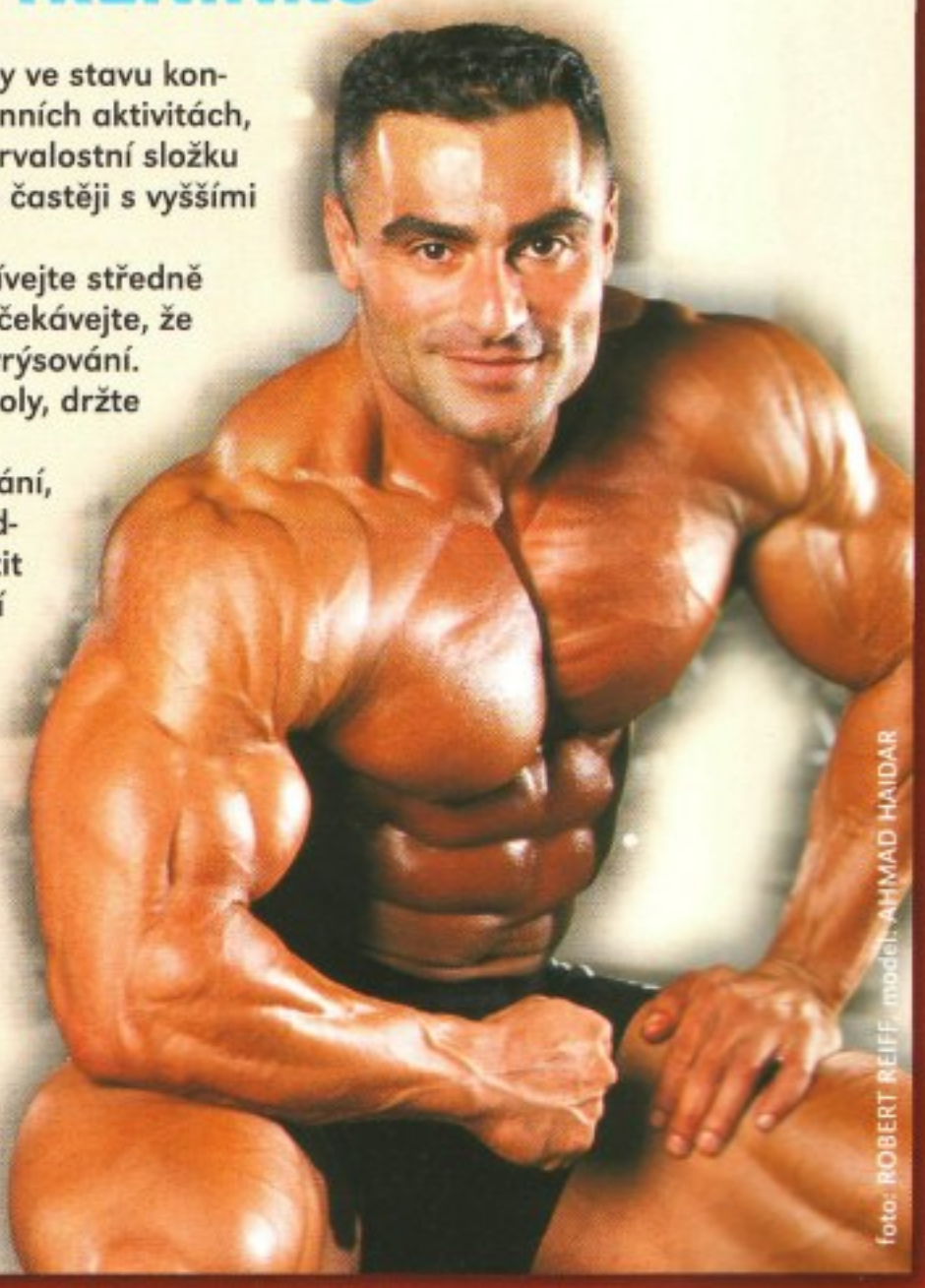
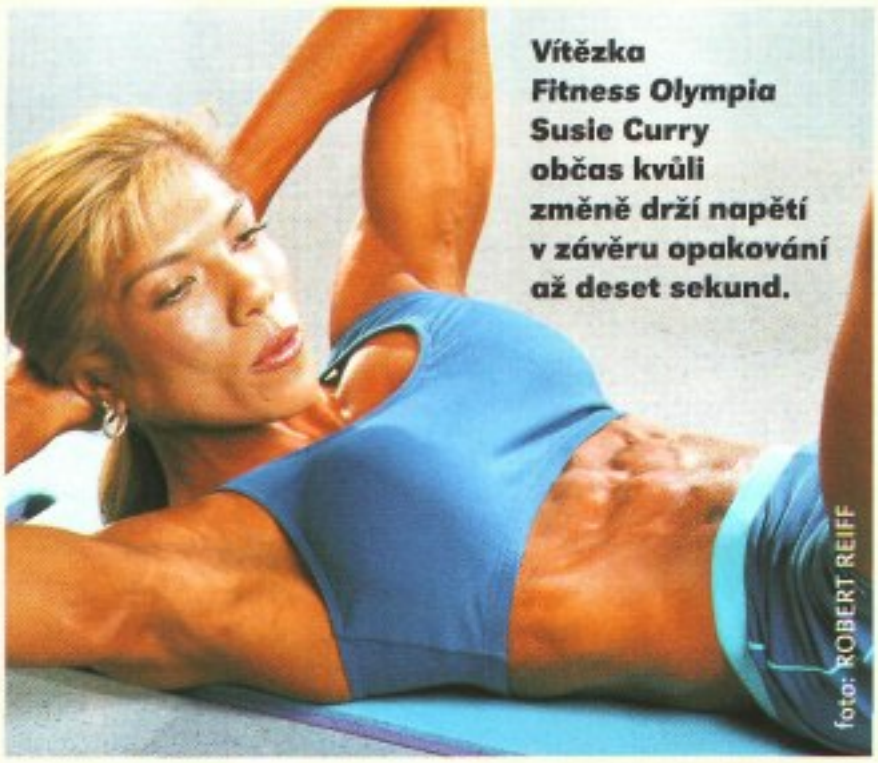


foto: ROBERT REIFF, model: AHMAD HAIDAR



Vítězka Fitness Olympia Susie Curry občas kvůli změně drží napětí v závěru opakování až deset sekund.

3. ZACILTE NA JEDNOTLIVÉ OBLASTI PASU

Přímý břišní sval můžete procvičovat z odlišných úhlů. Tak lépe zacílíte na jednotlivé oblasti, což je podobné účinku šikmých tlaků na horní partii prsou. Ačkoliv se vám nikdy vpravdě nepodaří izolovat horní oblast břicha od dolní, mohou jednotlivé cviky efektivněji působit na jednu či druhou. Rozdíl není dramatický, nicméně toto odlišné zkrácení je dostatečným podnětem k tomu, dělat rozmanité cviky.

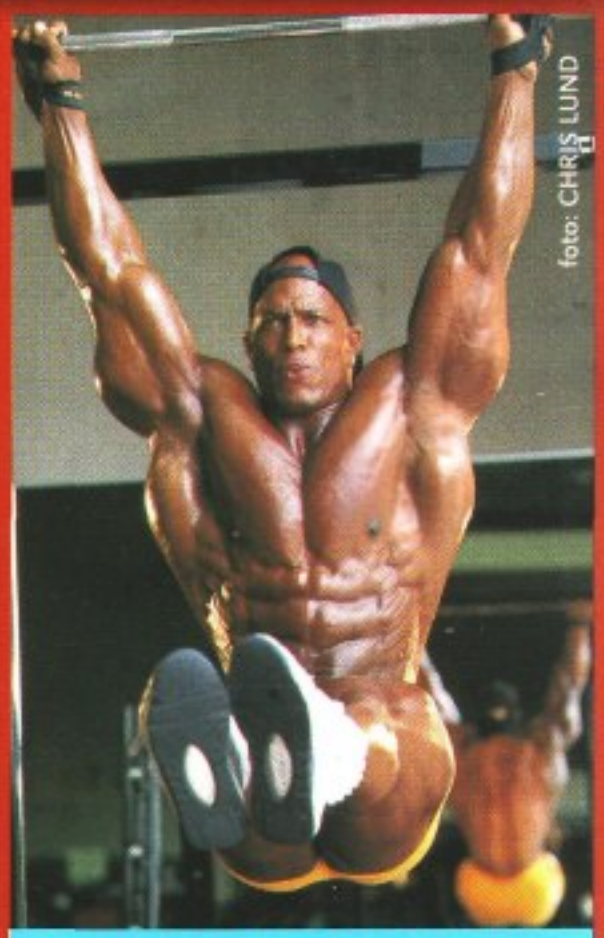
Obecně řečeno zpevněním trupu a zvedáním pánve (a chodidel) budete procvičovat dolní oblast břicha, zatímco sbalováním lopatek/hrudníku směrem ke stabilizované pánvi a nohám působíte silněji na horní část břicha. Třetí část tréninku břicha bývá vyhrazená vnějším šikmým svalům. Používají se pro ně cviky, kde se jedno rameno pohybuje napříč k opačnému koleni.

4. ZAČNĚTE TRÉNINK DOLNÍ OBLASTÍ BŘICHA

Dolní oblast břicha je všeobecně slabší, vyžaduje větší koordinaci pohybů a musí být stabilizována silnějšími šikmými a horními břišními svaly. Za tuto slabost může tak trochu méně častý trénink a především zapojení kyčelních flexorů, které mnoha cvikům na dolní břišní svaly napomáhají. Navíc, během tréninku spodní oblasti břicha je potřebná stabilizace a znehybnění horní partie břicha, tudíž tyto svaly potřebují být silné, aby byla zajištěná správná technika (což by nebylo možné, kdybyste jako první trénovali horní břišní svaly). Dobrá technika znamená minimální zapojení kyčelních flexorů a maximální smrštění dolní oblasti břicha.

Vzhledem k pestrému výběru cviků na dolní břišní svaly je obtížné určit, který cvik bude pro začátek nejlepší. Zvolte proto cvik odpovídající vašim cílům a zdatnosti. Začínající kulturista, který hodlá získat výraznější břišní svaly, by si pravděpodobně nevybral tentýž cvik jako začátečník, který chce zlepšit vytrvalost bez výrazného zvětšení svalů. První borec by se měl uchýlit k obtížnějšímu cviku s větší zátěží a nižším počtem opakování. Experimentem s rozmanitými cviky určete, který cítíte nejlépe a jeví se jako dostatečně náročný. Na každou oblast břicha se zaměřte nejméně dvěma sériemi a pamatujte, že opravdu intenzivní opakování vytvoří lepší výsledky, než nekonečná opakování s malou intenzitou.

Provádíte-li na jednu oblast více než jeden cvik, začněte tím nejobtížnějším. Sval je vždy silnější při prvním cviku, než u těch dalších, tudíž nenechávejte nejnáročnější cviky až nakonec. Například obrácené zkracovačky na rovné lavici jsou typicky snadnější než zvedání nohou ve visu. Pokud je máte v programu oba, dělejte ten druhý hned na začátku.



Cvik pro vyspělé cvičence – jenž předvádí profesionální bodybuilder Shawn Ray – jakým je zvedání nohou ve visu, vyžaduje totální kontrolu nad tělem. Kvůli omezení houpání cvičte pomalu.

5. POKRAČUJTE ŠIKMÝMI BŘIŠNÍMI SVALY

Trénujete-li střed těla od nejslabší části k nejsilnější, další v řadě jsou šikmé břišní svaly. Stejně jako u ostatních oblastí pasu použijte kritické oko v rozhodování, jestli skutečně chcete rozšířit pás těžkými váhami. Můžete tak nabýt hranatější vzhled a pokazit si pěkně tvarované věčko.

Rovněž cviky na šikmé břišní svaly se liší obtížností a mnohé jsou kombinované cviky se zkrácením horní oblasti břicha a vytočením pro šikmé svaly. Zkoušejte tedy rozličné cviky a zjistěte, které nejúčinněji zatíží vaše svaly.

6. TRÉNINK UKONČETE HORNÍMI BŘIŠNÍMI SVALY

Po dolních a šikmých svalech břicha propracujte horní oblast; nejúčinnějšími cviky k tomuto účelu jsou zkracovačky. Máte při nich stabilizovaná chodidla a sbalujete horní část trupu směrem k pánvi. Skutečný rozsah pohybu je – jako u mnoha cviků na břicho, poměrně malý, nicméně velmi efektivní v případě, že užíváte kontrolované tempo a v závěru každého zkrácení svaly smrštíte. V dolní části opakování nejděte až úplně dolů, abyste mezi opakováními neodpočívali.

Pamatujte, že obtížnost cviku můžete zvýšit změnou polohy rukou nebo chodidel. Posunování rukou z místa vedle kolen napříč přes hrudník, pak za hlavu a nakonec nad hlavu zvyšuje obtížnost každého opakování. Posunování chodidel z polohy naplocho na podlaze ke kolenům a kyčlím v 90° úhlu až k nohám nataženým přímo nahoru rovněž navyšuje úroveň obtížnosti. S těmito rozmanitými pozicemi nutíte břišní svaly k tomu, aby po částech nabývaly na síle a objemu.

Děláte-li více než jeden cvik na horní břišní svaly, začněte s tím nejobtížnějším.

TIP

Chcete-li mít výraznější břišní svaly s viditelnými zářezy a hrbolky, držte se tradičního režimu těžkých vah s nižšími počty opakování.

7. VNESTE DO TRÉNINKU BŘICHA ROZMANITOST

Jakmile jste vyrovnali sílu dolní oblasti břicha se zbytkem svalů pasu, experimentujte s pořadím tréninku různých oblastí břišních svalů. Jeden den začněte horní částí, další den šikmými břišními svaly a v posledním tréninku týdne dejte na první místo dolní partii břicha, případně jedné oblasti věnujte celý trénink.

Další technikou, obzvláště vhodnou pro svaly břicha, jsou trisety. Ukončete jednu sérii cviku na spodní břišní svaly, ihned pokračujte sérií na horní a po ní sérií na šikmé svaly břicha. Pamatujte, rozmanitost je nejen kořením života, ale též zlatým pravidlem růstu v bodybuildingu.

Abyste pokračovali v procesu přetížení a rozvoje, přidejte zátěž nebo volte obtížnější cviky. Provádění stejných cviků a kombinací sérií a opakování v každém tréninku nevytvoří růstový stimul.

8. KDY TRÉNOVAT BŘIŠNÍ SVALY?

Optimální čas pro trénink břicha je otázkou osobní preference. Vhodnou dobu tréninku mohou ovlivnit vaše odpovědi na tyto otázky:

- Jsou vaše břišní svaly zaostávající partií? Pokud ano, dejte jim v tréninku přednost.
- Budete mít opravdu chuť trénovat břicho po vyčerpávajícím posilování? Jste-li po tvrdém tréninku s činkami vyčerpaní, asi sotva v sobě najdete dost energie na procvičení břicha. Zkuste místo toho cvičit břicho na začátku. Mějte však na mysli, že nadměrné vyčerpání břišních svalů může narušit další část tréninku – břišní svaly jsou stabilizátory, udržující během mnoha cviků pevné tělo. Proto nebude dobrý nápad začít břichem před těžkými dřepy.
- Můžete trénovat břicho ve volných dnech? Mnohé cviky na břicho lze provádět doma, a úplný trénink zabere jen pár minut.

Sval je vždy silnější při prvním cviku, než u těch dalších, tudíž nenechávejte nejnáročnější cviky až nakonec.

9. FREKVENCE TRÉNINKŮ

Často slýcháte lidi doporučující trénovat břicho denně, ovšem tohle byste nedělali s žádnou partií, tak proč zrovna s břichem? Břišní svaly vyžadují přímou stimulaci, pak odpočinek a jde je snadno přetrénovat. Přesto lze říci, že ve srovnání s většími partiemi se břišní svaly zotavují rychleji. Po tvrdém tréninku nohou budete možná několik dnů kulhat, břišní svaly však jsou v pořádku po 48 hodinách. Dobré základní pravidlo zní: pokud máte břišní svaly po minulém tréninku stále namožené, nejsou připravené na další zátěž.

Efektivní model může obsahovat tři tréninky břicha týdně, což umožňuje asi 48 hodin zotavení mezi nimi. Dbejte ale také na svoje pocity a další trénink určujte podle nich.

10. DIETA A KARDIO

Aspektem, který vnáší do tréninku břicha nejvíce rozčarování, je pochopení, že tvrdý trénink ještě nezaručuje viditelné výsledky. Mocný pás není pokaždé vyrýsovaný a zbavený tuku. Zajisté, k dobře vypadajícímu břichu nedojdete snadno, zejména když máte nedostatky v oblasti genetiky. Pokud máte sklony k ukládání tuku kolem středu těla, rozvoj a vypracování pasu si vyžádá víc než samotné cvičení. Úspěšný trénink břicha je precizní kombinace zdravé, vyvážené diety, stálého kardiovaskulárního cvičení a důkladného tréninku břišních svalů.

CVIKY PRO PEVNÉ BŘICHO A ŠTÍHLÝ PÁS
(vzorový tréninkový plán)

PRO ZAČÁTEČNÍKY	PRO POKROČILÉ	PRO VYSPĚLÉ
Dolní oblast břicha	**Dolní oblast břicha**	**Dolní oblast břicha**
Převracení pánve	Obrácené zkracovačky na šikmé lavici	Stroj na spodní břicho
Obrácené zkracovačky	*Zvedání kolen na svislé lavici*	Zvedání nohou s asistencí partnera
Zvedání kolen vsedě	Zvedání kolen ve visu	Zvedání nohou na svislé lavici
Šikmé břišní svaly	Zvedání pánve	Zvedání nohou ve visu
Vytáčení	Zvedání pánve s pokrčenými koleny	**Šikmé břišní svaly**
Šikmé zkracovačky	**Šikmé břišní svaly**	Zvedání nohou do strany
Zvedání nohou vleže na boku	Zkracovačky napříč	Vytáčení s kladkou
Horní oblast břicha	Vytáčení na míči	**Horní oblast břicha**
Sbalování trupu (ruce natažené směrem k chodidlům)	Zkracovačky s vytáčením (na lavici pro záklony trupu)	Zkracovačky na stroji
Zkracovačky (ruce zkřížené na prsou)	Úklony do strany	Zkracovačky s kladkou
Zkracovačky s oporou	**Horní oblast břicha**	Zkracovačky s kladkou na medicinbalu
Zkracovačky s nohama ve vzduchu	Zkracovačky s rukama nad hlavou	Zkracovačky vleže hlavou dolů
	Zkracovačky s nataženýma nohama	
	Zkracovačky na cvičebním míči	
	Zkracovačky s nohama ve vzduchu	

- KOMPLEXNÍ POSÍLENÍ TĚLA
- REDUKCE VÁHY
- PSYCHICKÁ VYROVNANOST
- KONDICE

FITBOX®

FITBOX je skupinové, zábavné a energeticky vysoce účinné cvičení na speciálně upravených boxovacích totemech. Kombinuje trénink s mnohacviky a disponuje lekcemi ve čtyřech základních úrovních, pod vedením instruktora.

www.fitbox.cz

BEVITEC, s.r.o., Kollárova 731, 397 01 Písek, tel.: +420 777 278 069, E-mail: info@bevitec.cz

SUPER NABÍDKA SPALOVAČŮ OD FIT PLUS

Carniform – praktický účinný spalovač tuku v ampulích

Carnitin 1500 Body Shaper – garantovaný obsah i kvalita

Super Nova Caps – výborný předtréninkový spalovač tuku

ThermX – náš nejlepší spalovač tuku s dlouhodobým účinkem

Aone Carnitine – karnitin v kapslích za nejlepší cenu

HLEDEJTE VE VŠECH PRODEJNÁCH FIT PLUS: ● **PLZEŇ,** Kollárova 22, 377 320 678, bohemiaPL@fitplus.cz ● **PRAHA-Žižkov,** Seifertova 7, 222 543 263, bohemiaPR@fitplus.cz ● **PRAHA-Braník,** OC Novodvorská Plaza, 241 401 195, bohemiaPR2@fitplus.cz ● **BRNO-Cejl** 109, 545 213 361, bohemiaBM@fitplus.cz ● **BRNO-Židenice,** Táborská 25, 544 211 015, bohemia@fitplus.cz ● **BRNO-TESCO,** Královo Pole, 541 245 838, bohemiabm2@fitplus.cz ● **BRATISLAVA-Ružinov,** Seberíniho 14 (Obchodné stredisko KOCKA), 02/43 29 44 02, predajnaba@fitplus.sk ● **BRATISLAVA-Petržalka,** Znievska 1/A (Športová hala PENGYM), 02/63 81 58 50, petrzalka@fitplus.sk ● **TRNAVA,** Františkánska 4, 033/551 63 55, trnava@fitplus.sk ● **NITRA,** Župné nám. 9, 037/650 46 02, nitra@fitplus.sk ● **TRENČÍN,** Piaristická 6836, 032/640 24 56, trencin@fitplus.sk ● **ŽILINA,** A. Kmeťa 1, 041/542 49 75, zilina@fitplus.sk ● **BANSKÁ BYSTRICA,** Nám. Ľ. Štúra 22, 048/416 49 06, banskabystrica@fitplus.sk ● **POPRAD,** Nám. Sv. Egídia 95, 052/772 33 05, poprad@fitplus.sk ● **KOŠICE,** Hrnčiarska 2/A, 055/622 52 07, kosice@fitplus.sk

www.fitplus.sk • www.fitplus.cz

INFO ● ČR: bohemia@fitplus.cz, tel.: 544 211 015, fax: 544 218 029 ● **SR:** fitplus@fitplus.sk, tel.: 02/43 33 98 60, fax: 02/43 33 97 52

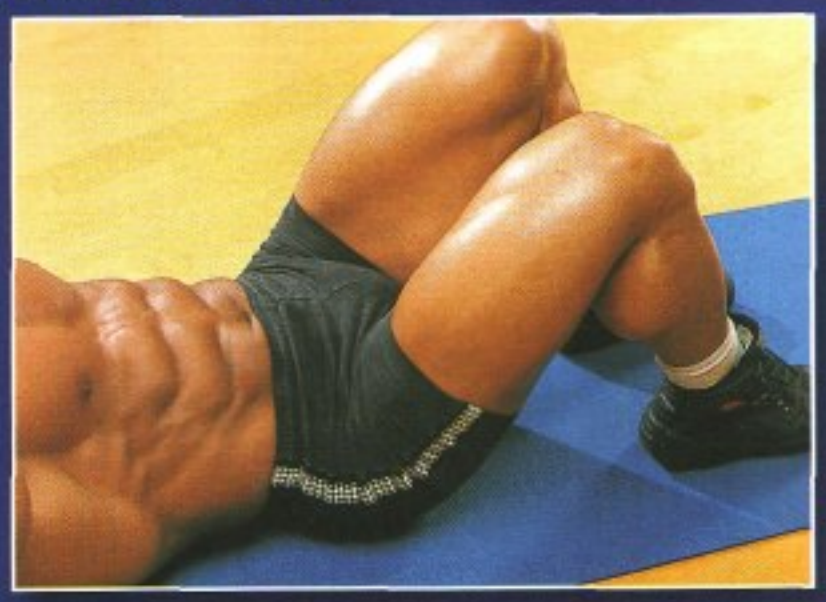
KONTROLA INTENZITY

Jak variacemi cviků navýšit nebo omezit jejich namáhavost

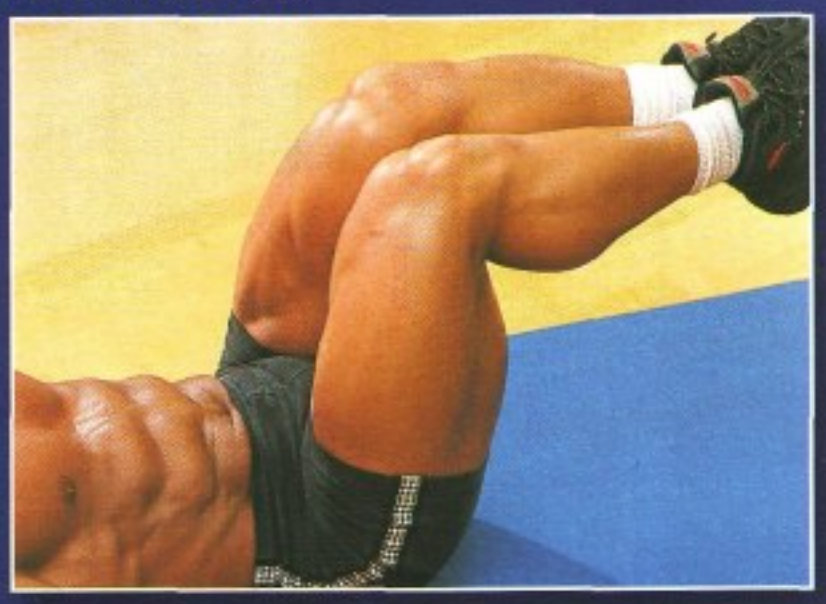
Mnohé základní cviky na břicho lze usnadnit nebo ztížit jednoduchou změnou umístění rukou a/nebo chodidel. Tady máte některé běžné úpravy, které můžete použít na většinu zkracovaček bez toho, abyste cvičili na strojích či dalším náčiní.

Zvednutí chodidel od podložky vyžaduje dodatečné izometrické zapojení břišních svalů, které navýší obtížnost cviku.

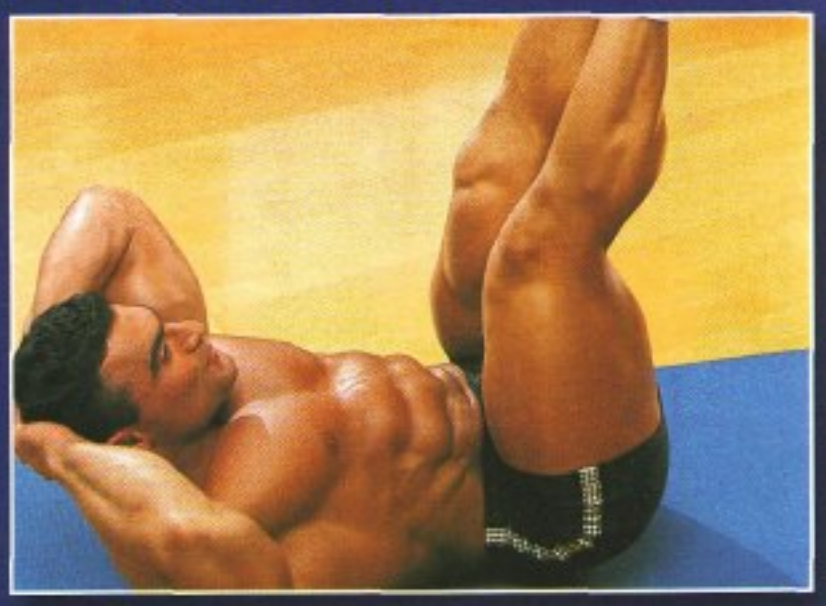
NOHY NA PODLAZE



POKRČENÉ NOHY



NOHY ROVNĚ NAHORU

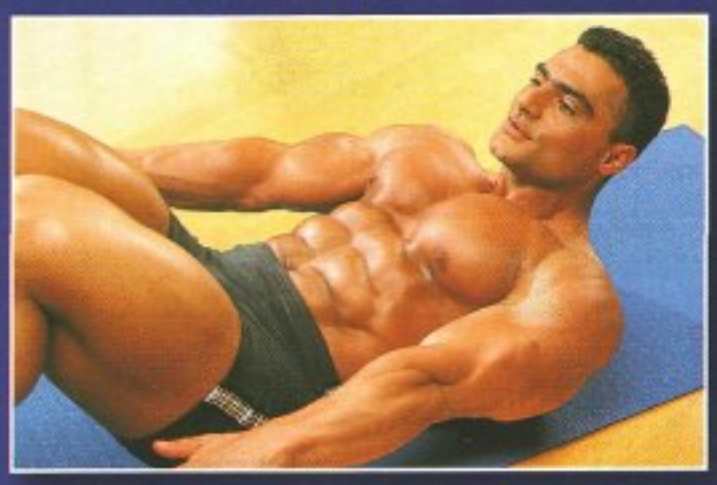


MÉNĚ OBTÍŽNÉ

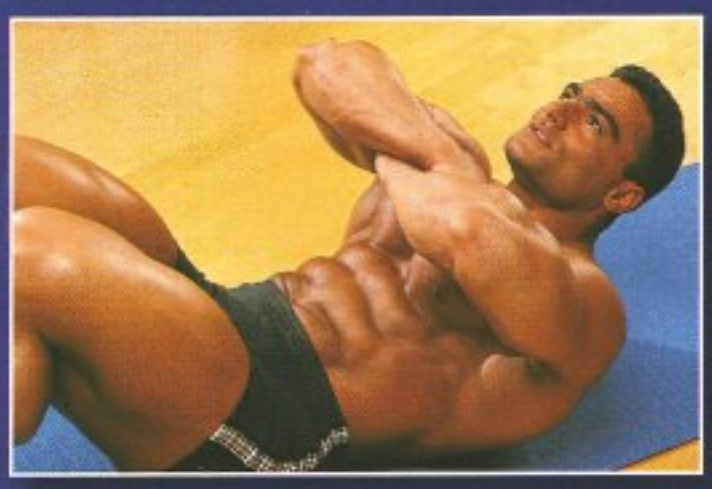
VÍCE OBTÍŽNÉ

S rukama blíže k těžišti těla je odpor (váha vašeho trupu) nižší a vlastní cvik snadnější. S rukama dále od těžiště těla se cvik stává obtížnějším.

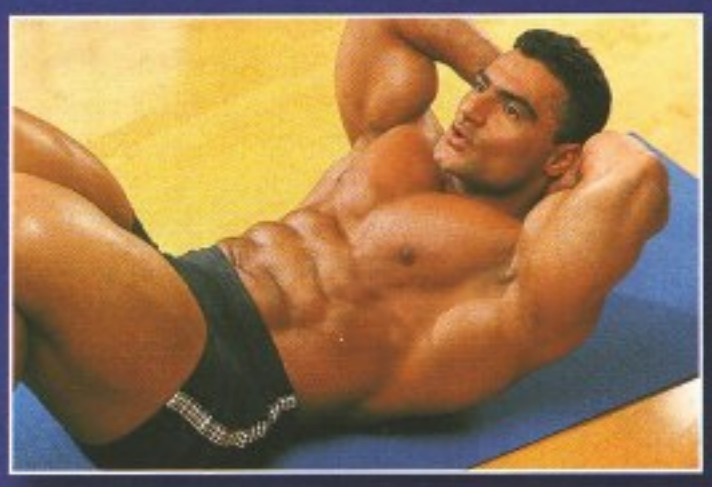
RUKY NA KOLENOU/VEDLE KOLEN



RUKY NAPŘÍČ PŘES HRUDNÍK



RUKY POKRČENÉ ZA HLAVOU



RUKY NATAŽENÉ ZA HLAVOU

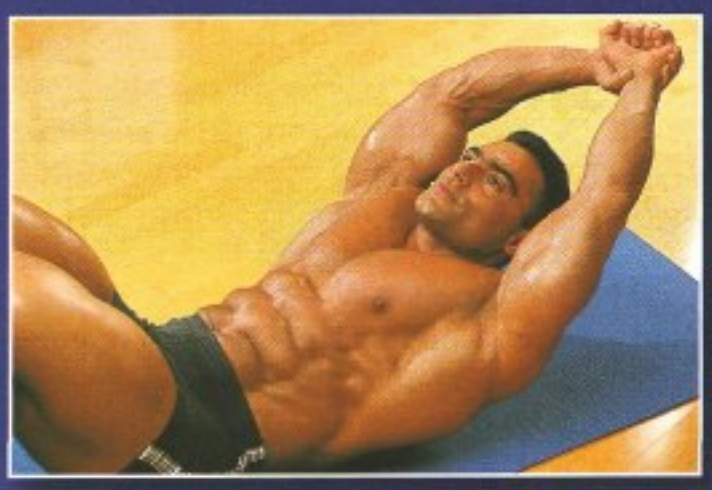


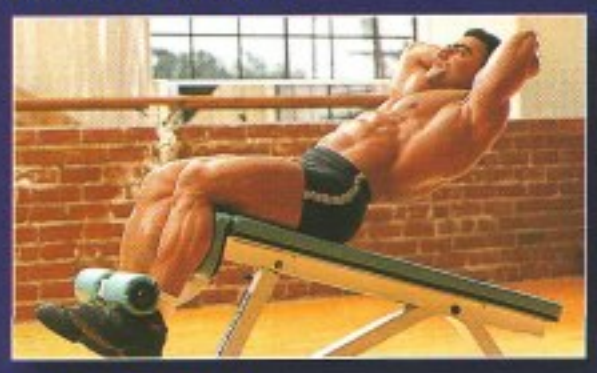
foto: ROBERT REIFF

MÉNĚ OBTÍŽNÉ

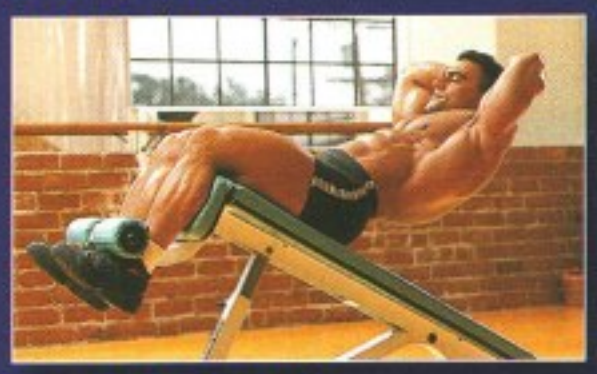
VÍCE OBTÍŽNÉ

Cviky na břicho na podlaze nebo na rovné lavici jsou snadnější, než vleže hlavou dolů. S dalším zvýšením sklonu lavice obtížnost cviku narůstá. Poznámka: Některé obrácené zkracovačky vleže hlavou dolů jsou podobně obtížnější, protože jste obrátili pozici těla.

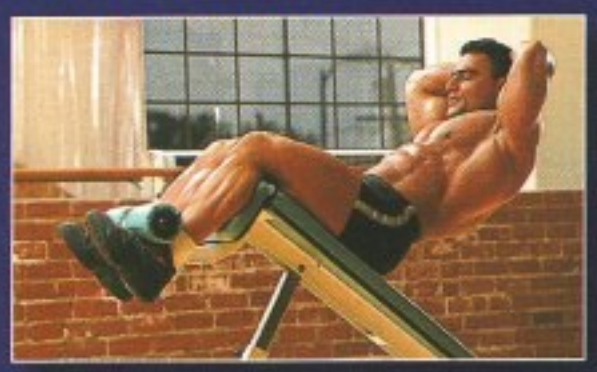
MÍRNÝ SKLON



VĚTŠÍ SKLON



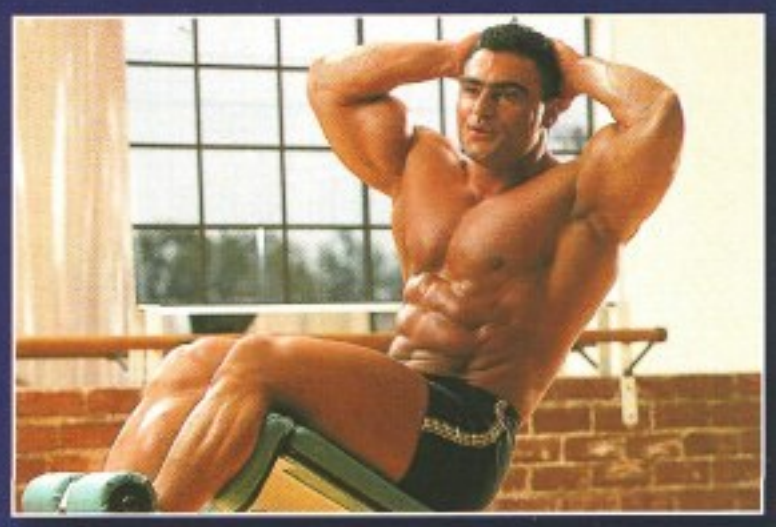
EXTRÉMNÍ SKLON



MÉNĚ OBTÍŽNÉ

VÍCE OBTÍŽNÉ

Do většiny zkracovaček můžete zapojit šikmé břišní svaly tím, že přidáte pohyb napříč přes tělo; zvednete rameno a vytočíte jej směrem k opačnému koleni. Klíčem je nasměrovat rameno směrem k opačnému koleni a dosáhnout tam – nikoliv jenom mávnout loktem. Ke zvednutí trupu nahoru nejprve použijte horní flexi, pak veďte pohyb ramenem a hrudním košem, nikoliv loktem.



TEXT: STEVE STIEFEL

8 TÝDNŮ STAČÍ!

Jak zatočit s tělesným tukem

Tvrdě makáte v posilovně a přáli byste si shodit aspoň dva centimetry v pase. Dobře víte, že bez diety to nepůjde. Ale jakou si vybrat, abyste při ní nepřišli o pracně vybudovanou svalovou hmotu? Naše třífázová dieta dokáže odstranit váš tělesný tuk, aniž byste přišli o svalovou hmotu. Přitom nemusíte příliš měnit skladbu stravy, ani redukovat příjem energie! Nevěříte?

Existují velmi tvrdé diety, ale ani ty vždycky nepřinášejí zaručený výsledek. Snížíte kalorický příjem o 10–15 %, tělesná hmotnost se zmenší, ale tuk zůstane. Proč? Váhový úbytek byl způsoben úbytkem svalové hmoty a vody, vázané ve svalech. Tohle přece nechcete!

Nesnažte se shodit za každou cenu. Úbytek 0,25 až 0,5 kg tuku za týden je reálný. Využijte svalové hmoty a rychlosti metabolizmu jako dvou základních faktorů, které vám pomohou zbavit se tuku.

1. FÁZE: ČIŠTĚNÍ

První dva týdny programu připraví vaše tělo na redukci tuku. Prvních pět dní si zapisujte všechno, co za den sníte, abyste si stanovili, kolik energie běžně spotřebujete. Neměňte nic na své dosavadní stravě, aby výsledek nebyl zkreslený. Typický kulturista za den spotřebuje 2500–3500 kcal, kulturistka 1800–2500 kcal. Údaje o energii v potravinách opisujte přímo z etiket nebo važte potraviny na kuchyňských vahách a využívejte údajů ve výživových tabulkách. Energetický obsah jídel z veřejného stravování odhadněte také co nejpřesněji podle tabulek.

Zbytek této dvoutýdenní fáze se snažte stanovený denní energetický příjem neměnit a zbavte se chyb ve stravovacím režimu. Například:

- Omezte na minimum fast food jídla (rychlé občerstvení).
- Jezte více doma než v restauracích.
- Nahraďte smaženiny grilovanými pokrmy nebo jídly z trouby.
- Zvykejte si více na zeleninové saláty, ochucené netučnými dresinky.
- Zvyšte podíl vlákniny ve stravě obohacením jídelníčku ovocem a zeleninou.
- Omezte konzumaci sladkostí.
- Jezte nejméně čtyřikrát denně, nejlépe pět až šestkrát denně.

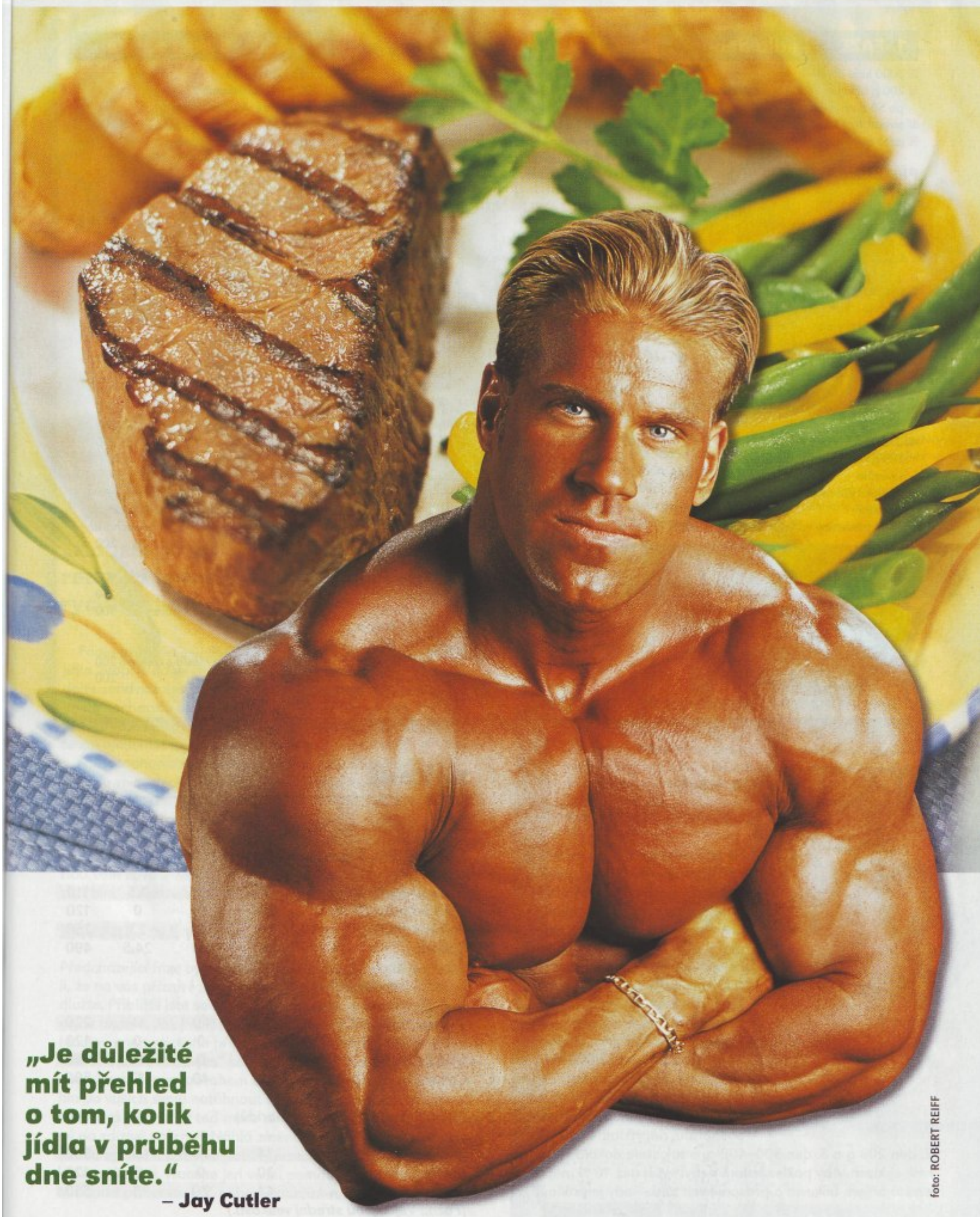
Tato čisticí fáze vás duševně připraví na poněkud radikálnější změny, které budou následovat. Připravíte organizmus na zvýšení rychlosti metabolizmu, ne na drastickou redukci kalorií. A zjistíte, že „vyčištěním" se energetická hodnota vaší stravy již poněkud snížila.

2. FÁZE: ZMĚNY V JÍDELNÍČKU

Ve druhé fázi se soustředíme na kvalitativní změny jídelníčku. Měli byste z něho vyloučit potraviny, které nepůsobí na váš organizmus příznivě. To bývá pro každého individuální záležitost, ale kulturisté obvykle vynechávají bílé pečivo, těstoviny a mléčné výrobky. Nahrazují také potraviny s vysokým obsahem škrobů (například rýže) takovými zdroji sacharidů, které jsou bohaté na vlákninu, jako je hnědá rýže, luštěniny a ovesné vločky.

Pokud jde o bílkoviny, soustřeďte se více na velmi libové maso jako kuřecí a krůtí prsa, vaječné bílky a ryby. Červené maso s určitým obsahem tuku je dovoleno jen jedenkrát za den, obvykle před nebo po tréninku.

Stále pokračujte v zapisování položek vašeho jídelníčku. Ujistěte se, že jeho energetická hodnota příliš nepoklesla proti prvním dvěma týdnům, snažte se ji udržovat okolo původní hladiny. Jestliže například byla 3000 kcal, nyní by neměla být nižší než 2850 kcal. Už jste se dostali na 5–6 jídel za den? Vyšší frekvence stravování je podmínkou urychlení metabolizmu, jehož důsledkem je spalování tuku.



„Je důležité mít přehled o tom, kolik jídla v průběhu dne sníte."
– Jay Cutler

foto: ROBERT REIFF

1. FÁZE – 4 jídla denně

- 3000 kcal denně
- 200 g bílkovin denně, rozdělených po 50 g na jednotlivá jídla
- omezit fast food na minimum
- jezte nejméně čtyřikrát denně

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU

1. JÍDLO	kcal (přibližně)
• 5 vajec	400
• 1,5 šálku ovesných vloček	220
• 6 plátků krůtí šunky	250
• 2 kusy ovoce	150
2. JÍDLO	
• sendvič s kuřecími prsíčky	450
• zeleninový salát s netučným dresinkem	200
• malý zákusek nebo zmrzlina	100
3. JÍDLO (po tréninku)	
• velký proteinový nápoj	300–400
4. JÍDLO	
• 285 g ryby nebo 200 g libového hovězího	500
• 1 šálek rýže nebo 1 velký pečený brambor	250
• 2 šálky zeleniny vařené v páře	200

2. FÁZE – 5 jídel denně

- 3000 kcal denně
- 200 g bílkovin denně, rozdělených po 40 g na jednotlivá jídla
- omezit fast food na minimum
- jezte nejméně 5krát denně
- vylučte takové potraviny jako bílý chléb, těstoviny a tučné mléčné výrobky

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU

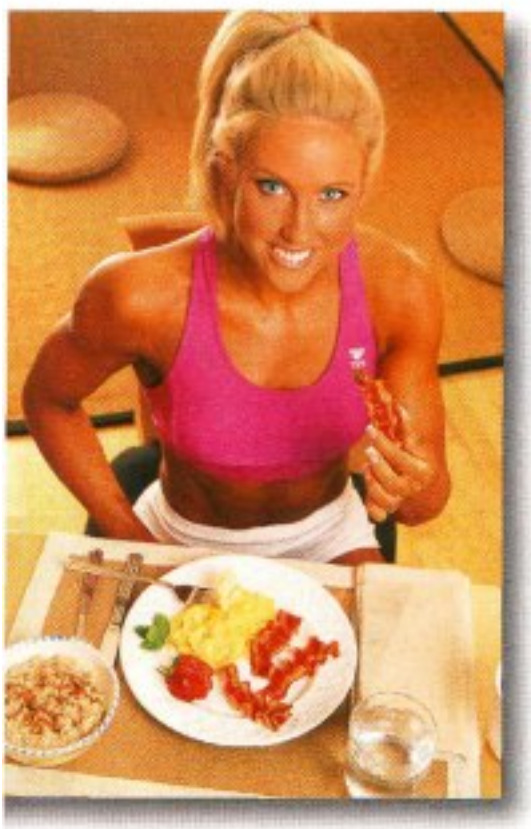
1. JÍDLO	kcal (přibližně)
• 5 vajec	400
• 3/4 šálku ovesných vloček	110
• 4 plátky krůtí šunky	170
• 2 kusy ovoce	150
2. JÍDLO	
• 200 g kuřecích prsou na grilu	300
• 1 šálek hnědé rýže	200
• zeleninový salát s netučným dresinkem	150
3. JÍDLO (po tréninku)	
• velký proteinový nápoj	300
4. JÍDLO	
• 285 g ryby nebo 200 g libového hovězího	500
• 1 velký pečený brambor	200
• 1 šálek zeleniny vařený v páře	100
5. JÍDLO	
• 2 lžíce arašídového másla s celerem	200
• proteinový nápoj	200

3. FÁZE – 6 jídel denně

- 2700 kcal denně
- 200 g bílkovin denně
- jezte nejméně 6krát denně
- vylučte takové potraviny jako bílý chléb, těstoviny a tučné mléčné výrobky
- střídejte příjem sacharidů v třídenních cyklech

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU

1. JÍDLO	kcal (přibližně)
• 5 vaječných žloutků	260
• 10 bílků	140
• 30 g ovesných vloček	110
• 2 kusy ovoce	150
2. JÍDLO	
• 1 plechovka tuňáka ve vlastní šťávě	150
• 2 kusy ovoce	150
3. JÍDLO	
• 285 g kuřecích prsíček na grilu	500
• 2/3 šálku hnědé rýže	150
• zeleninový salát	150
4. JÍDLO	
• proteinový nápoj se sníženým obsahem sacharidů (v cyklu se zvýšeným obsahem sacharidů si můžete vzít nápoj se sacharidy)	200
5. JÍDLO	
• 200 g lososa nebo hovězího	400
• 1 střední brambor	150
• 1 šálek zeleniny vařené v páře	100
6. JÍDLO	
• 2 lžíce arašídového másla s celerem	200
• proteinový nápoj	200



3. FÁZE: SACHARIDOVÉ CYKLY

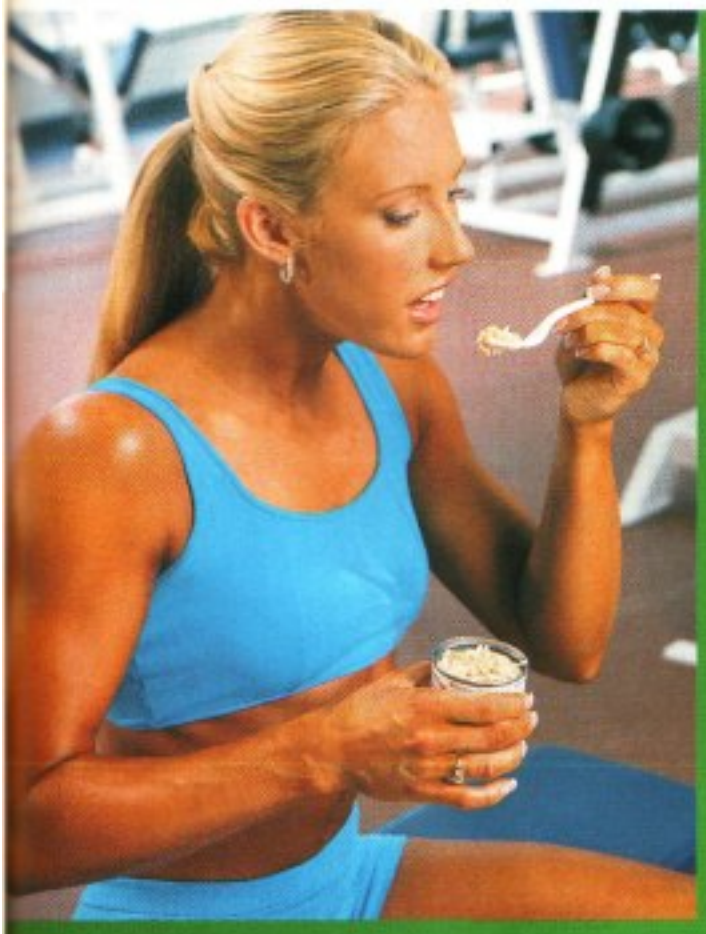
Už jste za první polovinou své cesty k postavě snů bez tuku a zatím jste neměli zapotřebí příliš redukovat energii. To je velmi příznivý rys této diety, která roztáčí metabolizmus namísto redukce kalorií. Tím se vám daří spalovat tuk, aniž byste přicházeli o svaly. Třetí fáze trvá asi čtyři týdny.

Teprve v tomto okamžiku náhle snižte příjem energie o pouhých 10 %, tj. například z 3000 kcal na 2700 kcal. Nejjednodušeji toho dosáhnete tím, že den po dni budete střídat množství přijatých sacharidů, například 1. den 100 g, 2. den 200 g a 3. den 300–400 g, a tak stále dokola ve třídenních cyklech. Aby pokles kalorií nebyl vyšší než 10 %, nepatrně zvyšte příjem bílkovin a prospěšných tuků. Tady je příklad:

SNÍDANĚ

	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Kcal
1. DEN (nízký příjem sacharidů)				
Ovesné vločky (30 g)	4	20	1,5	110
Vaječné bílky (10 ks)	30	0	0	120
Vaječné žloutky (5 ks)	15	0	23	260
Celkem	49	20	24,5	490
2. DEN (střední příjem sacharidů)				
Ovesné vločky (60 g)	8	40	3	220
Vaječné bílky (10 ks)	30	0	0	120
Vaječné žloutky (3 ks)	9	0	14	160
Celkem	47	40	17	500
3. DEN (vysoký příjem sacharidů)				
Ovesné vločky (90 g)	14	70	5	390
Vaječné bílky (10 ks)	30	0	0	120
Celkem	44	70	5	510

(Pozn.: Vejce jsou střední velikosti.)



PLÁNOVÁNÍ JÍDEL

Nedržte se ho příliš striktně, *náhrady jsou* povoleny. Ale pozor, libová masa nahrazujte zase libovými druhy, komplexní cukry zase komplexními. Energetické hodnoty jsou pouze přibližné a orientační, proto se jídelníčku nemusíte držet příliš úzkostlivě. Vštěpte si spíše jeho zásady a principy, abyste si brzy uměli vytvořit podobné menu sami. Uvedený příklad platí pro 90kg muže, který denně sní asi 3000 kcal.

„Kouzlo této diety není v drastické redukci kalorií, nýbrž ve zvýšení rychlosti metabolizmu."

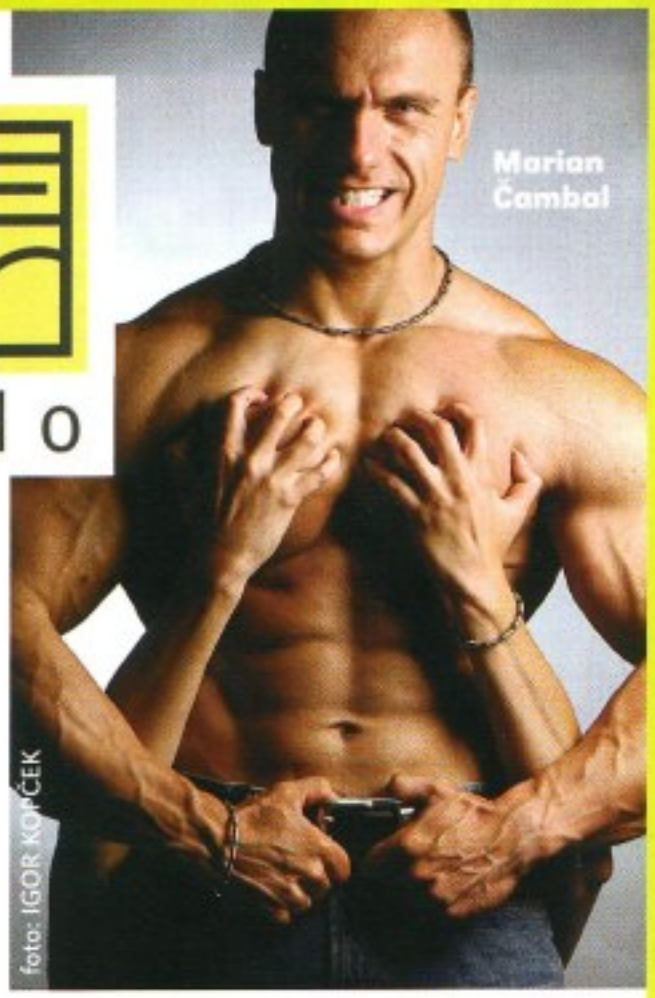
Podle příkladu se snídaní se pokuste postavit vaše další jídla. Například ve dnech bohatších na sacharidy si k obědu dejte sendviče s masem a zeleninou, ve dnech s mírnějším příjmem sacharidů snižte počet porcí chleba a ve dnech s nízkým příjmem sacharidů vynechejte chleba úplně (tehdy můžete zdvojnásobit porci libového masa).

Nízkosacharidová dieta není v této fázi žádným řešením. Když je ve svalech málo glykogenu, efektivnost tréninku je malá. Trpí intenzita i výkon. Střídání sacharidových cyklů glykogen příliš neomezí, za to podpoří spalování tuků intenzivním tréninkem. Dny s nízkým příjmem sacharidů způsobí, že se nebudete cítit tak plní, zatímco dny s vysokým příjmem sacharidů vám zase dovolí doplnit zásobu glykogenu. Nebudete cítit hlad a redukce kalorií nepříznivě neovlivní vaši psychiku.

ZÁVĚREČNÁ FÁZE

Předcházející fáze byla pro váš boj s tukem rozhodující. Cítíte-li, že na vás příznivě zapůsobila, klidně ji ještě o pár dnů prodlužte. Přiblížili jste se závěru vaší diety, a tak nezbývá, než ji nějak uzavřít. Jak jinak než tím, že se zase vrátíte na původní hladinu energetického příjmu. To však neznamená, že se zase vrátíte k „fastfoodovým" neřestem, jako je pizza nebo hamburgery. Se zvýšeným obsahem soli v těchto pokrmech by se mohla do vašich svalů natáhnout voda. Proč si znovu zvykat na nezdravá jídla, když teď máte tělo pěkně vyčištěné a adaptované na zdravé pokrmy? Náhlá změna stravování by vám také mohla způsobit zažívací potíže, proto se k původnímu jídelníčku, není-li zbytí, vracejte jen velmi pomalu. Máte na vybranou, buď zase přiberete tuk, nebo se udržíte ve formě co nejdéle. ■

TeNo



TeNo – značka, která je spjata se šperkem, hodinkami i doplňky. Značka, kterou symbolizuje ušlechtilá ocel, zdobena 18-kt zlatem, diamanty či ebenovým dřevem nebo hi-tech keramikou. Podstata šperku je jasná: zdrženlivá, poněkud chladná krása ušlechtilé oceli, solidnost, jednoduchost forem, uměřená barevnost.

„Naším cílem je vzrušující dialog mezi tvarem a barvou, který osloví člověka velmi individuálního, sebevědomého, náročného," říkají tvůrci designu TeNo.

...discover your desire...

Mužům TeNo nabízí dokonalé formy, které vyniknou na vypracovaném mužském těle. Ocel jako symbol tvrdosti, doplňky bez nadbytečné zdobnosti, určené pro sebevědomé muže, jejichž životní styl nachází odezvu v dokonalém zevnějšku. Kolekce zahrnuje kromě šperků typicky mužské doplňky – kravatové spony, manžetové knoflíčky, opasky apod.

Exkluzivní prodejci TeNo

Česká republika
- Zlatnictví Karla Nového 2156 – Jaroslava Klápová, Vančurova 931, Benešov
- PRIMOSSA, OC Futurum, Brno
- Hodiny Klenoty David Sklář, Krajinská 7, České Budějovice
- Zlatnictví Josef Dědič, Švehlova 307, Hradec Králové
- PRIMOSSA, OC Fontána – Tesco, Karlovy Vary
- Zlatnictví Jan Hora, Pražská 3, Kolín
- PRIMOSSA, Hypernova – Nisa Center, Liberec
- PRIMOSSA, Olympia Center, Mladá Boleslav
- PRIMOSSA, OC Silesia, Opava
- Lejhanec Hodiny Klenoty, Třída Míru 65, Pardubice
- PRIMOSSA, Olympia Center, Plzeň
- PRIMOSSA, OC Galerie Butovice, Praha 5
- PRIMOSSA, OC Nový Smíchov, Praha 5
- PRIMOSSA, OC Centrum Černý Most, Praha 9
- PRIMOSSA, OC Tesco Letňany, Praha 9
- PRIMOSSA, OC Europark Štěrboholy, Praha 10
- Hodiny & Zlatnictví Samek, Karlova náměstí 71, Roudnice nad Labem
- Klenoty Hubert Schediwy & syn, Betenglova 368, Rychnov nad Kněžnou
- PRIMOSSA, Olympia Center, Teplice
- Hodinářství Klenotnictví Josef Kabát, Randova 204, Klatovy
- Eurogold, Národní 43, Praha 1

Slovenská republika
- PRIMOSSA, Avion Shopping Park, Bratislava
- PRIMOSSA, OC Danubia, Panónska, Bratislava
- PRIMOSSA, OC Polus, Vajnorská, Bratislava
- PRIMOSSA, OC Cassovia, Pri Prachárni 4, Košice
- PRIMOSSA, OC Tulip Center, Plitníky 2, Martin, tel.: (+421) 434 270 463
- PRIMOSSA, OC Dubeň, Vysokoškolákov, Žilina, tel.: (+421) 415 650 007

www.namib.cz

TEXT: CHRIS ACETO

10 PERFEKTNÍCH

STRAVOVACÍ TIPY JAK SE ZBAVIT TUKU

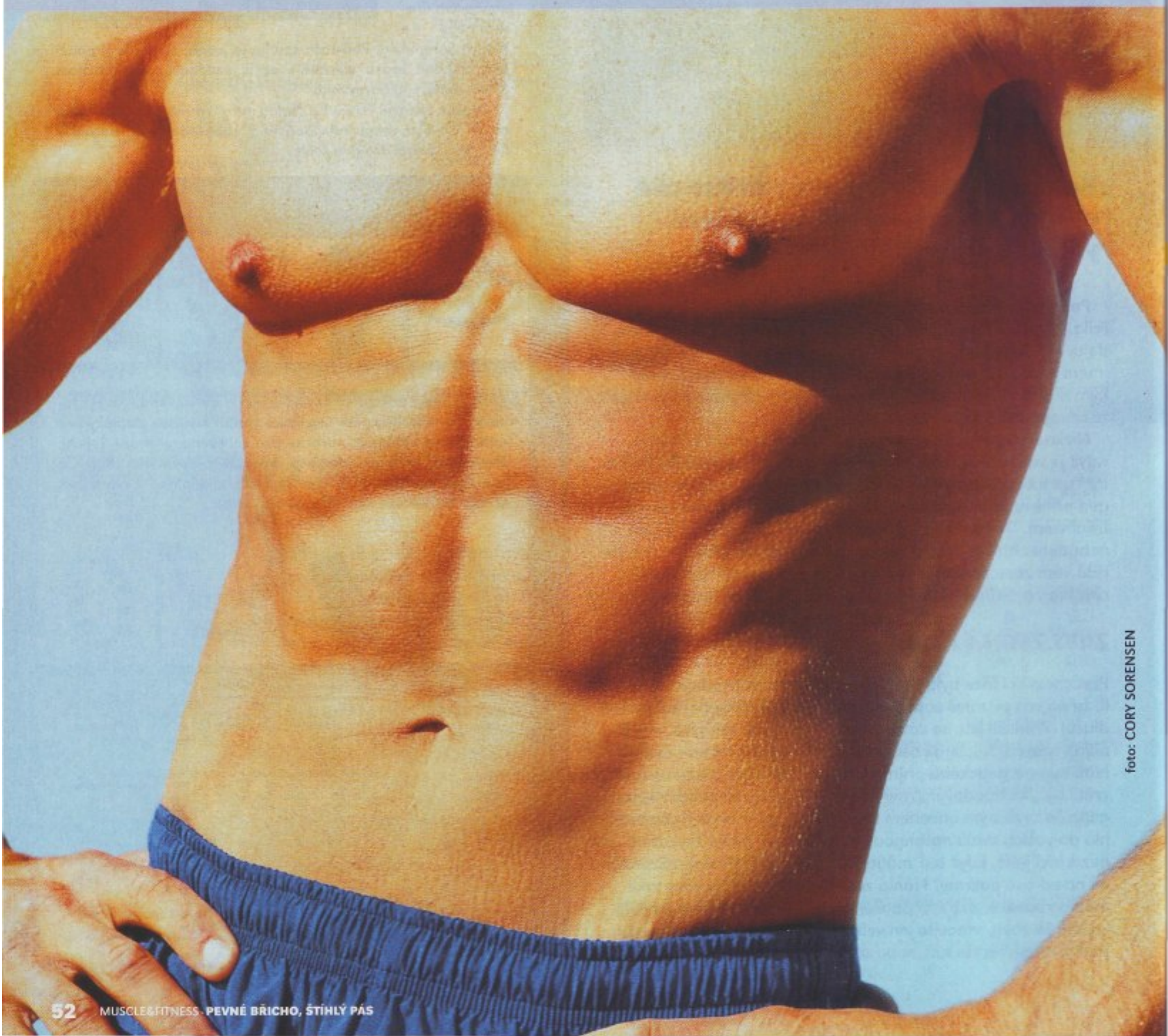
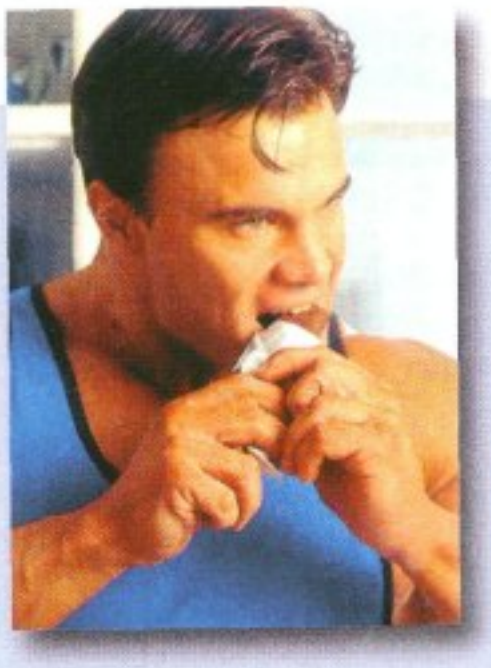


foto: CORY SORENSEN

Dám vám otázku. Zakrývá vaše svalstvo nežádoucí vrstva tuku? Pokud mi odpovíte ano, určitě jste se již do boje s přebytečným tukem vrhli a břicho trénujete. Ale nezáleží jen na tom, kolik uděláte zkracovaček. Důležité je pálit tuk, aby svaly byly co nejvíc viditelné!

Nárazové diety nejsou tou správnou cestou. Můžete se sice pár kil zbavit, ale ne na dlouho. Pokud ale jen mírně snížíte kalorický příjem a díky cvičení a podpoře metabolismu začnete spalovat více kalorií, zhubnete a štíhlí i zůstanete.

1. JEZTE MALÁ JÍDLA A V PRAVIDELNOU DOBU



„Empirické výzkumy tvrdí, že celodenní a pravidelný příjem stravy znamená konstantní přísun živin a zlepšování jejich vstřebávání," říká Ann Grandjean, ředitelka *International Center for Sports Nutrition*. Mnozí sportovci, kteří si udržují velice nízkou hladinu tělesného tuku, aniž by ztráceli svalovou hmotu, se touto metodou už řídí a jedí několik jídel denně. Rozdělte si tedy vaše porce do pěti či šesti menších jídel. Podpoříte tak efektivnost vstřebávání živin, což zaručí, že využijete bílkoviny a sacharidy k ještě úspěšnějšímu svalovému růstu.

2. JEZTE JÍDLA BOHATÁ NA VLÁKNINU

Toby Watkinson, který v USA uvádí rozhlasový pořad *The Health Detective*, je skálopevně přesvědčen o pozitivních účincích jídel s vysokým obsahem vlákniny. Ve svém pořadu neustále opakuje: „Jezte jídla a potraviny bez etiket!" Doporučuje metodu stravování, která zcela zakazuje konzumaci polotovarů a takových potravin, které prošly jakýmkoliv potravinářsko-technologickým procesem (i například obyčejný bílý chléb). Watkinson dodává: „Vláknina v potravinách, které jí obsahují velké množství, udržuje pod kontrolou uvolňování inzulínu, který hraje důležitou roli při kontrole tělesného tuku." Zaručenými zdroji velkého množství vlákniny jsou brambory, sladké brambory, rýže natural, ovoce a zelenina. Watkinson říká, že tyto potraviny stimulují centra řízení chuti v mozku a dávají pocity spokojeného nasycení, a tím snižují sklony k přejídání.

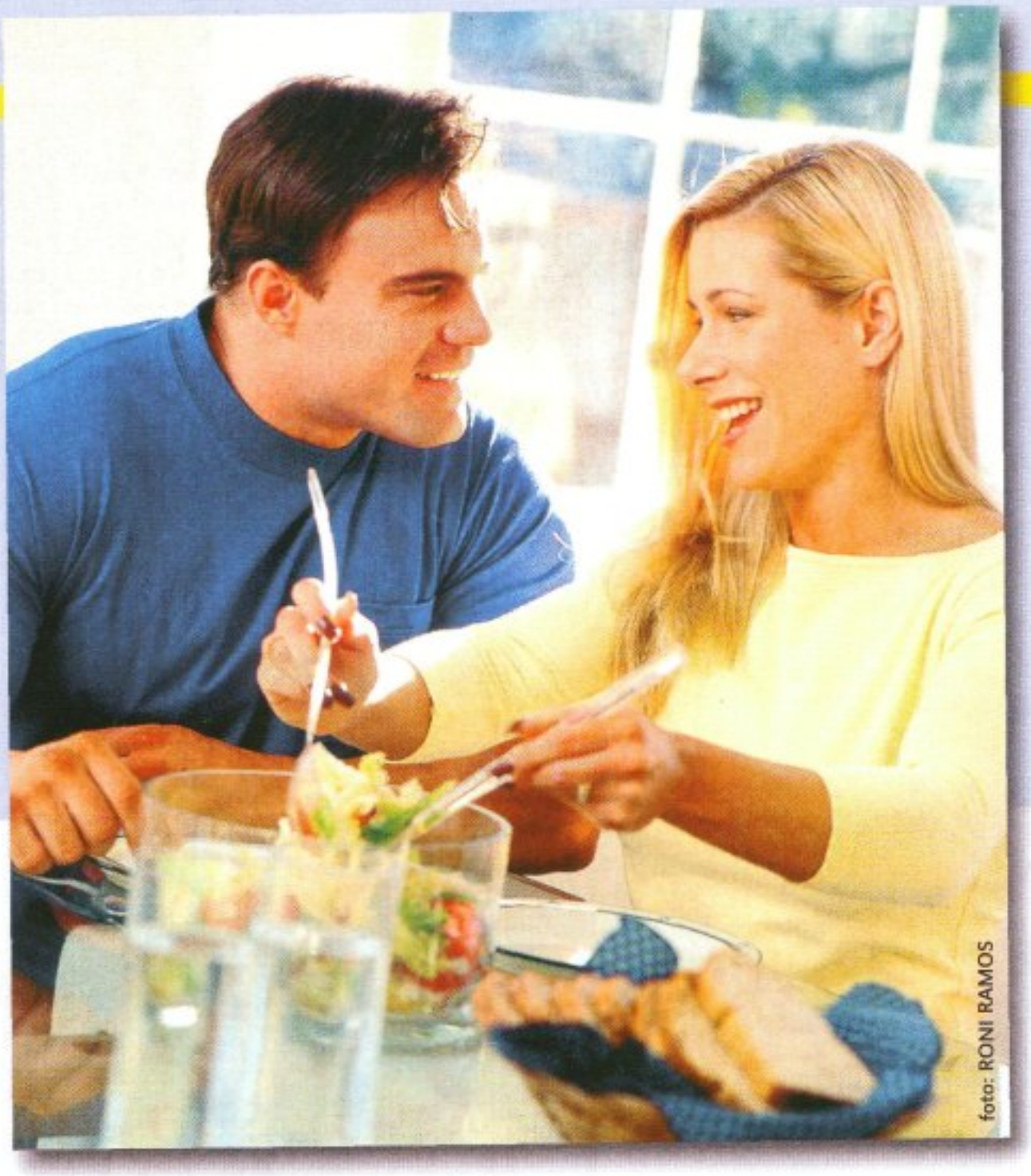


foto: RONI RAMOS

3. JEZTE PRAVIDELNĚ MALÉ PORCE

Malé a časté porce jídla by měly být mantrou každého vyznavače zdravého životního stylu. Nepravidelné přísuny velkého množství potravy jsou zakázány, jelikož přebytečné kalorie zatíží zažívací soustavu a v tu chvíli je nepotřebná energie uskladněna jako tuk. Největší prohřešek je snaha dohnat vynechané jídlo a zdvojnásobit porci toho následujícího. Nepříznivě tím ovlivníte hospodaření s tukem, což se vám může opravdu vymstít. Pokud přece jen jídlo musíte vynechat, jezte zvětšené porce během celého dne, ale nikdy ne najednou!

4. JEZTE NÍZKOTUČNÉ POTRAVINY

Pokud chcete vybudovat kvalitní svalovou hmotu s malým obsahem tuku, díky které také spálíte vyšší množství energie, musíte efektivně trénovat a konzumovat potraviny, které obsahují odpovídající množství sacharidů a bílkovin. Sacharidy jsou palivem pro náročný trénink v posilovně, zatímco bílkoviny dopravují do svalů aminokyseliny, které pomáhají budovat nové a opravovat staré svalové buňky, které byly poničeny během tréninku se zátěží.

Abyste snížili svůj celkový příjem kalorií, aniž byste obětovali potřebnou energii ze sacharidů a bílkovin, zapomeňte na takové pochoutky, jako jsou salátové dresinky, smažená jídla a tučnější kousky masa. Vyměňte je za mléčné výrobky bez tuku a netučné zdroje bílkovin, kam patří například kuře bez kůže, krůtí prsa, ryba nebo libové porce červeného masa.

5. BÍLKOVINY V KAŽDÉM JÍDLE

Silový trénink zvyšuje přirozenou potřebu bílkovin. Aminokyseliny z potravin s vysokým obsahem bílkovin (kuře, ryba, mléčné výrobky bez tuku, libové porce červeného masa) jsou základními stavebními kameny, díky kterým rostou svaly. Mnozí sportovní výživoví poradci doporučují k nabrání svalové hmoty přijímat asi 2 g bílkovin na každý kilogram tělesné váhy. Řiďte se touto radou, ale nezapomínejte, že celkovou hmotnost bílkovin je opět dobré rozložit mezi všechna denní jídla. Například pokud vážíte 80 kg, měli byste přijmout 160 g bílkovin denně, které se musíte snažit rozdělit na 27gramové porce do šesti denních jídel.

6. OKOŘEŇTE SI ŽIVOT

Pokud milujete pálivou chuť chilli papriček, běžných v mexické, karibské a indické kuchyni, a jídlo z nich vám přináší jen potěšení, pak nevědomky stimulujete svůj metabolismus! Capsaicin, aktivní látka v chilli papričkách, stimuluje sympatický nervový systém a uvolňuje katecholaminy, které stimulují tukové buňky, aby se z nich uvolnily mastné kyseliny, které jsou pak spalovány na energii. Konzumace papriček samozřejmě není univerzální recept, jak zhubnout. Ale dlouhodobě se jejich účinek může projevit na uvolnění energie z tukových zásob .

Úspěch při budování svalů a odbourávání tuků znamená poskytnout tělu dostatek sacharidů a bílkovin během dne, ale zároveň snížit celkové množství přijímaných kalorií.

7. VYHNĚTE SE POLOTOVARŮM A POTRAVINÁM S PŘEBYTEČNÝM CUKREM

Potraviny, které byly potravinářsky zpracovány, jako jsou například bílý chléb, bílá rýže, ovocné džusy a mnohé snídaňové cereálie, nahraďte vařenými a pečenými bramborami, fazolemi nebo celozrnnými výrobky, které obsahují vyšší množství vitamínů, minerálů a vlákniny. Někteří vědci věří, že konzumace zpracovaných potravin je přímo spojená s obezitou.

8. PROMĚNNÝ PŘÍJEM KALORIÍ

Před několika lety byla zveřejněna studie, která tvrdí, že proměnný kalorický příjem v rámci denního jídelníčku vede k rychlejšímu a výraznějšímu odbourávání tuků, než je tomu u rovnoměrně rozloženého dávkování kalorií. Proč je tomu tak? Tělo se přizpůsobuje sníženému příjmu kalorií velice rychle, může být však snadno oklamáno nepravidelným příjmem energie. Místo toho, abyste jednoduše snížili objem kalorií ve vašem jídle na 2500 kcal denně, přijměte dva po sobě jdoucí dny 2000 kcal, další dva dny 2500 kcal a pak ještě 3000 kcal. Poté celý proces opakujte. Průměrný kalorický příjem 2500 kcal však musíte stále dodržovat.

Někteří lidé věří, že úspěch této metody není ve stimulování metabolismu, ale ve víře a věrnosti sportovců, kteří ji s úspěchem aplikují. Jinými slovy, sportovcům, kteří díky této metodě začnou hubnout, nevadí dny se zvýšeným příjmem energie, protože se do sytosti najedí. Zároveň snášejí dobře i dny omezeného příjmu, protože jsou přesvědčeni, že povedou k další ztrátě tukové tkáně. Tito sportovci pozorují pokroky, protože jsou přesvědčeni o funkčnosti metody, poctivě ji aplikují a dodržují! Toto vysvětlení však věda nepřijímá, ale ať je mechanismus jakýkoliv, důležité je, že tato strategie funguje.

9. JEZTE ÚMĚRNĚ VÝKONU

Pokud zvedáte v posilovně činky, vaše tělo sáhne nejdříve po energii z uloženého cukru, který je skladován ve formě svalového glykogenu. S pokračujícím tréninkem zásoby glykogenu klesají, až se stane, že vaše svalové motory už běží naprázdno. Množství kilogramů, které se vám podaří ještě zvednout, se radikálně sníží. Abyste takovému vyčerpání předešli, dejte si před tímto tréninkem jídlo bohaté na komplexní sacharidy, které budou fungovat jako dlouhodobý zdroj energie.

Jiný přístup je však třeba zvolit, pokud se chystáte na aerobní trénink. Takováto aktivita vyžaduje hlavně mastné kyseliny, které jsou uvolňovány z tukových zásob a slouží jako zdroj energie. Někteří vědci se domnívají, že konzumace jídla před takovýmto tréninkem může utlumit spalování tělesného tuku ze dvou důvodů. První důvod je ten, že volný tuk z potravin nahradí vázaný tělesný tuk a tělo získává energii přednostně z něj. Druhým důvodem, který se zdá ještě přesvědčivější, je vylučování hormonu inzulínu následkem konzumace sacharidů. A inzulín zabraňuje tukovým buňkám v tom, aby se štěpily. Laura Creavalle poznamenává: „Myslím si, že nejlepší je před aerobním tréninkem nejíst vůbec. Ale pokud byste cítili nevolnost nebo vám nestačila energie, abyste pořádně při cvičení zabrali, dejte si malou svačinku. Krajíc celozrnného chleba s nízkotučným sýrem by měl pomoci."

10. ŽÁDNÉ EXTRÉMY

Pokud přijímáte snížené množství energie, nutíte své tělo sáhnout do energetických rezerv. Pozor však na přehnané snížení kalorií, které povede až ke spalování cenné svalové hmoty. Ideální přístup pro vybudování kvalitních svalů a odbourání přebytečného tuku znamená poskytnout tělu odpovídající množství sacharidů a bílkovin během celého dne, i když se stále budete snažit o redukovaný příjem kalorií. Obecně řečeno, snížení příjmu kalorií o 10–15 % by mělo stačit. Sportovec vážící cca 80 kg, který denně přijme 3000 kcal, může toto množství snížit na 2550–2700 kcal denně. (Nezapomeňte použít metodu popsanou v bodě 8.)

TEXT: PHIL KAPLAN

SPALTE TO AEROBNĚ!

ČTYŘI PROGRAMY intervalového tréninku na odbourání tuku a zlepšení výkonu vašeho srdce.

Být štíhlí, myslím tím tak štíhlí, abyste mohli ukázat svou svalnatou postavu, to znamená víc než jen dbát na dietu a poctivě trénovat třikrát týdně. Když chcete skutečně vypracovat svoje tělo o stupínek výše, musíte se pravidelně věnovat také aerobním aktivitám. Při pohodlném šlapání v pololežaté poloze na speciálním cyklistickém ergometru sice vydáte nějakou energii, ale musíte zvolit intenzitu zátěže tak, aby vedla ke spálení tukových polštářků na bocích. Představuje to práci a pálivou bolest ve svalech. Zatěžování srdečně-cévního systému totiž znamená zatěžovat v prvé řadě svaly. Zvýšení intenzity zátěže se projeví dvojnásobně příznivým důsledkem: nejenže se zbavíte tuku a budete vyrýsovanější, ale zlepšíte si také aerobní kondici a celkové zdraví.

Pokud nejste výkonní sportovci, nebudete schopni snášet intenzivní zátěž dostatečně dlouho, protože se velmi rychle přiblížíte ke svému anaerobnímu prahu. Tehdy je nejvhodnější zvýšit svoji tělesnou kondici a spalovat tuk pomocí tzv. intervalové zátěže. Znamená to, že budete střídat fáze velmi intenzivní práce s intervaly nízké intenzity, případně odpočinku, ve kterém se můžete zotavit. Vaše svaly odbourávají kyselinu mléčnou a využívají kyslík – odtud označení aerobní – na energetické pokrytí zátěže nízké intenzity. Znamená to, že budete střídat fáze, ve kterých budete lapat po dechu s periodami na vydýchání. Nebývá to lehké, buďte si však jisti, že to nebude tak stereotypní jako dlouhotrvající zátěž konstantní intenzity.

Fyziologové používají při určování intenzity aerobního tréninku tzv. maximální srdeční frekvenci korigovanou podle věku. Pokud jde o přiměřenou hodnotu, svoji maximální srdeční frekvenci určíte jednoduchým odečtením svého věku v letech od čísla 220. U třicetiletého jedince to tedy bude 190 (220–30=190). Toto číslo určuje, kolikrát je vaše srdce schopné udeřit za jednu minutu. Pomocí monitoru srdeční frekvence anebo jednoduchým měřením počtu pulsů na vnitřní straně zápěstí za 10 sekund a vynásobením šesti (hodnoty srdeční frekvence se uvádějí za minutu), můžete řídit intenzitu své zátěže tak, aby odpovídala vybrané tréninkové zátěži.

Vyzkoušejte čtyři programy intervalového tréninku, které uvádíme v přehledné tabulce, a vyberte si ten, který nejlépe odpovídá úrovni vaší tělesné zdatnosti. Můžete je zkracovat i prodlužovat, dbejte však na to, abyste absolvovali nejméně 20 minut aerobní aktivity při cílové hodnotě srdeční frekvence alespoň třikrát týdně. Při cvičení mějte tabulku pořád u sebe. Zapamatujte si, že koncepce tréninkových zón platí téměř pro všechny typy aerobních cvičení (s výjimkou lehkého zatížení s nízkými nároky na pohybový systém u začátečníků), představuje vynikající nástroj na spalování tuku a zlepšování tělesné zdatnosti. Takže, dejte se do toho!

ILUSTRACE: ELAINE KURIE
FOTO: RALPH DeHAAN
ROBERT REIFF

ilustrace: ELAINE KURIE

1. TRÉNINK

Začátečnický – lehký, s nízkými nároky na pohybový systém (25 minut)

Tento trénink je určen k postupnému zvyšování srdeční frekvence bez velkých nároků na **klouby** a další části pohybového ústrojí. Je ideální pro ty, kteří nejsou zvyklí na pravidelné aerobní cvičení. Šlapání v pololežaté poloze poskytuje komfort a oporu páteři, eliptický stepper zase eliminuje opakované nárazy, kterým jsou vystaveny klouby při běhu.

Začněte na cyklistickém ergometru. Po pěti minutách rozcvičení se postupně propracujte až k cílové srdeční frekvenci. Na této úrovni setrvejte 5 minut a potom přejděte na eliptický stepper. Pomalu začněte snižovat intenzitu zátěže až ke klidové hodnotě. Pokud máte k dispozici jen jeden druh trenažéru, udržujte cílovou intenzitu zátěže alespoň 6 minut a až potom začněte s jejím snižováním až do klidu.

2. TRÉNINK

Střední – mobilizující odbourávání tuků (40 minut)

Při aerobním zatížení má tělo k dispozici dva zdroje energie: sacharidy a tuky. Sacharidy jsou uložené ve svalových a **jaterních** buňkách ve formě glykogenu a v malé míře také v krvi ve formě glukózy. Tuky se nacházejí především v buňkách svalových tkání, jejich malá část cirkuluje v krvi ve formě triglyceridů a vyšších mastných kyselin. I když se stále vedou diskuse o tom, jaká intenzita zátěže je nejvhodnější na spalování tuků, popsaná intervalová metoda poskytuje výhody jak intenzivní, tak mírné zátěže. Zatím co při zátěži mírné intenzity spálíte vyšší podíl tuků než sacharidů, celkové množství tuků, které spálíte při zátěži vyšší intenzity bude vyšší (vyšší bude i spálené množství sacharidů).

Začněte s postupným rozcvičováním. Když dostanete svou srdeční frekvenci na cílovou úroveň, začněte střídat periody vysoké a nízké intenzity. Obě fáze by měly trvat 2 minuty. Budete muset stanovit, jaká rychlost či odpor zařízení, které používáte, odpovídá příslušné srdeční frekvenci. V případě potřeby můžete prodloužit odpočinkový interval. S narůstající zdatností budete schopni fázi intenzivní zátěže prodloužit. Vaším cílem by měla být fáze zatížení o délce 5 minut, po které by vždy mělo následovat 2minutové zotavení.

3. TRÉNINK

Střední – stupňovaný do maxima (30 minut)

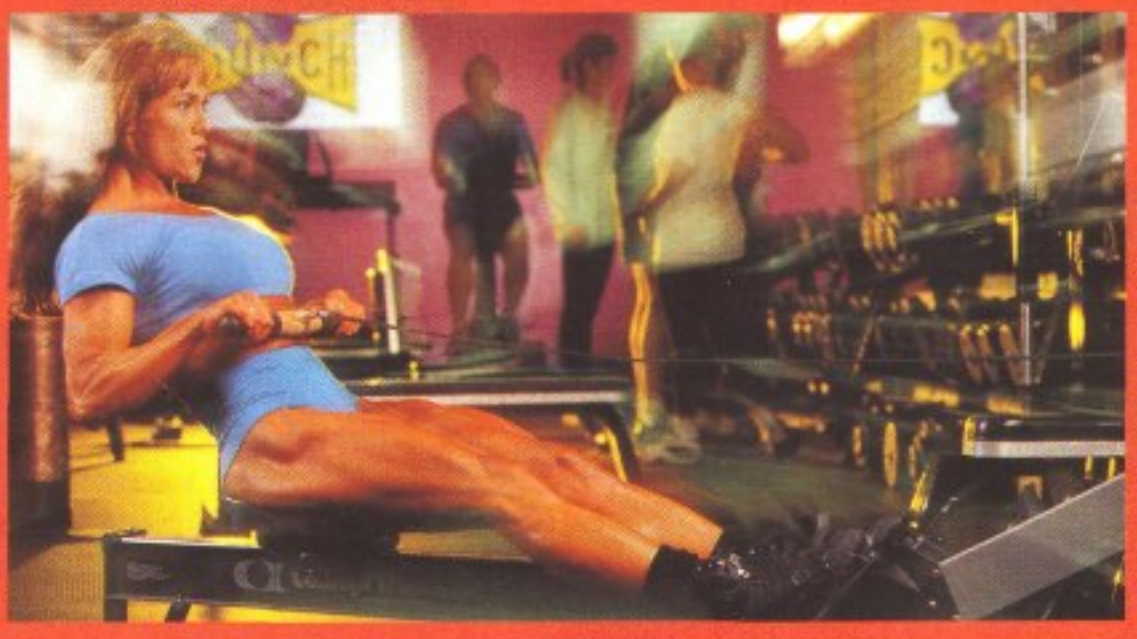
Při tomto typu tréninku se namísto střídání vysoké a nízké intenzity využívá pyramidového zvyšování a snižování intenzity. Intenzita je nejvyšší uprostřed tréninku, v dalších fázích se stupňování snižuje. Po rozcvičení projdete třemi stupni intenzity, následně ji začnete snižovat až do klidu. Časem můžete jednotlivé stupně prodlužovat tak, že celý trénink může dosáhnout délky až 45 minut.

4. TRÉNINK

Pokročilý – na spalování tuků (35 minut)

Tento program je určený pokročilým cvičencům, pro které jsou náročná aerobní cvičení pravidelnou součástí programu. Je ho možné kombinovat s jinými aktivitami, dá se však využít jednou týdně jako samostatná tréninková jednotka se zaměřením na optimalizaci vytrvalosti a spalování tuků. Protože vede k výraznému odčerpání energetických zdrojů, neměl by se zařazovat bezprostředně před silový trénink.

Při cvičení se rychle propracujte k vysoké intenzitě. Setrvejte na ní tak dlouho, jak jen to bude možné. Následně přejděte do krátké zotavovací fáze, ve které však srdeční frekvence zůstane stále poměrně vysoká. Tyto cykly zopakujte několikrát, potom přejděte do fáze klidu.



TRÉNINKY NA ZLEPŠENÍ AEROBNÍ ZDATNOSTI A SPALOVÁNÍ TUKŮ

1. Lehký trénink pro začátečníky (25 minut)

Trénink šetřící pohybové ústrojí. Potřebujete cyklistický ergometr umožňující zátěž v pololežaté poloze a eliptický stepper.

TRVÁNÍ (min.)	ČINNOST	INTENZITA (% MSF)	INTENZITA (SSN)
5	rozcvičení	50	4–5
8	cyklistický ergometr	65	6
8	eliptický stepper	65	6
4	uspokojení	50	4–5

2. Trénink střední intenzity spalující tuk (40 minut)

Zařízení podle vašeho výběru.

TRVÁNÍ (min.)	ČINNOST	INTENZITA (% MSF)	INTENZITA (SSN)
5	rozcvičení	50	5
4	plynulé stupňování	60	6
3	interval	70	7
2	zotavení	60	6
2	interval	80	8
2	zotavení	60	6
2	interval	80	8
2	zotavení	60	6
2	interval	80	8
2	zotavení	60	6
2	interval	70	7
3	zotavení	60	6
5	klid	50	5

3. Trénink střední intenzity s vystupňováním vrcholu (30 minut)

Zařízení podle vašeho výběru.

TRVÁNÍ (min.)	ČINNOST	INTENZITA (% MSF)	INTENZITA (SSN)
5	rozcvičení	50	5
3	plynulé stupňování	65	6–7
1	stoupající intenzita	75	7–8
2	vrchol	85	8–9
1	klesající intenzita	75	7–8
2	zotavení	65	6–7
1	stoupající intenzita	75	7–8
2	vrchol	85	8–9
1	klesající intenzita	75	7–8
2	zotavení	65	6–7
1	stoupající intenzita	75	7–8
2	vrchol	85	8–9
1	klesající intenzita	75	7–8
2	zotavení	65	6–7
4	klid	50	5

MSF = maximální srdeční frekvence
SSN = skála subjektivní námahy

4. Náročný trénink na spalování tuků (35 minut)

Zařízení podle vašeho výběru.

TRVÁNÍ (min.)	ČINNOST	INTENZITA (% MSF)	INTENZITA (SSN)
5	rozcvičení	50	5
2	plynulé stupňování	70	7
2	středně vysoká intenzita	80	8
1	mírné zotavení	70	7
1	vysoká intenzita	85	8–9
2	mírné zotavení	70	7
1	vysoká intenzita	85	8–9
2	mírné zotavení	70	7
1	vysoká intenzita	85	8–9
2	mírné zotavení	70	7
1	vysoká intenzita	85	8–9
2	mírné zotavení	70	7
1	vysoká intenzita	85	8–9
2	mírné zotavení	70	7
2	nízká intenzita	60	6
5	klid	50	5

Jak používat stupnici (skálu) subjektivní námahy na určování intenzity zatížení

Přerušovat zatížení v několikaminutových intervalech kvůli zmírnění pulsové frekvence není ideální. Pokud nemáte k dispozici monitor srdeční frekvence, můžete při řízení intenzity zátěže vašeho tréninku využívat tzv. stupnici subjektivní námahy. Skládá se z deseti stupňů, přičemž číslo 10 *znamená podle vašeho subjektivního vnímání nejvyšší intenzitu a* číslo 1 nejnižší intenzitu. Pohodlné na takovém způsobu určování námahy je, že číselné vyjádření intenzity odpovídá srdeční frekvenci. Když například označíte podle subjektivního pocitu intenzitu zátěže stupněm 6, je velmi pravděpodobné, že vaše srdeční frekvence bude přibližně na 69 % její maximální hodnoty. Většina lidí je schopna určit stupeň zátěže poměrně přesně. Pokud jste však začátečník, budete mít v tomto směru určité problémy. Nemějte však obavy, časem se to zlepší. Buďte ale čestní sami k sobě a uvědomte si, že přijdou i takové dny, kdy budete unavení a hladoví a jakákoliv intenzita vám bude připadat vysoká. V této situaci je nejlepší dopřát si odpočinek, anebo zvolit trénink nízké intenzity.

Aerobní trénink

Váš aerobní trénink by se měl skládat ze třech částí: rozcvičení (5–7 minut), hlavní tréninkové části (20–40 minut) a odpočinku (4–7 minut).

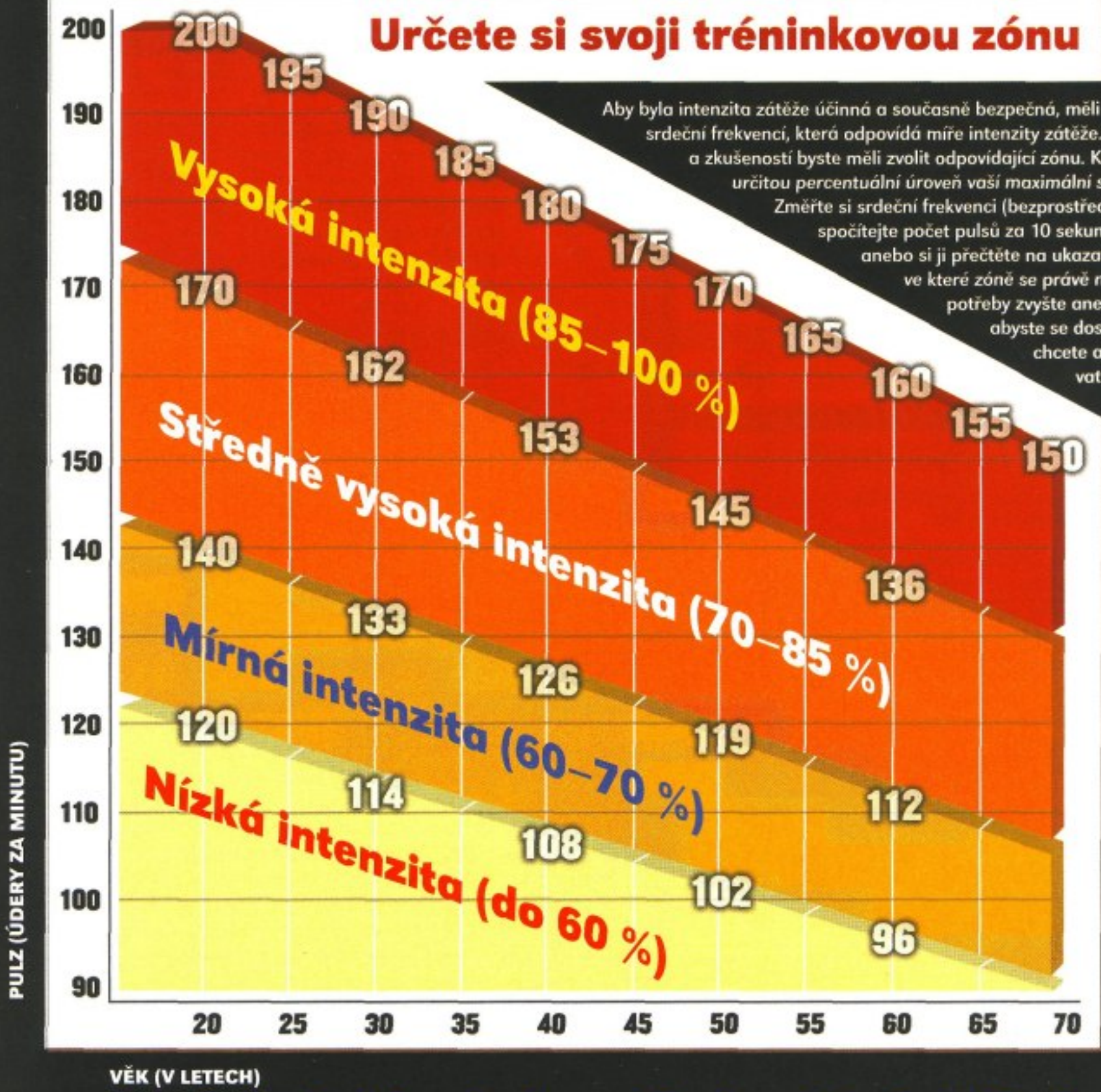
>> ROZCVIČENÍ slouží k postupné přípravě pracujících svalů, plic a srdce na nastávající fázi vyšší intenzity. Zahřátí svalů, šlach a vazů snižuje riziko poranění.

>> TRÉNINKOVÁ ČÁST trvá v ideálním případě minimálně 20 minut. Abyste dosáhli zlepšení, musíte progresivně zatěžovat váš srdečně-cévní systém až k úrovni, na kterou není tělo zvyklé, přinejmenším dvakrát až třikrát týdně. Trénink o nízké konstantní intenzitě vede k minimálním změnám úrovně srdečně-cévní zdatnosti.

>> K ODPOČINKU se využívá opět fáze nízké intenzity, ve které se činnost svalů, dýchacího a oběhového systému vrací pomalu ke klidové úrovni. Náhlé přerušení zátěže vysoké intenzity může vést až k závrati, či dokonce k selhání.

>> AEROBNÍ AKTIVITY jsou ty, které aktivují velké svalové skupiny (zejména dolní končetiny a sedací svaly), takže je lze vykonávat delší dobu. Vhodné jsou zejména běh a chůze, chůze po schodech anebo na speciálním trenažéru (stepperu), jízda na kole anebo cyklistickém ergometru, dále aerobik, plavání, skákání přes švihadlo a jiné rytmické aktivity.

Určete si svoji tréninkovou zónu



Aby byla intenzita zátěže účinná a současně bezpečná, měli byste se řídit takovou srdeční frekvencí, která odpovídá míře intenzity zátěže. Na základě vašich cílů a zkušeností byste měli zvolit odpovídající zónu. Každá zóna představuje určitou percentuální úroveň vaší maximální srdeční frekvence.

Změřte si srdeční frekvenci (bezprostředně po přerušení zátěže spočítejte počet pulsů za 10 sekund a vynásobte ho šesti) anebo si ji přečtěte na ukazateli ergometru a zjistěte, ve které zóně se právě nacházíte. V případě potřeby zvyšte anebo snižte intenzitu tak, abyste se dostali do zóny, ve které chcete aerobní aktivitu vykonávat. Začátečníci by se měli pohybovat spíše u dolní hranice rozsahu. Uvedené zóny vycházejí z přiměřených hodnot a v konečném důsledku závisí i na úrovni tělesné zdatnosti. Než začnete s tréninkovým programem, poraďte se o jeho vhodnosti s vaším lékařem.

Aerobní tréninkové zóny podle úrovně srdeční frekvence

ZÓNA NÍZKÉ INTENZITY

Trénink na, resp. pod úroveň 60 % maximální srdeční frekvence může být účinným stimulem pro začátečníky, ne však pro jedince s vysokou úrovní aerobní zdatnosti. Subjektivně vnímaná intenzita zátěže je nízká.

Kdo by měl trénovat v této zóně? Tato zóna je ideální na rozcvičení a uspokojení před, resp. po náročné zátěži u pokročilých. Vhodná je pro ty začátečníky, kteří si chtějí zlepšit svojí aerobní vytrvalost.

Převládající zdroj energie: Tuky a krevní glukóza.

Výdaj energie: Nízký.

ZÓNA MÍRNÉ INTENZITY

Zvýšení srdeční frekvence na úroveň 60–70 % maxima může mít určité zdravotní důsledky. Při takovémto zatížení se v porovnání se zónou nízké intenzity zvyšuje výdej energie a také celkové množství spalovaných tuků. V této zóně byste měli setrvat delší čas.

Kdo by měl trénovat v této zóně? Pokročilejší začátečníci při intervalové zátěži, středně pokročilí a výkonní sportovci ve fázi zotavení při intenzivním intervalovém tréninku.

Převládající zdroje energie: Tuky, krevní glukóza a glykogen.

Výdej energie: Vyšší intenzita zátěže znamená vyšší výdej energie.

ZÓNA STŘEDNĚ VYSOKÉ INTENZITY

Intenzita zátěže v této zóně je těsně pod anaerobním prahem, což znamená, že se v ní nedá pracovat příliš dlouho. Výkonní sportovci v ní trénují, aby si vybudovali vyšší přiměřenou aerobní vytrvalost a spalovali tuk. V této zóně se skutečně potrápíte a určitě budete mít problémy vést konverzaci.

Kdo by měl trénovat v této zóně? Vysoce výkonní sportovci a pokročilí (při intervalovém tréninku).

Převládající zdroje energie: Svalový glykogen a tuk (pokud jste dobře trénovaný sportovec).

Výdej energie: Vydáváte více energie a spálíte více tuku než v zónách s nižší intenzitou.

ZÓNA VYSOKÉ INTENZITY

Intenzita odpovídá rychlosti sprintu na 100 metrů, co znamená, že je v této zóně možné setrvat jen několik sekund. Je výrazně nad aerobním prahem (85 % vaší maximální srdeční frekvence), z čehož vyplývá, že ve vašich svalech se bude tvořit kyselina mléčná, takže nástup únavy bude mimořádně rychlý. Tuto zónu můžete využívat i při některých formách intervalového tréninku, avšak jen s patřičnými fázemi odpočinku. Pomáhá rozvíjet rychlost a výbušnost.

Kdo by měl trénovat v této zóně? Velmi zdatní sportovci a středně pokročilí (při intervalovém tréninku).

Převládající zdroje energie: Svalový glykogen, svalové bílkoviny.

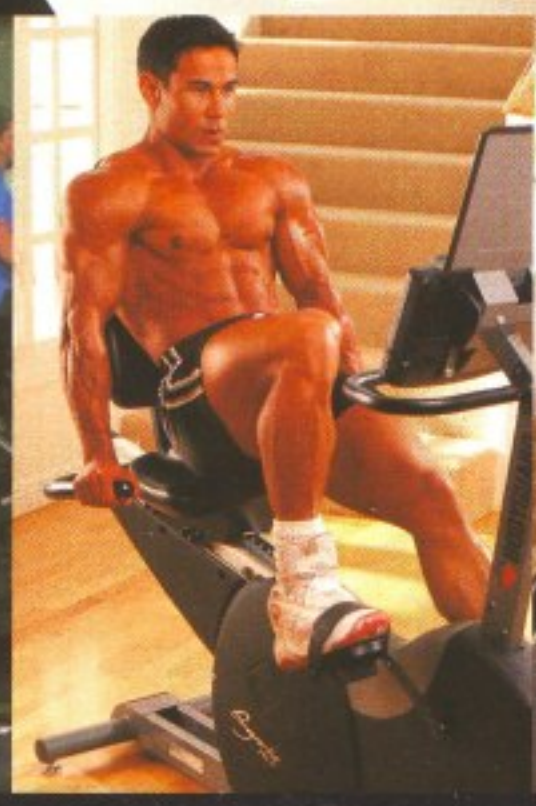
Výdej energie: Tento typ tréninku lze kombinovat s nižší zátěží. Dochází k maximálnímu výdeji energie a spalování tuků.

Zpestřete si svůj aerobní program!

Používání stále stejného zařízení k aerobnímu tréninku je nejen nudné, ale zvyšuje též pravděpodobnost, že dosáhnete stropu, ze kterého se nebudete moci pohnout dále. Je proto lepší aerobní tréninky střídat. Další možnosti zpestření představují změna intenzity a trvání tréninku (například zvolit volnější intenzitu a cvičit jeden den déle a naopak – další den cvičit s vyšší intenzitou a kratší dobu).

Uvádíme příklad tréninku pro pokročilé sportovce:

DEN	AKTIVITA	INTENZITA	TRVÁNÍ (min.)
1.	Stepper	Nízká	40
2.	Cyklistický ergometr	Vysoká	20
3.	Eliptický stepper	Intervalový trénink	30
4.	Běhací pás	Nízká	40
5.	Veslařský trenažér	Vysoká	20
6.	Vaše volba	Intervalový trénink	30
7.	Odpočinek		



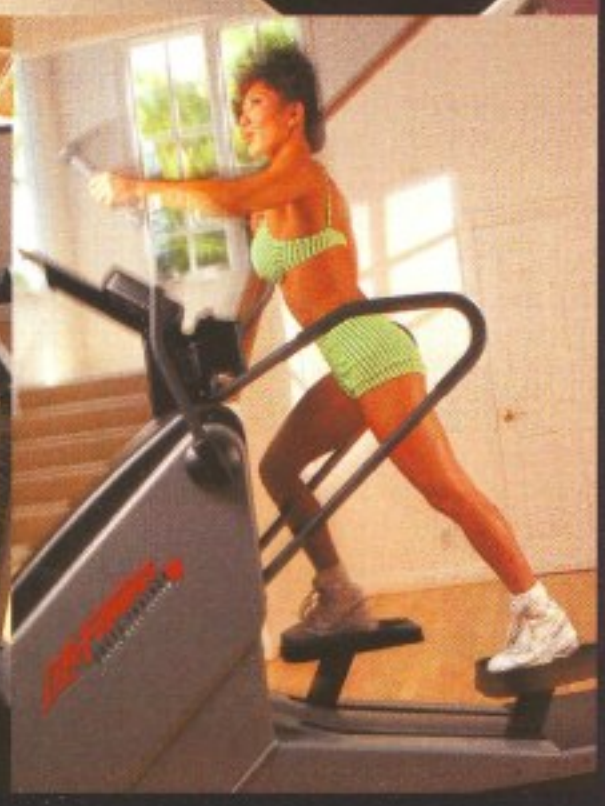
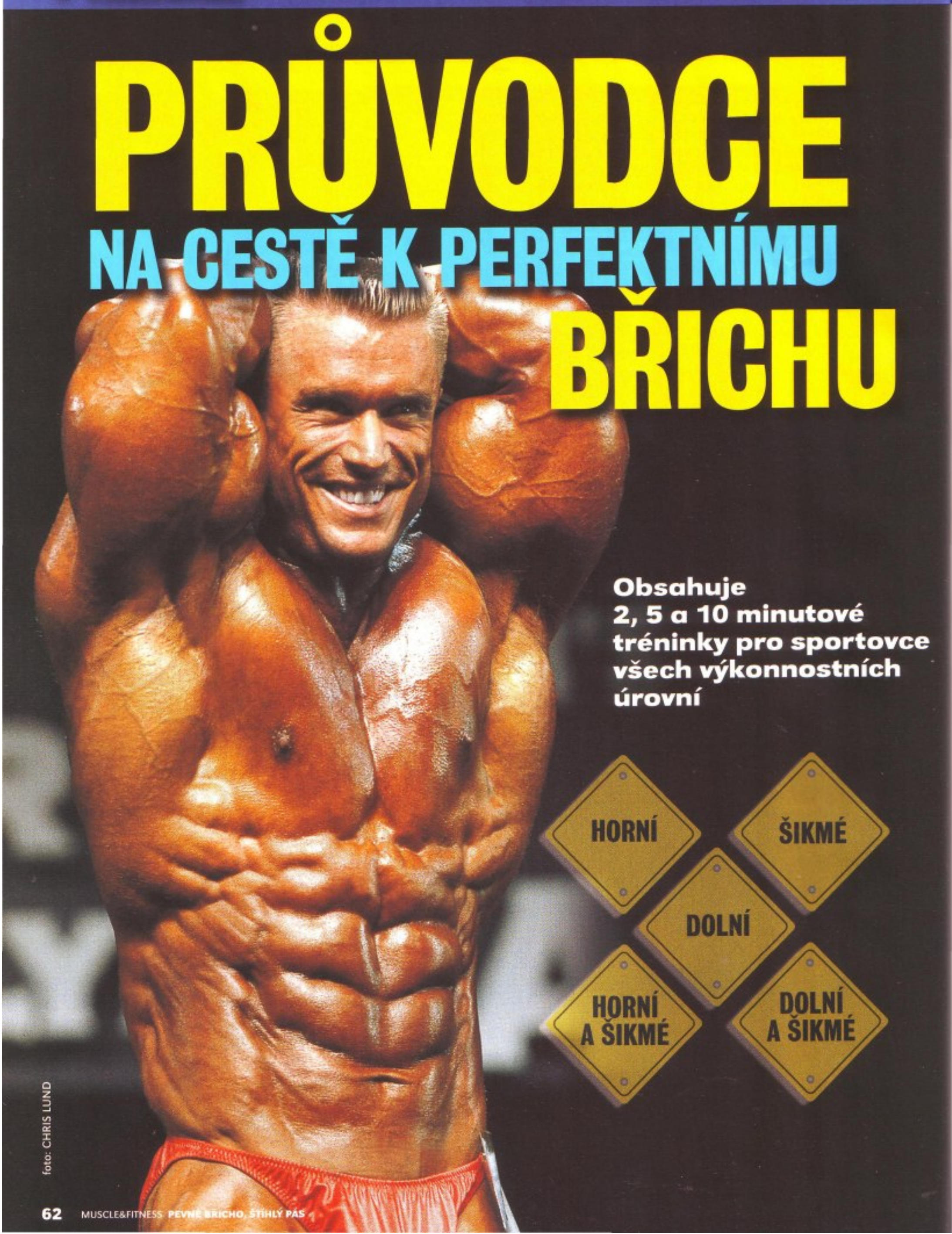


foto: ROBERT REIFF

TEXT: BILL GEIGER

PRŮVODCE NA CESTĚ K PERFEKTNÍMU BŘICHU



Obsahuje 2, 5 a 10 minutové tréninky pro sportovce všech výkonnostních úrovní

HORNÍ

ŠIKMÉ

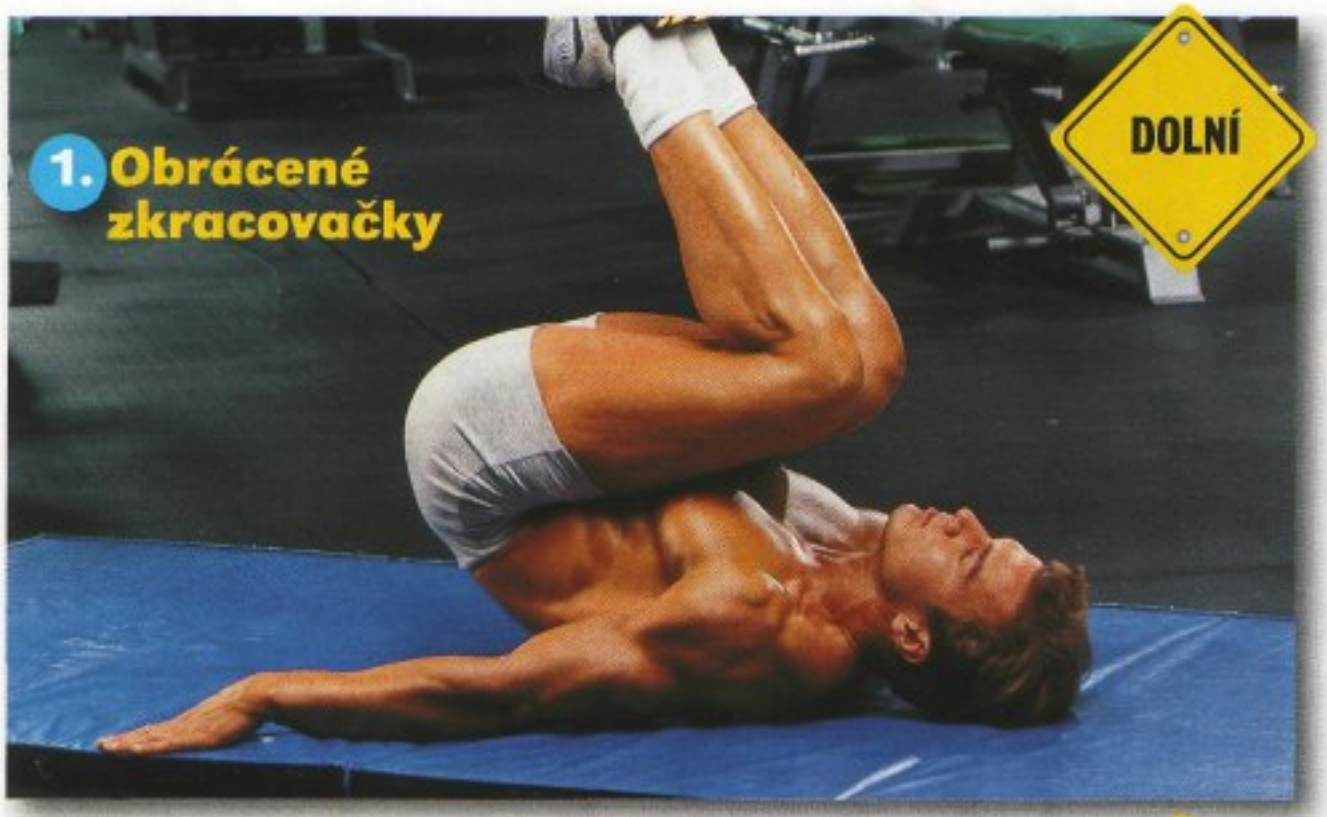
DOLNÍ

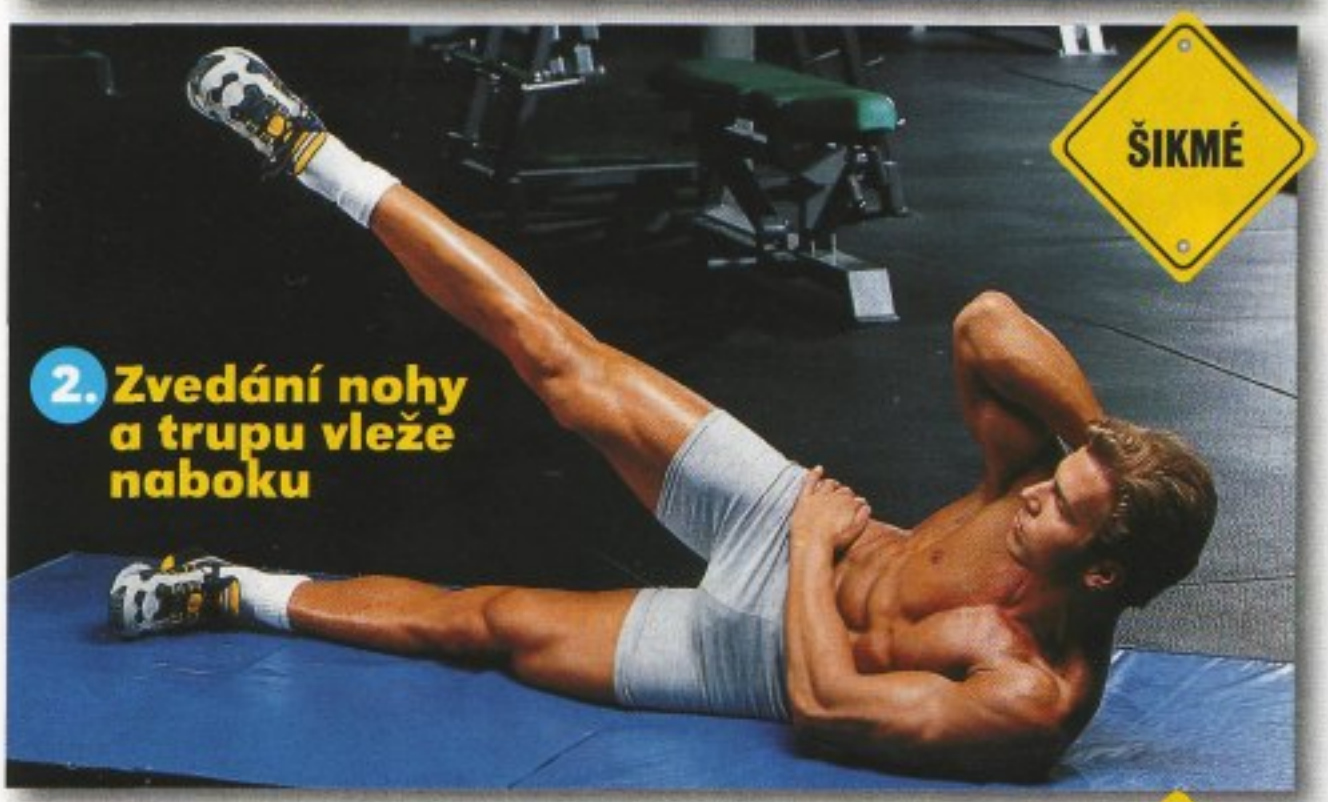
HORNÍ A ŠIKMÉ

DOLNÍ A ŠIKMÉ

foto: CHRIS LUND

2MINUTOVÝ TRÉNINK
Program pro začátečníky





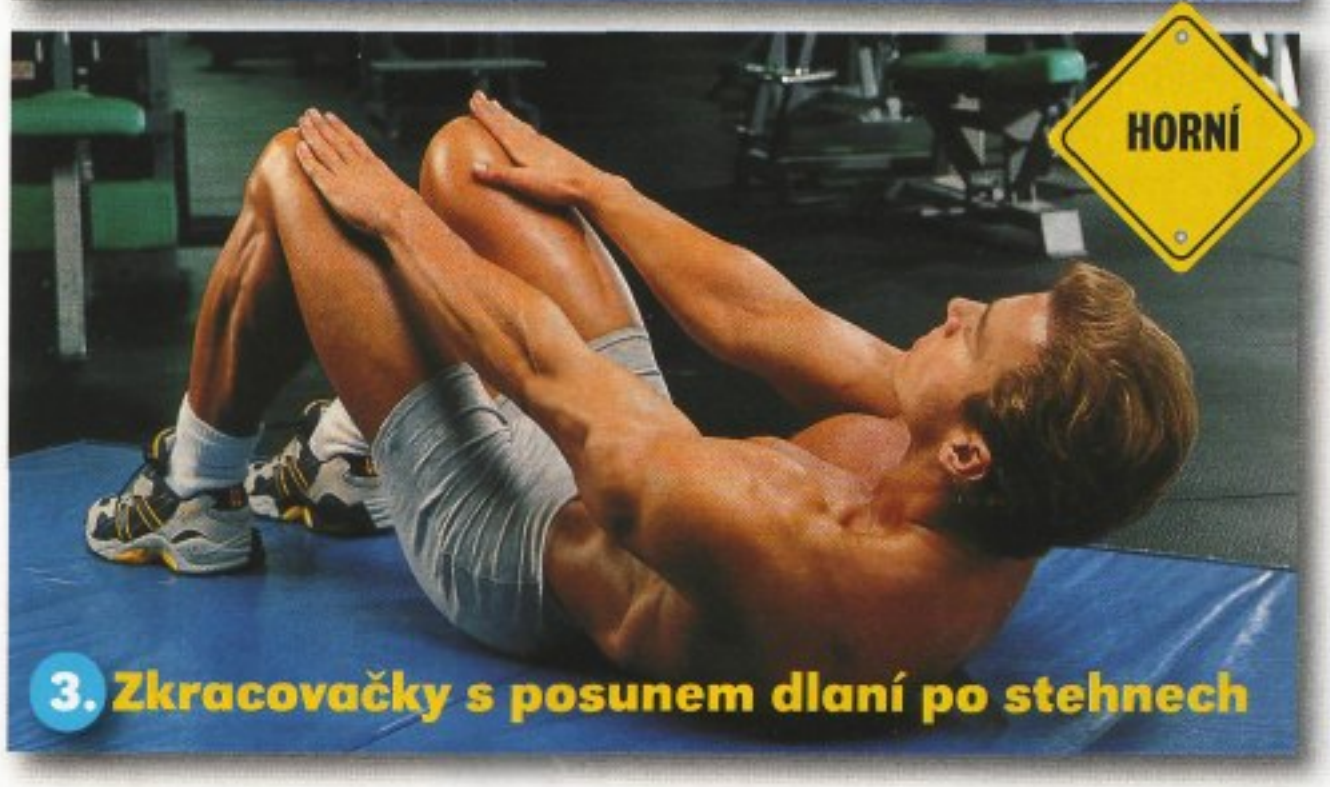


foto: ROBERT REIFF

1. Obrácené zkracovačky

Lehněte si na záda, hlava spočívá naplocho na podlaze. Ohněte kolena tak, aby stehna směřovaly kolmo k podlaze. Paže jsou kvůli rovnováze nataženy vně stran těla a dlaněmi dolů. Toto je výchozí poloha. Rolujte pánev směrem k hrudnímu koši, přičemž pomalu táhněte kolena nahoru a nad hrudník, až kam to půjde. Během cvičení by se kyčle měly mírně zvednout z podlahy, vršek těla však zůstává nehybný.

2. Zvedání nohy a trupu vleže naboku

Lehněte si na levý bok a levou ruku položte na šikmé břišní svaly na pravé straně trupu. Pravou ruku umístěte za hlavu a natáhněte pravou nohu nad levou. Tahem šikmých břišních svalů k sobě vzájemně přibližujte trup a pravou nohu. V závěru pohybu šikmé břišní svaly krátce stlačte. Udělejte všechna opakování do jedné strany, poté si lehněte na druhý bok a pokračujte.

3. Zkracovačky s posunem dlaní po stehnech

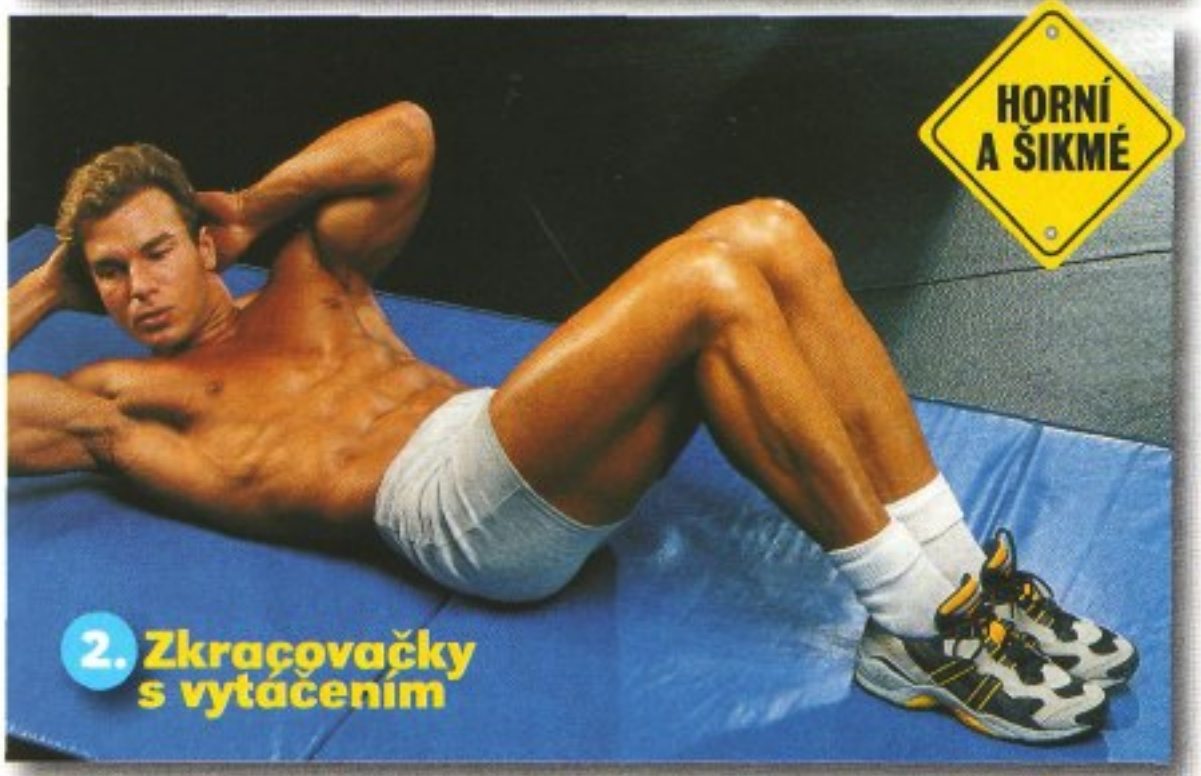
Lehněte si na záda, v kolenou máte úhel zhruba 60 stupňů, chodidla jsou celou plochou na podlaze. Otevřené dlaně položte na stehna. Sbalujte trup, zatímco prsty kloužete nahoru nad kolena. Jak postupně zesílíte, pokuste se dosáhnout dlaněmi ještě o něco výše.

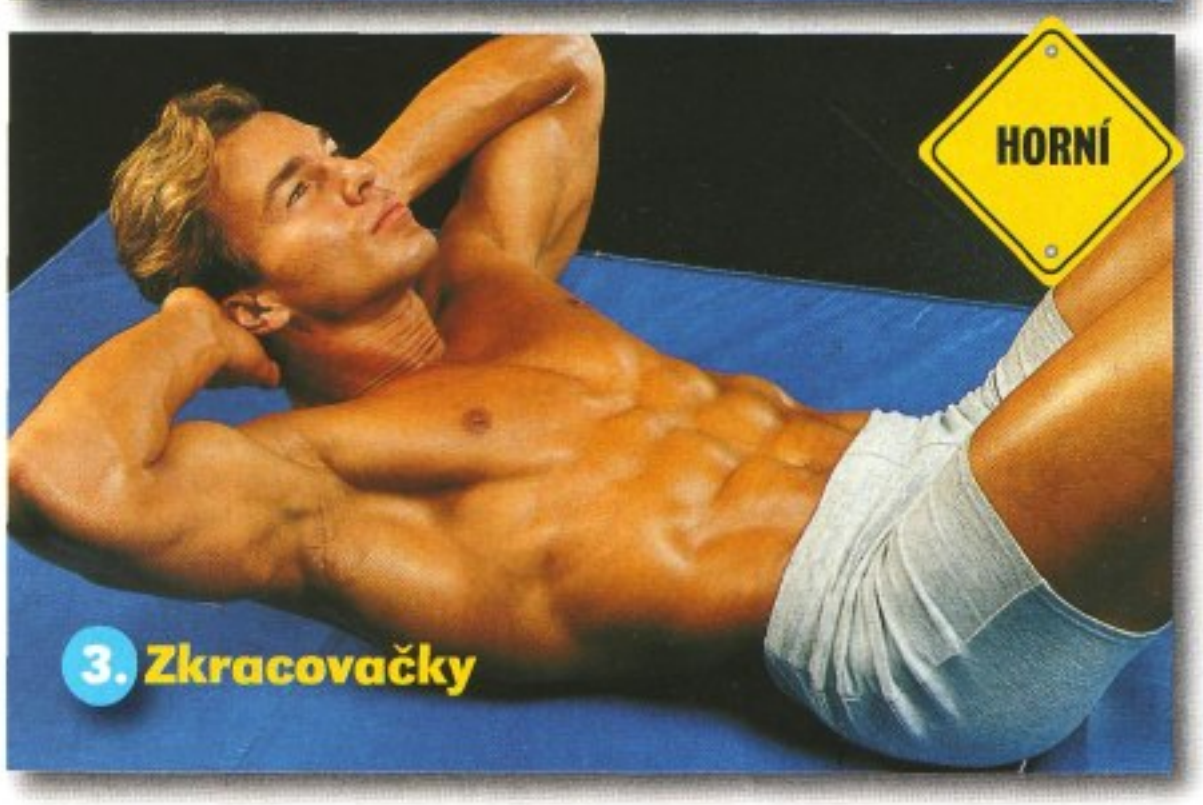
TIPY PRO 2MINUTOVÝ TRÉNINK PRO ZAČÁTEČNÍKY

- Dělejte jednu sérii o 20 opakováních každého cviku, začněte prvním cvikem a pokračujte cviky 2 a 3 v tomto pořadí.
- Mezi sériemi odpočívejte 10 vteřin.
- Celý okruh zopakujte dvakrát.
- Pokud chcete absolvovat 2minutový program pro pokročilé sportovce, zvolte si náročnější cviky popsané na následujících stranách. Opět je seřaďte do okruhu a mezi sériemi odpočívejte 3–5 vteřin.

Kvůli OBECNÝM TRÉNINKOVÝM TIPŮM nepřehlédněte stranu 69.

5MINUTOVÝ TRÉNINK
Program pro začátečníky





1. Zvedání kolen v sedě

Sedněte si na kraj stabilní stoličky nebo lavice a – kvůli stabilizaci těla – se jí po stranách chytněte. Zlehka se zakloňte a natáhněte nohy před sebe a dolů. S nohama u sebe a napřímenými špičkami chodidel plynulým pohybem přitáhněte kolena k hrudníku. Současně sbalujte trup mírně dopředu.

2. Zkracovačky s vytáčením

Tyto pozměněné zkracovačky působí především na šikmé svaly břicha. Z výchozí polohy standardních zkracovaček vleže, s rukama volně za ušima, pozvolna přibližujte levý loket k vnější straně pravého kolene. Není však nezbytné, abyste se loktem doopravdy dotkli kolena. Pohyb do obou stran střídejte po každém opakování.

3. Zkracovačky

Lehněte si na záda a pokrčte nohy tak, aby úhel v kolenou byl zhruba 60 stupňů. Chodidla jsou od sebe v šíři ramen a celou plochou na podlaze. S rukama sepjatýma volně za hlavou (během cvičení jimi netáhněte) sbalujte trup dopředu tak, abyste nadzvedli lopatky mírně nad podlahu.

TIPY PRO 5MINUTOVÝ PROGRAM PRO ZAČÁTEČNÍKY

- Dělejte 25 opakovaní každého cviku, začněte cvikem 1, poté pokračujte cviky 2 a 3 v tomto pořadí.
- Seřaďte cviky do okruhu a absolvujte jej celkově třikrát. Mezi sériemi odpočívejte 10 sekund.
- V následujícím tréninku absolvujte každý cvik ve třech standardních sériích (ne formou okruhů), mezi sériemi odpočívejte 25 sekund.

Kvůli OBECNÝM TRÉNINKOVÝM TIPŮM nepřehlédněte stranu 69.

5MINUTOVÝ TRÉNINK
Program pro pokročilé

1. Obrácené zkracovačky na nakloněné lavici

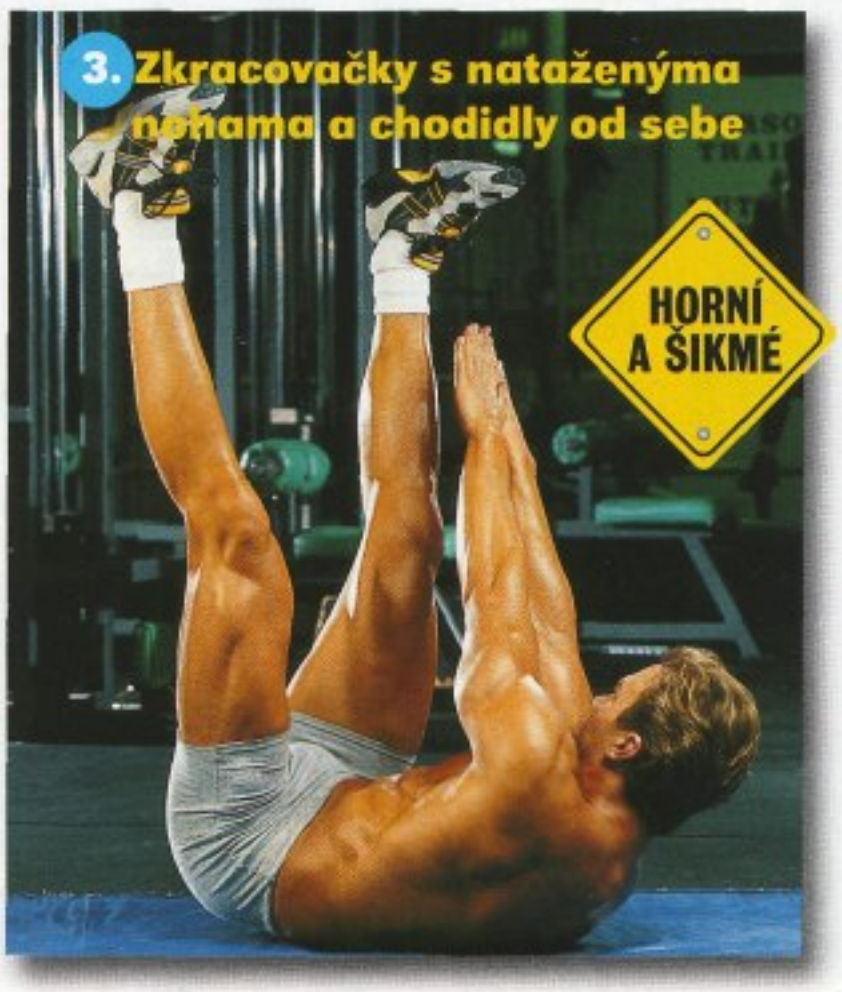
Náročnější varianta obrácených zkracovaček (viz předešlý 2MINUTOVÝ TRÉNINK). Lehněte si na nakloněnou lavici (pro zvýšení náročnosti nastavte raději vyšší úhel) – chodidla se nacházejí u její základny, záda jsou pevně přitisknutá k podložce. Kvůli stabilitě uchopte okraj lavice za vaší hlavou. Pokrčte kolena do úhlu 60 stupňů a nadzvedněte chodidla z lavice. Nacházíte se ve výchozí pozici. Plynulým pohybem přeneste kolena nad hrudník až kam to jde, současně rotací v kyčelních kloubech nadzvedněte boky a spodní záda z lavice. Břišní svaly na moment maximálně stlačte, poté se pozvolna vraťte do výchozí pozice a opakujte.

2. Zkracovačky na nakloněné lavici

Pro vyšší obtížnosti cviku zvyšte úhel sklonu lavičky. Chodidla umístěte pod záchytné válce a paže překřižte na hrudníku (případně je sepněte za hlavou). Kontrolovaně spouštějte trup dolů, až se téměř dotkne lavičky, poté obraťte směr pohybu a kontrakcí břišních svalů se zvedejte o 30–45 stupňů nahoru. Ve spodní *poloze si pohyb neusnadňujte odrážením od lavičky.*

3. Zkracovačky s nataženýma nohama a chodidly od sebe

Tento cvik se podobá zkracovačkám s nataženýma nohama (viz ALTERNATIVNÍ CESTY na straně 68), avšak vykonává se s chodidly od sebe. Nataženými pažemi *napřahujte střídavě do obou stran ke špičkám chodi*del, abyste propracovali také šikmé břišní svaly.

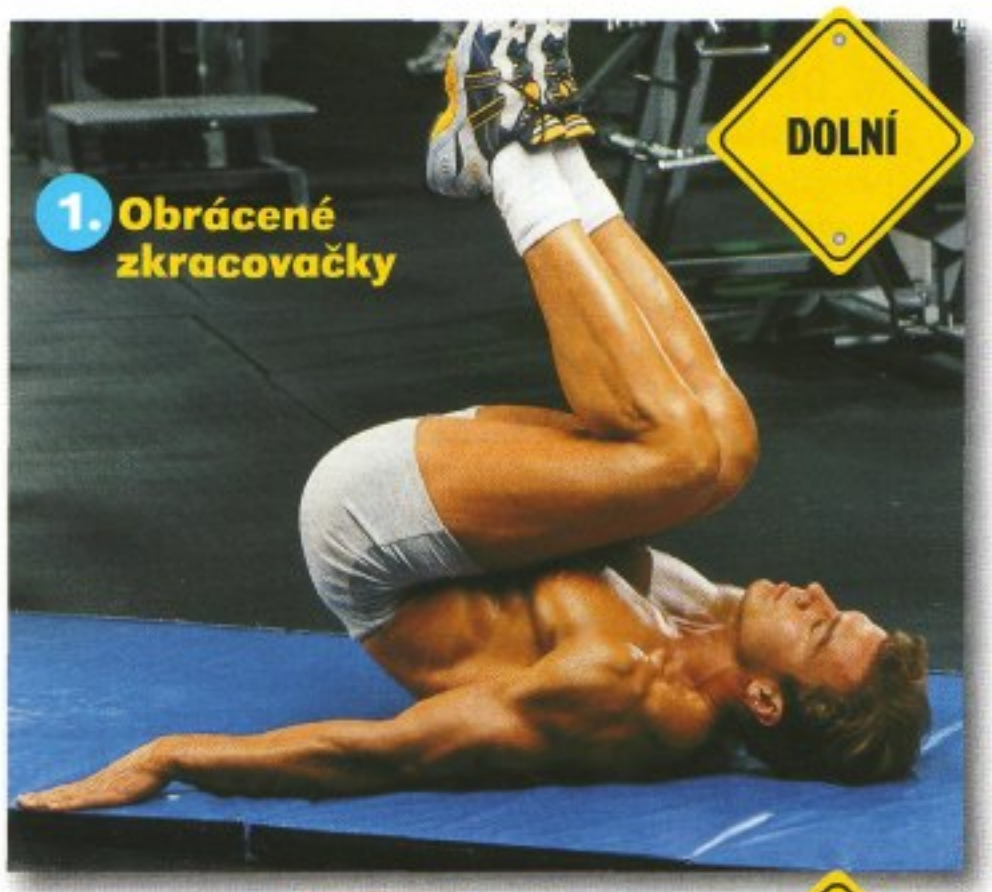


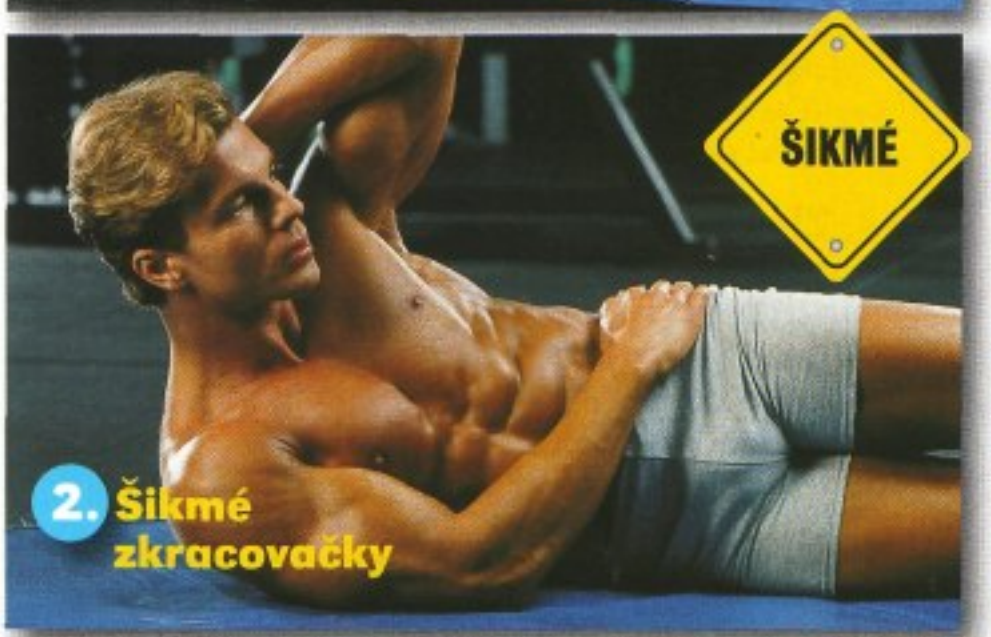
TIPY PRO 5MINUTOVÝ TRÉNINK PRO POKROČILÉ

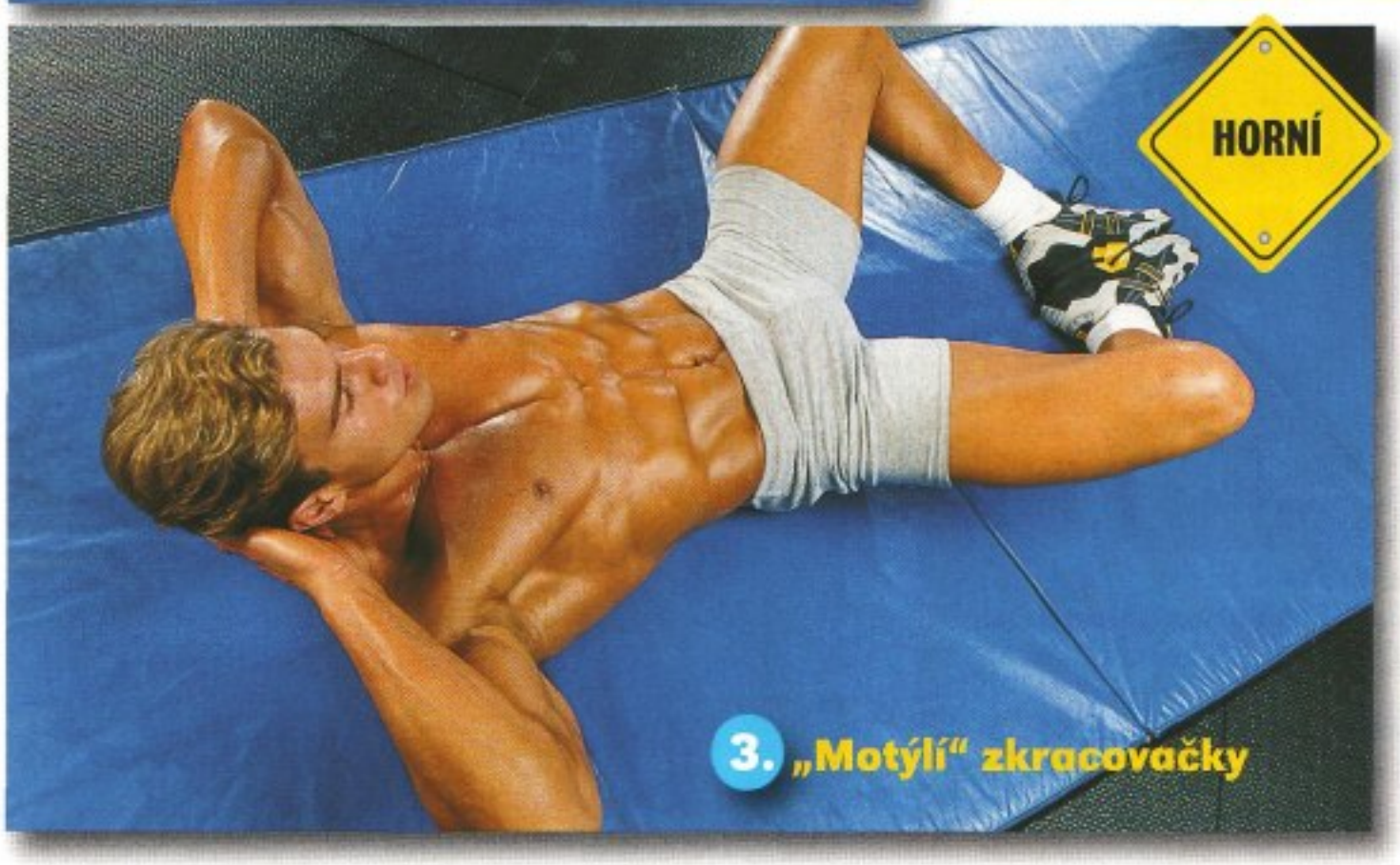
- Z každého cviku dělejte 25 opakování. Začněte cvikem označeným číslem 1, poté pokračujte cviky 2 a 3 v tomto pořadí.
- Cviky uspořádejte do okruhu a absolvujte jej celkem 3krát. Mezi sériemi odpočívejte 3–5 sekund.
- Každý druhý trénink dělejte jednotlivé cviky samostatně (nikoliv ve formě okruhů), z každého vždy po třech sériích. Mezi sériemi udržujte pauzu 15 sekund.

Kvůli OBECNÝM TRÉNINKOVÝM TIPŮM nepřehlédněte stranu 69.

10MINUTOVÝ TRÉNINK
Program pro začátečníky







1. Obrácené zkracovačky

Lehněte si na záda, hlava spočívá naplocho na podlaze. Ohněte kolena tak, aby stehna směřovaly kolmo k podlaze. Paže jsou kvůli rovnováze nataženy vně stran těla a dlaněmi dolů. Toto je výchozí poloha. Rolujte pánev směrem k hrudnímu koši, přičemž pomalu táhněte kolena nahoru a nad hrudník, kam až to jde. Během cvičení by se kyčle měly mírně zvednout z podlahy, vršek těla však zůstává nehybný.

2. Šikmé zkracovačky

Lehněte si na záda, pokrčte kolena a vytočte je vpravo tak, aby levé chodidlo spočívalo na pravém. Pravou ruku položte na břicho, levou volně přiložte k temeni hlavy. Jen velmi mírně se otočte na pravý bok. Kontrakcí šikmých břišních svalů zvedejte trup co nejvíce nahoru a usilujte o oddálení lopatky od podložky. Udělejte nejprve všechna opakování do jedné strany.

3. „Motýlí" zkracovačky

Lehněte si na záda s koleny volně do stran a patami u sebe na podlaze. Sbalujte trup dopředu tak, abyste nadzvedli lopatky ze země, současně tlačte spodní partie zad proti podlaze.

TIPY PRO 10MINUTOVÝ TRÉNINK PRO ZAČÁTEČNÍKY

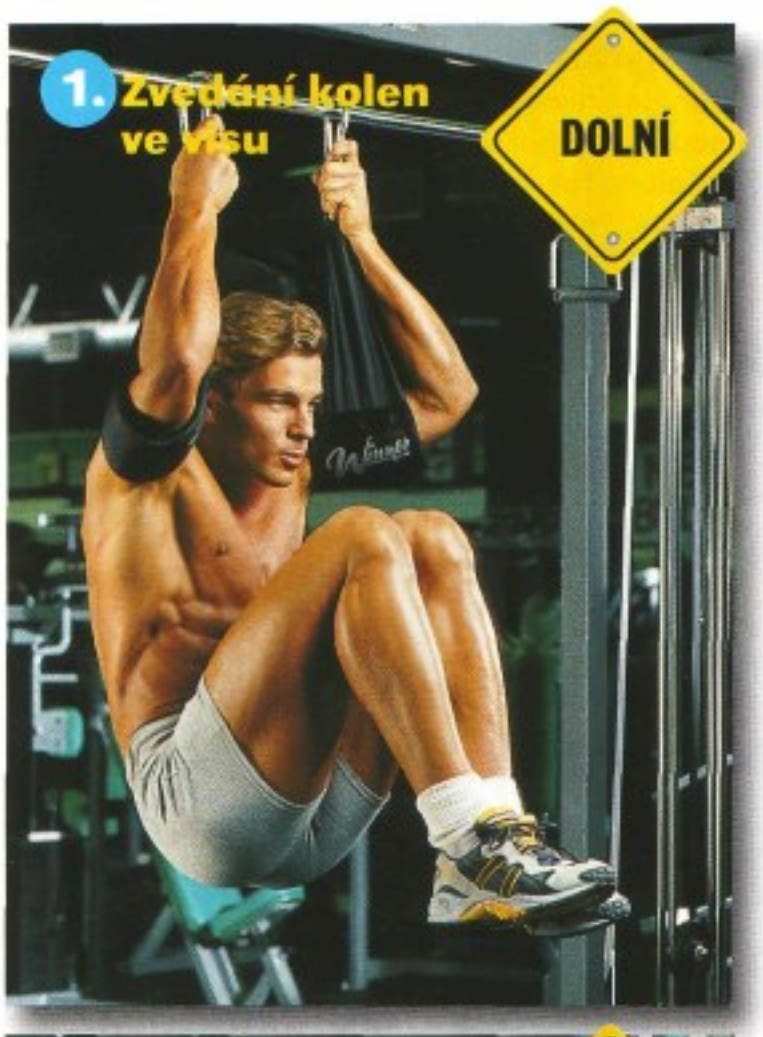
- Z každého cviku dělejte čtyři série po 25 opakováních. Začněte cvikem označeným číslem 1, poté pokračujte cviky 2 a 3 v tomto pořadí.
- Mezi sériemi odpočívejte kolem 30 sekund.

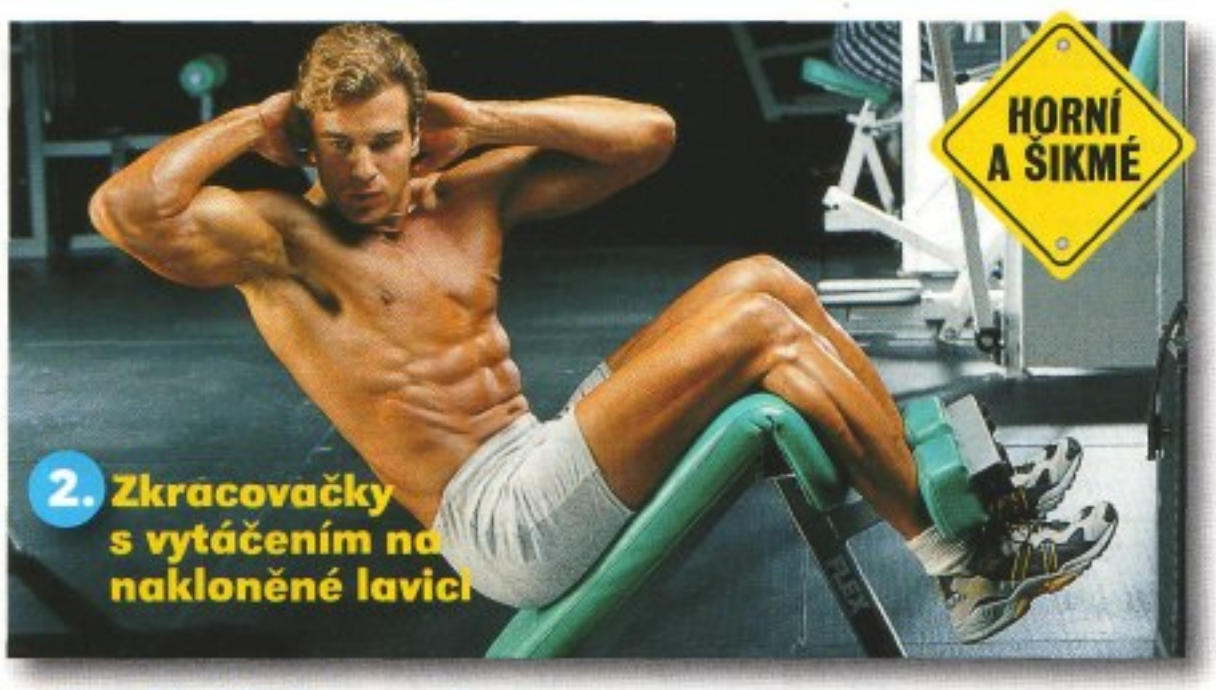
Kvůli OBECNÝM TRÉNINKOVÝM TIPŮM nepřehlédněte stranu 69.

RYCHLÝ TIP:

Pro lepší výsledky vykonávejte cviky technicky správně a cvičte v rozmyslném tempu. Opravdu účinný rozsah pohybu je nezřídka skutečně malý – jenom kolem 30–45 stupňů.

10MINUTOVÝ TRÉNINK
Program pro pokročilé





1. Zvedání kolen ve visu

Pověste se na hrazdu s rukama od sebe v šíři ramen (anebo použijte závěsné popruhy, čímž odlehčíte úchopu); pokrčte kolena a mějte je tak po celou dobu cvičení. Akcí břišních svalů, nikoliv švihem těla, sbalujte kyčle nahoru a zvedejte kolena co nejvýš k hrudníku. V horní poloze na moment setrvejte.

2. Zkracovačky s vytáčením na nakloněné lavici

Ve stejné poloze jako pro zkracovačky na nakloněné lavici (viz 5MINUTOVÝ PROGRAM na straně 65), s rukama volně sepjatýma za hlavou, sbalujte trup dopředu, přičemž přitahujte levý loket vně pravého kolena. Proveďte nejprve všechna opakování do jedné strany, nebo cvičte střídavě do obou stran.

3. Zkracovačky na stroji

Většina posiloven má ve své výbavě nějaký druh stroje pro zkracovačky, na kterém dolní část těla zůstává bez pohybu, zatímco trup se sbaluje směrem k pánvi, čímž dochází k výraznému působení na horní část břicha. Nastavte stroj na svou výšku. Soustřeďte se na vnímání toho, jako břišní svaly plynulým pohybem táhnou hrudní koš a pánev k sobě. Vyvarujte se příliš rychlému tempu.

4. Zkracovačky s kladkou

Uchopte lanový držák horní kladky, klekněte si čelem zhruba metr od sloupku závaží a předkloňte se. Lano máte nad hlavou a ruce svírající jeho konce vedle uší. Kontrolovaným pohybem sbalujte trup dolů a dopředu, stlačujte břišní svaly a táhněte lokty k podlaze, to vše s minimálním pohybem jiných částí těla.

TIPY PRO 10MINUTOVÝ TRÉNINK PRO POKROČILÉ

- U všech cviků se držte 25 opakování. Začněte cvikem s číslem 1 a pokračujte cviky 2, 3 a 4 v tomto pořadí.
- V tréninku dělejte z každého cviku 3–4 standardní série, odpočívejte mezi nimi 20 sekund.
- Ve dvou po sobě následujících trénincích střídejte trénink pro pokročilé s 10minutovým kruhovým programem.
- K sestavení 10minutového kruhového tréninku začněte s 5MINUTOVÝM TRÉNINKEM pro pokročilé (ve formě okruhů) a doplňte jej dvěma cviky z části ALTERNATIVNÍ CESTY: nejlépe jedním na dolní partii břicha a jedním na horní nebo šikmé břišní svaly. Mezi cviky odpočívejte 5 sekund a dělejte celkem 4 okruhy.

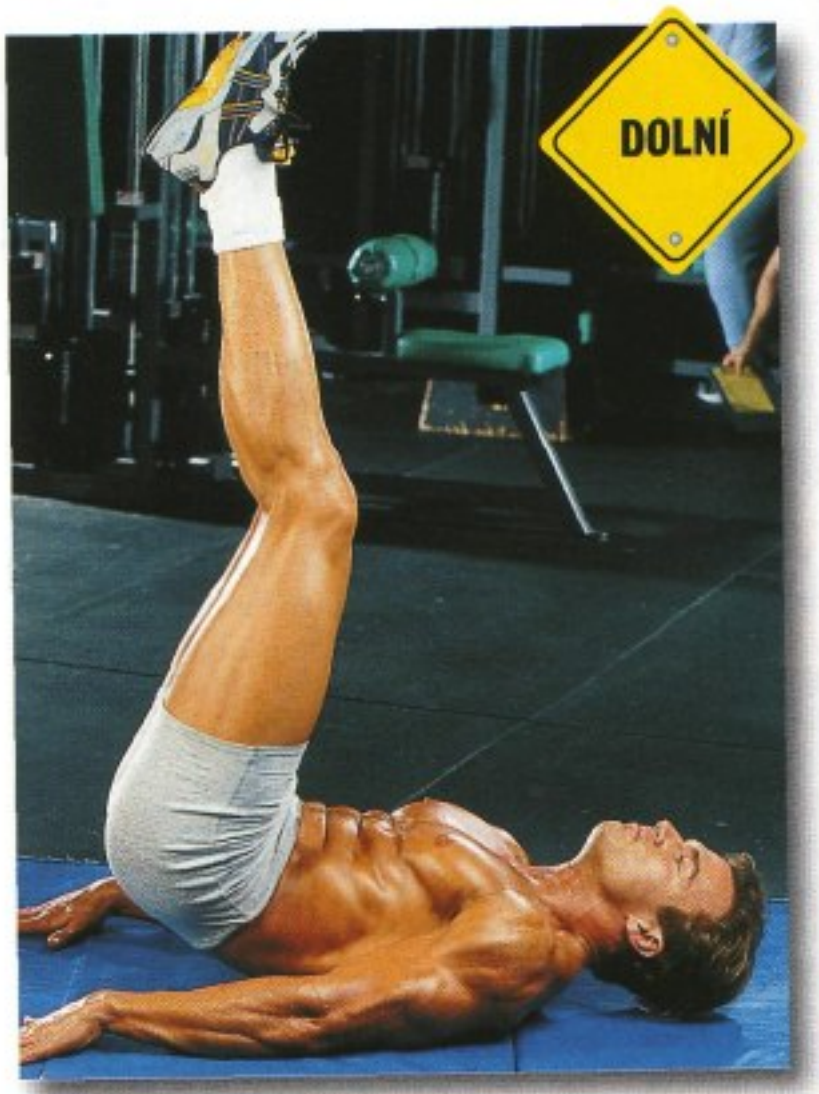
Kvůli OBECNÝM TRÉNINKOVÝM TIPŮM nepřehlédněte stranu 69.

ALTERNATIVNÍ CESTY

Pro zvýšení náročnosti, případně pro zpestření vašeho tréninku, buďto nahraďte jeho část jedním či několika následujícími cviky, nebo tyto jednoduše do svého stávajícího programu přidejte.

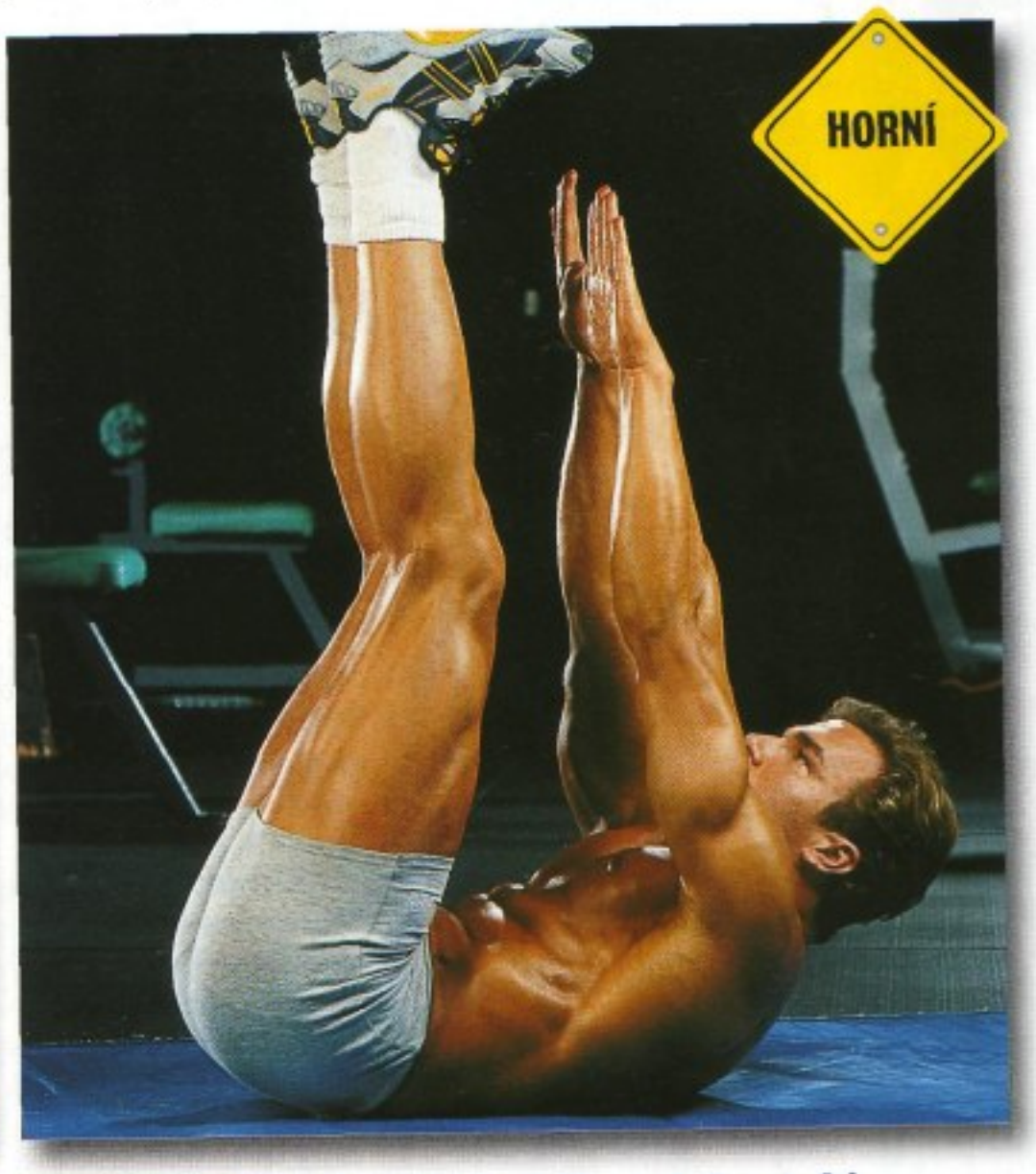
Nadzvedávání boků

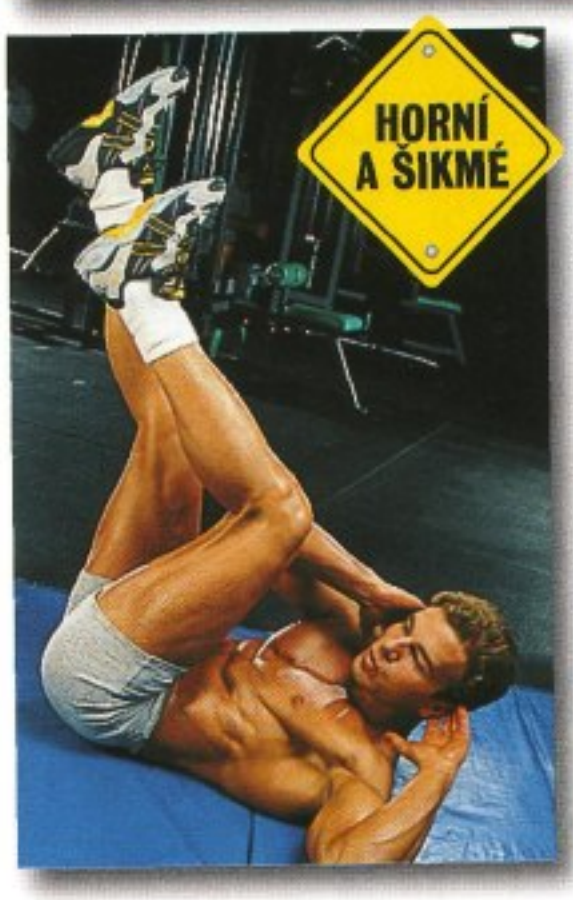
Lehněte si na záda s pažemi podél těla a dlaněmi dolů. Nohy natáhněte přímo nahoru (svíčka). Akcí břišních svalů zvedejte kyčle a sedací svaly z podlahy přímo nahoru, jako kdybyste se špičkami chodidel chtěli dotknout stropu. Spouštějte kyčle zpátky na podlahu a opakujte. Upozorňujeme, že rozsah pohybu je velmi malý.



Zkracovačky s nataženýma nohama

Lehněte si na záda a nohy napněte nahoru. Pažemi, nataženými kolmo nad sebe, se pomalu napřahujte, jako kdybyste se chtěli dotknout špiček chodidel a vzdalujte tak lopatky od podlahy. V horní poloze pohyb na moment přerušte. Poté pomalu zaujměte výchozí pozici a opakujte.



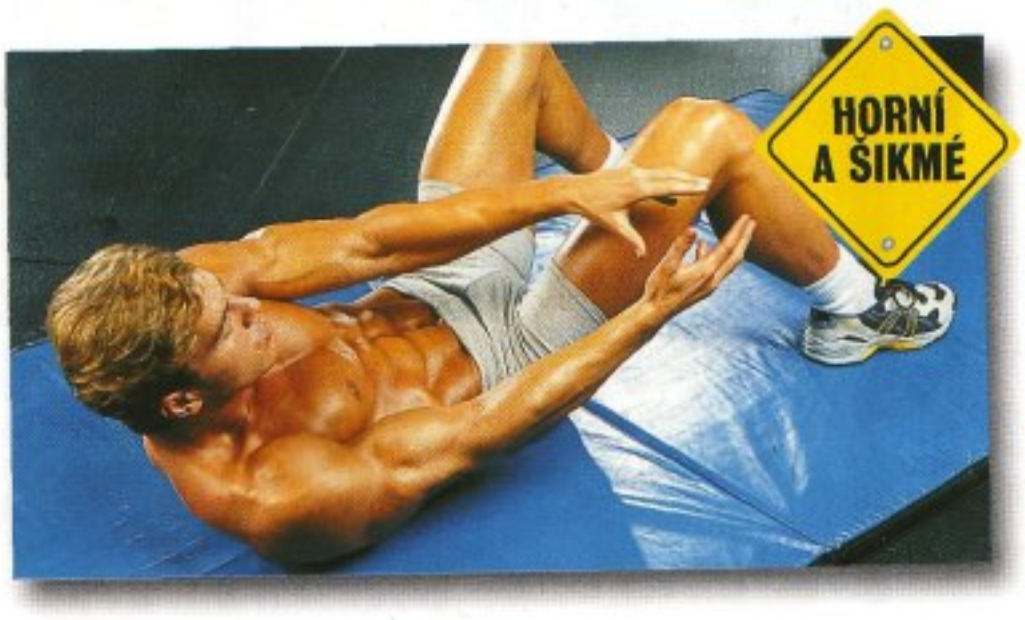


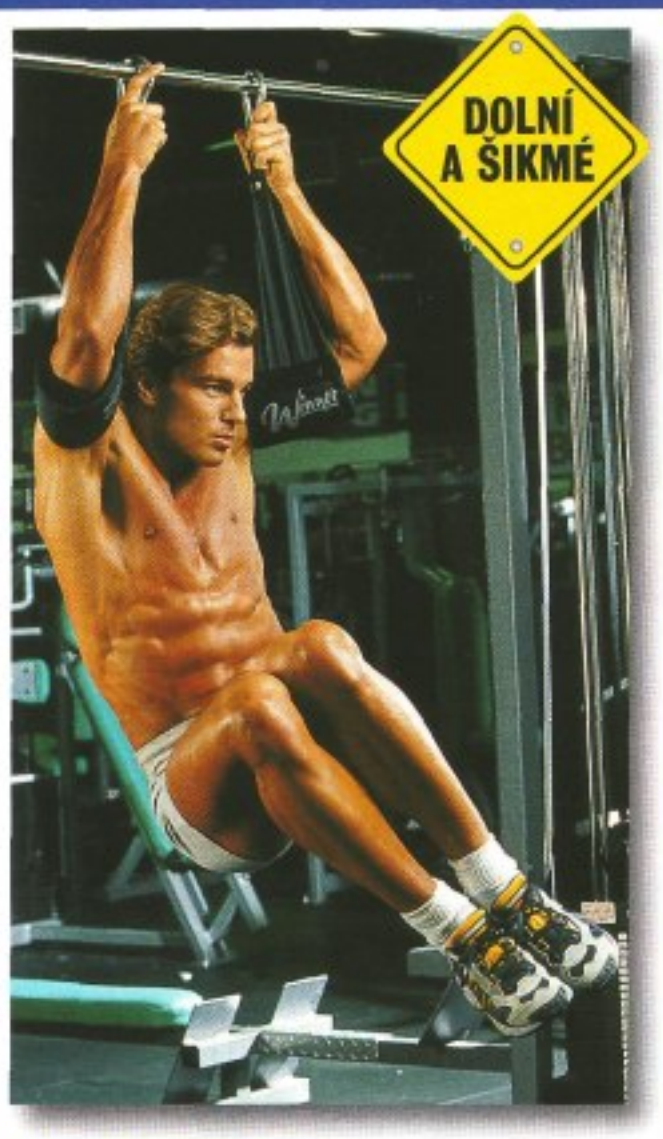
Bicykl

Lehněte si zády na podlahu, nohy napněte přímo nahoru, kolena zlehka pokrčte a ruce umístěte volně za hlavu. Začněte sbalovat trup nahoru a dopředu jako u standardních zkracovaček. Takřka okamžitě se však stočte v pase, čímž jeden z loktů nasměrujete křížem k opačnému koleni. Jakmile to uděláte, táhněte toto koleno dolů do kontaktu s příslušným loktem. Vraťte se do výchozí pozice a pokračujte na opačnou stranu.

Napřáhni a chyť (Reach&catch)

Lehněte si na záda s pokrčenými koleny a chodidly na podlaze zhruba 60 cm od sebe. Zvedněte trup co nejvýše a současně natáhněte obě paže směrem ke vnější straně jednoho z kolen, jako kdybyste chtěli chytit hozený míč. Dříve, než se vrátíte do výchozí pozice, maximálně smrštěte břišní svaly. Opakujte do druhé strany.





Ve visu zvedání kolen do stran

Z výchozí pozice standardního zvedání kolen ve visu (viz strana 20) přitáhněte kolena co nejvýše do strany. Udělejte nejdříve všechna opakování do jedné strany, až poté procvičte i druhou.

OBECNÉ TRÉNINKOVÉ TIPY

- Dbejte na dodržování techniky cviků a plynulý průběh jak pozitivní, tak negativní fáze jednotlivých opakování. Naučte se, jak správně vykonávat jednotlivé cviky.
- Necvičte příliš rychle; lepších výsledků dosáhnete rozmyslným tempem.
- Dříve, než pozvolna započnete negativní fázi opakování, ponechte břišní svaly krátce v maximální kontrakci.
- Břicho procvičujte z různých úhlů tak, jako to děláte v případě hrudníku. Cviky v jednotlivých programech jsou seřazeny tak, abyste nejdříve propracovali dolní část břicha a až poté šikmé a horní břišní svaly.
- Hlava má v celém rozsahu pohybu zůstat v prodloužení páteře a tudíž v neutrálním postavení – tedy nikoliv přitisknuta k hrudníku, ani v nadměrném záklonu.
- Ruce na temeni by měly sloužit hlavě jako opora a ubírat tlak z krku. Propletení prstů a tahání rukama snižuje účinnost pohybu. Místo toho se chytněte špičkami prstů za ušima.
- Účinný rozsah pohybu je u většiny cviků poměrně malý – kolem 35–40 stupňů. Kontrakci cílových svalů vytváří vzájemné přiblížení hrudního koše a pánve.
- Během cvičení ve spodní poloze neodpočívejte, zbytečně byste tak zbavovali svaly napětí.
- Čím tvrději břišní svaly na vrcholu pohybu stlačíte, tím dříve dosáhnete jejich vyčerpání. A o to přece jde! Nepracujte proto nezbytně na zvyšování počtů opakování a raději se zaměřte na tréninkovou intenzitu.
- U většiny cviků na abdominální oblast, původně určených pouze přímým břišním svalům, lze vytáčením trupu do stran zapojit do činnosti rovněž šikmé svaly břicha. Samotné vytočení však má být provedeno rameny a hrudním košem, nikoli pouhým překlopením lokte před trup.
- Posilování břicha představuje jediný případ, kdy máte mít během tréninku zakulacená záda. Kulacení zad vám umožní lépe kontrahovat břišní svaly a omezí zapojení ohýbačů kyčlí. Pro lepší představu, zkuste u cviků na horní část břicha napodobit ohýbání trupu přes sud či tréninkový míč; v případě procvičování dolní oblasti břicha zase provádějte – vedle zvedání nohou – rovněž rotaci pánve.
- Nezapomeňte na strečink břicha a spodních zad před i po tréninku abdominální oblasti.
- Břišní svaly procvičujte 2–3krát týdně. Mezi dvěma následnými tréninky dopřejte břišním svalům alespoň den odpočinku.
- Objem svalů sice zvětšíte posilováním, pokud vám však jde i o separaci břišní oblasti, nezapomeňte na přiměřenou dietu a kardio.

Obecné tipy pro začátečníky

- Začínejte trénovat pozvolna a postupně zvyšujte jak sílu, tak intenzitu.
- Dělejte tolik opakování, kolik můžete. Pokud potřebujete, klidně cvičení přerušte a pokračujte tehdy, až se budete cítit v pohodě.
- Jakmile z daného cviku lehce zvládnete 15 opakování, zvolte těžší cvik, případně přejděte na program pro pokročilé.

Obecné tipy pro pokročilé

- Předejděte tréninkovému stereotypu tím, že si pro tu-kterou část břicha pokaždé zvolíte jiné cviky.
- Z každého cviku dělejte tolik opakování v sérii, kolik zvládnete (kolem 25). Zvyšte odpor (u zkracovaček například držením kotouče na hrudníku), zkraťte pauzy mezi sériemi, prodlužte vrcholovou kontrakci, zvolte náročnější cviky popsané v části ALTERNATIVNÍ CESTY, případně místo držení rukou na hrudníku si je dejte na temeno nebo ještě lépe – natáhněte paže nad hlavu. To vše s cílem zvýšit náročnost tréninku.
- Pokud chcete zvětšit objem a sílu břišních svalů, držte se rozsahu opakování od 10 do 15 (což může být snazší na strojích, kde stačí jednoduše zvýšit zátěž). Opravdu vysoké počty opakování sice nebudou přínosem pro maximální hmotu ani sílu, rozvíjejí však svalovou vytrvalost a mají svůj význam i pro vyrýsování.

TEXT: JIMMY PEÑA FOTO: CORY SORENSEN

Show time!

Těmito nadmíru efektivními technikami tréninku získáte břicho vašich snů

Film Ramona Menendeza *Stand and Deliver* (1988) vypodobnil životy malé skupiny studentů, kteří potřebovali dokončit integrální ročník. Studenti kupodivu prošli strádáním i nástrahami letních dnů a nocí a navzdory špatným vyhlídkám složili své životní zkoušky. Co je vedlo od temnoty pochybností do světla jejich jasně narýsovaného okamžiku? Věděli co chtějí a odmítli přijmout cokoliv menšího než úspěch! Stejně důležité je, že obdrželi správné nástroje i návod k jejich použití, a díky svým plánům a odhodlání nakonec zvítězili...

Jedním ze zdánlivě – pro někoho – nedosažitelných cílů je mít senzačně vypracovaný pás s pevnými svaly. Pokud jste už na plochém a pevném bříšku zapracovaly, ale chcete předvést trochu větší svaly, zrovna nadešel čas. Víte, že k uskutečnění vašeho cíle vede zdravá strava a kardiovaskulární trénink. Nyní se ale zaměřme na to, jak prostou změnou tréninkového režimu vytvarovat již připravený střed těla. Lekce začíná...

Posilování rozvíjí svaly. Zdravá dietní strava plus pravidelné kardio redukuje tukový polštář a pomůže odkrýt to, co je pod ním. Reagují ale břišní svaly na zatížení stejně, jako ostatní svalové skupiny? Mění se úměrně k intenzitě, s níž je zatěžujete? Odpověď zní: Nepochybně!

Jag

EXKURZE

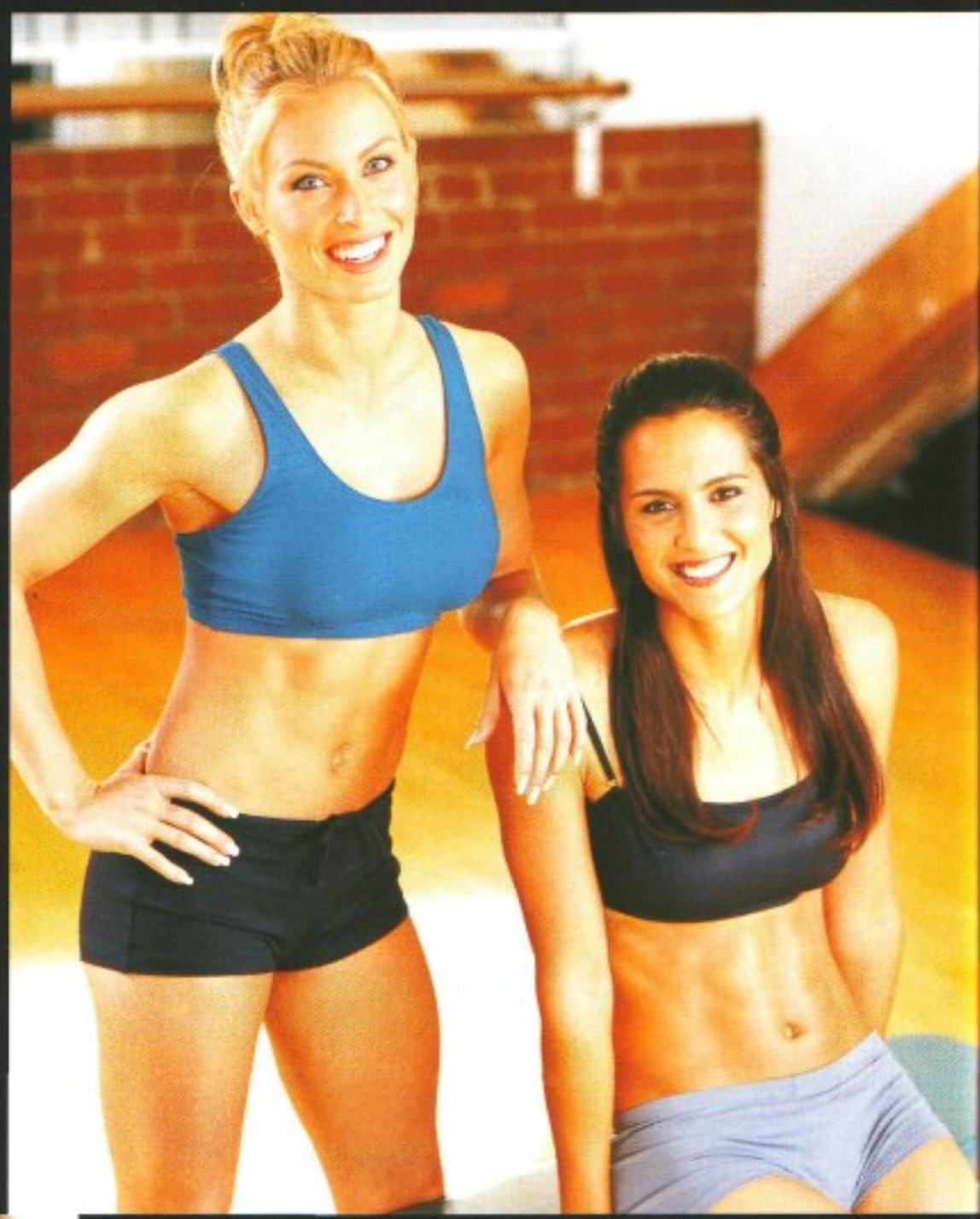
Jak jinak začít lekci než návštěvou posilovny? Podívejme se, kdo co cvičí. Tamhleta žena právě udělala 30 opakování obrácených zkracovaček, zatímco druhá drží 12kg kotouč a provádí 10–12 opakování lehkého vytáčení. Mají tyto dámy před sebou stejný cíl? Možná ano, možná ne. Měly by se držet do puntíku nějakého předepsaného tréninku, nebo mají vědět, jak jejich těla reagují na určitý tréninkový stimul?

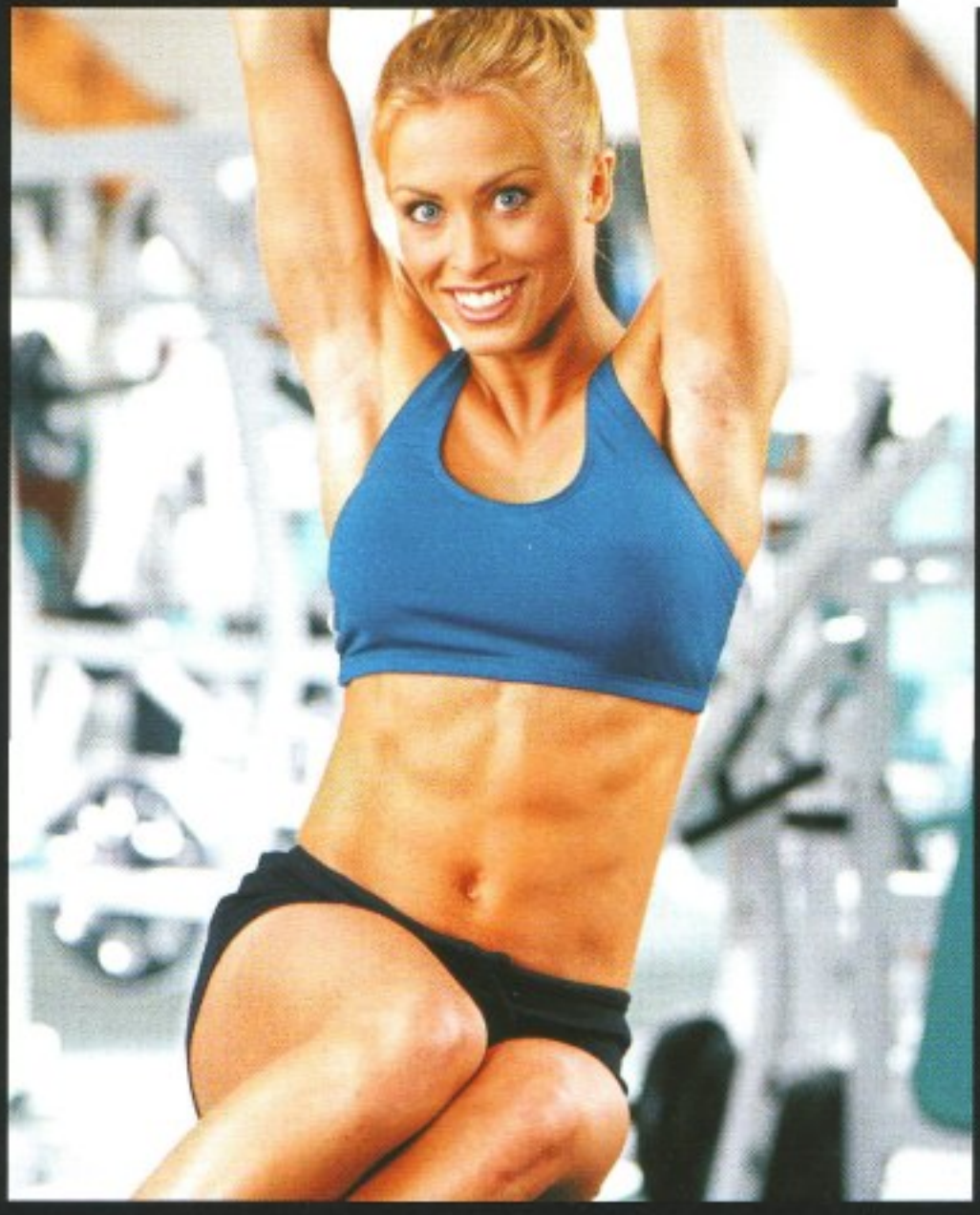
Předpokládejme, že obě drží zdravou dietu a tráví čas na aerobních strojích. Obě jsou štíhlé, ale pohlédněme blíže na tu, která drží 12kg kotouč. Má již velmi pevné břicho, chce však ještě zvětšit svaly a vypadat nápadněji. Díky své štíhlosti je vyrýsovaná, nemá však dostatečně velké svaly.

Teď se podívejme na ženu, provádějící vysoké počty opakování – má rovněž pevný pás a možná touží po stejně vyřezaném břiše. Její trénink sestáva z vysokého počtů opakování a nízké zátěže.

Která z nich dříve dosáhne hluboké a tvrdé břišní svaly?

Po zvážení všeho zřejmě ta, která cvičí se zátěží. Nyní uvažujte: Posilování rozvíjí svaly. Zdravá dietní strava plus pravidelné kardio redukuje tukový polštář a pomůže odkrýt to, co je pod ním. Reagují ale břišní svaly na zatížení stejně, jako ostatní svalové skupiny? Mění se úměrně k intenzitě, s níž je zatěžujete? Odpověď zní: Nepochybně!





FREKVENCE, SÉRIE, OPAKOVÁNÍ: PRINCIP PŘETÍŽENÍ

To, jak často břišní svaly trénujete, je méně důležité, než jak kvalitně je trénujete. Pokud jde o frekvenci, série a opakování, názorů je bezpočet. Stejně jako při tréninku ostatních partií pamatujte na to, abyste do procvičování břicha vždy začlenily princip přetížení. Břišní svaly totiž budou reagovat na tu úroveň intenzity, s níž je trénujete. Jestliže je zatížíte extrémně tvrdě, máte mezi tréninky zařadit pár dnů odpočinku. Pokud ale lépe reagují na častější trénink, dejme tomu každý druhý den s nižší intenzitou, určitě je trénujte častěji. Prostě naslouchejte svému tělu. Trénujete-li příliš často bez dostatečné zátěže, definice a detaily se nedostaví tak rychle, nebo vůbec.

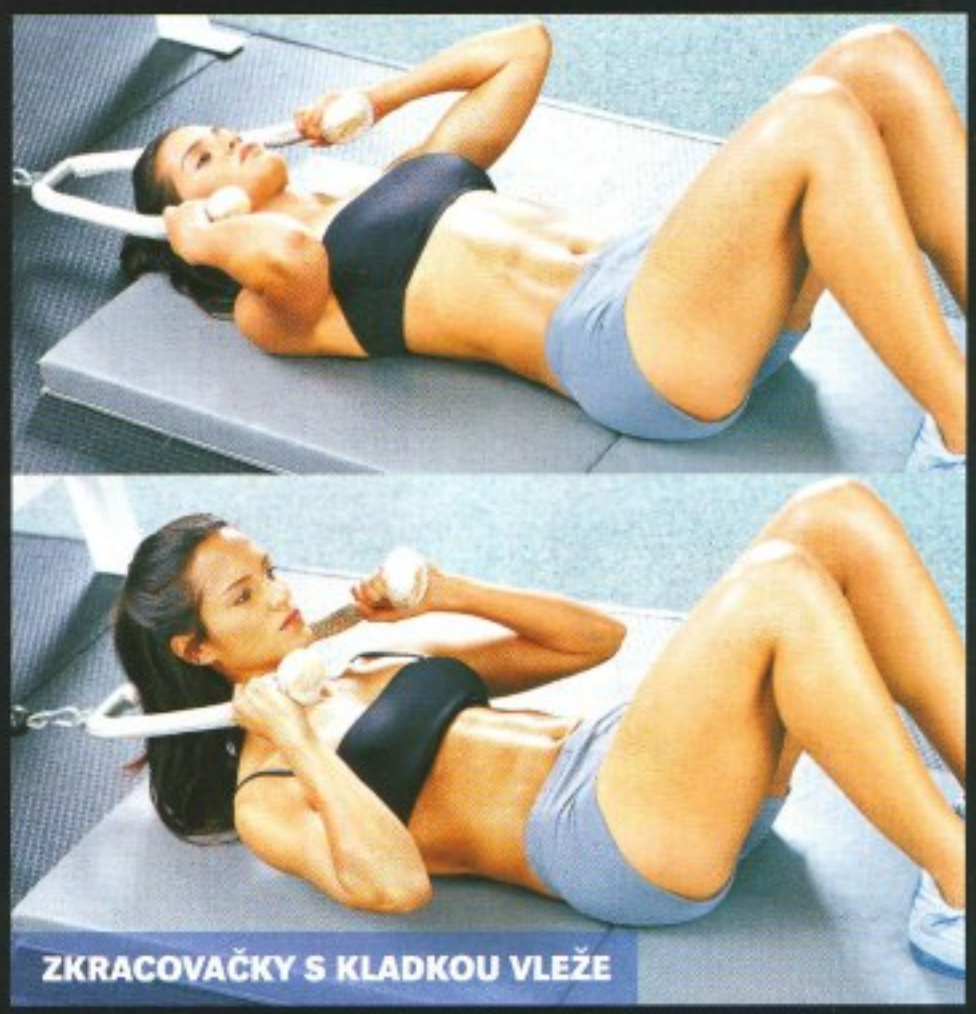
Otestujte odlišné cviky s rozmanitými intenzitami. Dodržujte 10–20 opakování a dělejte 3–4 série. Dbejte na to, aby každá série byla *opravdová* série. Jinými slovy, když usilujete o 15 opakování, šestnácté už by bylo nemožné. Pokud jste fyzicky schopné udělat 20–25 opakování, ale zastavíte se na 15, nezatěžujete břišní svaly dostatečně a nikdy nedospějete k pásu vašich snů.

JEZTE A SPALUJTE!

Žena má ve srovnání se svým mužským protějškem sklony ukládat méně tuku na břišní oblasti. Ženy rovněž během cvičení využívají vyšší procento energie z tuku než muži. Má tedy pro vás být snadnější předvést překrásný pás! Spolu se správným typem tréninku, diety a kardia můžete tyto vrozené vlastnosti využít ve svůj prospěch.

Na tomto místě se nelze vyhnout stravovacím návykům. Aby vaše strava pracovala pro vás, potřebujete jíst jako šampiónky. Ve vaší snaze o zvlněné břišní svaly může sehrát velmi aktivní roli termická odezva na jídlo. Spolu s novým tréninkem držte striktní dietu s vysokým zastoupením bílkovin i sacharidů a malou dávkou tuků.

V jisté studii, zkoumající tepelnou povahu jídla, strávilo osm zdravých žen dvě 36hodinová období v respirační komoře při konzumaci dvou typů diet: diety s vysokým zastoupením bílkovin a sacharidů, a diety s vysokým obsahem tuků. První dieta navodila větší tepelnou odezvu než druhá (14,6 % oproti 10,5 % energetického příjmu).[1] Jinak řečeno, pokud jíte správné typy jídel, spálíte během odpočinku více kalorií. Vytvořte tedy harmonii mezi tím, co jíte, a tréninkem, který provádíte.



ZKRACOVAČKY S KLADKOU VLEŽE

PÁS SNŮ

Pro vyrýsovanější a plnější břišní svaly dělejte tyto cviky bez zátěže. Zvolte 2–3 z nich a trénujte břicho 2–3krát týdně. Kvůli nejlepším výsledkům cviky pokaždé střídejte.

>> ZKRACOVAČKY S KLADKOU VLEŽE

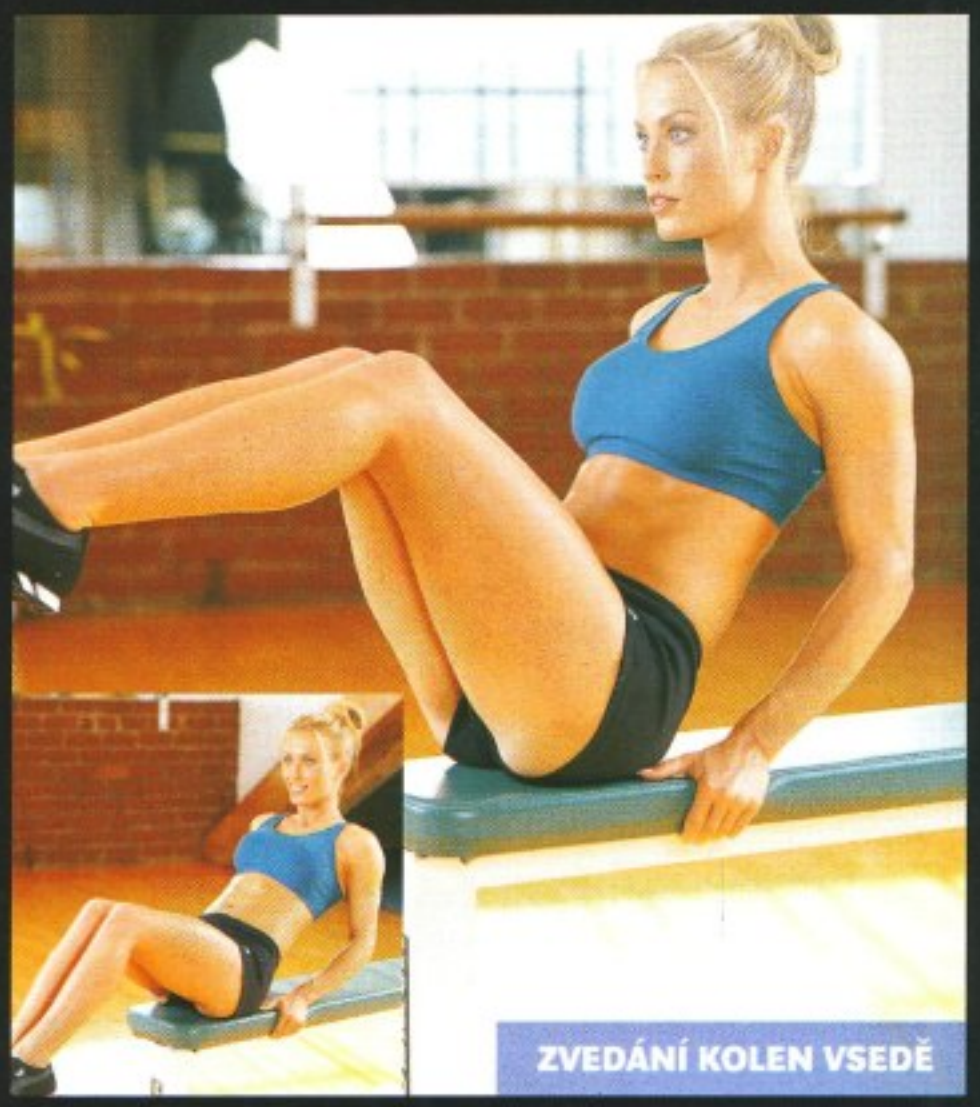
Lehněte zády na podlahu nebo žíněnku s hlavou zhruba 30 cm od závaží spodní kladky, kolena pokrčte. Uchopte lanový nástavec ve tvaru V a přitáhněte ruce ke klíčním kostem (viz obrázek). Hlavu budete mít uvnitř V. Proveďte standardní zkracovačku a zvedněte hlavu s rameny nahoru. Nahoře stlačte svaly a zvolna vracejte ramena nazpět do výchozí pozice. Kvůli nepřerušovanému napětí nespouštějte závaží na sebe. Ruce držte během celé série u těla. Dělejte 3 série po 10–15 opakováních.

>> ZVEDÁNÍ KOLEN VSEDĚ

Posaďte se na okraj rovné lavičky, podepřete tělo za boky rukama a nakloňte se trošku dozadu. Nohy s pokrčenými koleny zvedněte směrem ke hrudníku tak, aby trup a kvadricepsy vytvořily V. Smrštěním břišních svalů a předklonem trupu jděte současně naproti zvedajícím se kolenům. Zvolna vraťte nohy k podlaze a trup dolů na lavičku. Dělejte 2–3 série po 15–20 opakováních.

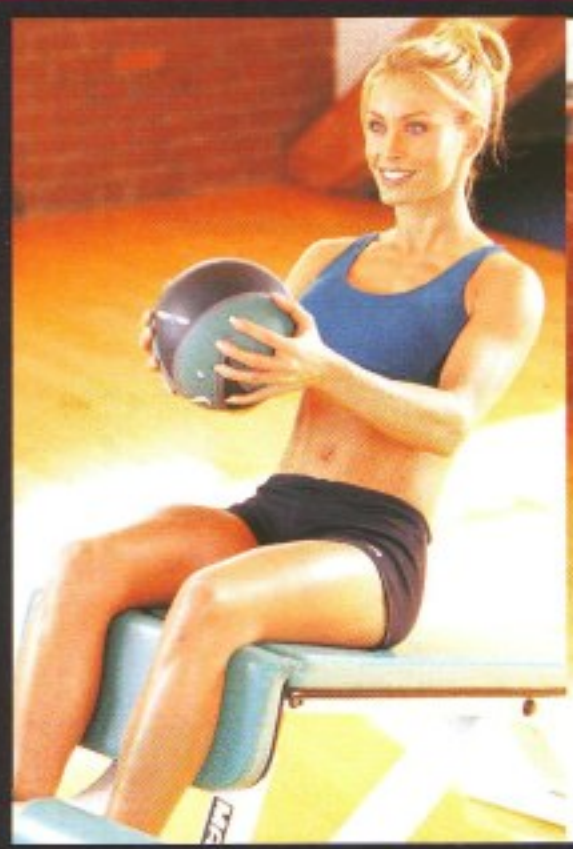
>> ZKRACOVAČKY SE ZÁTĚŽÍ NA MÍČI

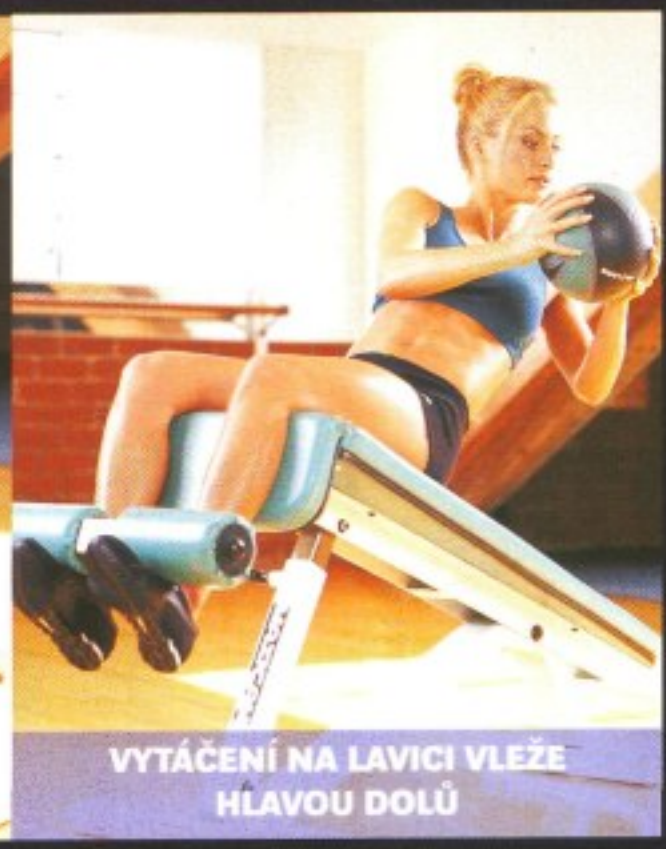
Lehněte zády na cvičební míč a oběma rukama držte na prsou jednoručku. Chodidla postavte naplocho na zem, trup mějte rovnoběžně s podlahou. Proveďte standardní zkracovačku. Tento cvik posiluje stabilizační svaly kolem páteře a středu těla. Po dokončení série požádejte partnerku o odebrání činky. Dělejte tři série po 10–20 opakováních.



ZVEDÁNÍ KOLEN VSEDĚ

ZKRACOVAČKY SE ZÁTĚŽÍ NA MÍČI





VYTÁČENÍ NA LAVICI VLEŽE HLAVOU DOLŮ

>> VYTÁČENÍ NA LAVICI HLAVOU DOLŮ

Tímto cvikem propracujete celý střed těla. Vezměte kotouč nebo medicinbal a sedněte si na šikmou lavici se zachycenými chodidly. Nakloňte se dozadu, dokud nemáte trup kolmo na desku lavice. Se zátěží před tělem se jemně vytočte doprava a pak doleva. Jde o vynikající cvik pro šikmé břišní svaly, který nezatěžuje svaly v linii mezi jejich začátkem a úponem, ale kolem dokola trupu. Dělejte 2–3 série po 30 opakováních (15 na každou stranu).

>> ZVEDÁNÍ NOHOU VE VISU

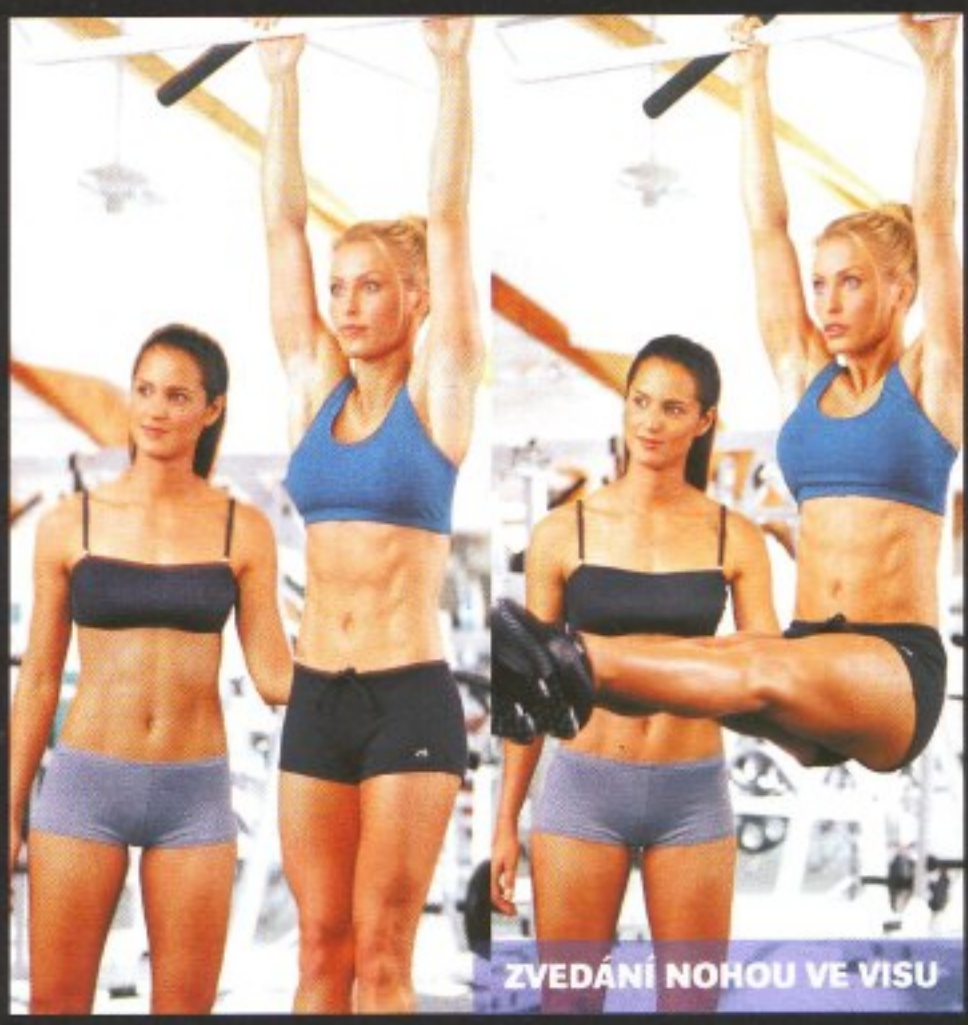
Můžete cvičit s nataženýma nohama, nebo s pokrčenými koleny. Pověste se na hrazdu, spojte chodidla a zvedněte napnuté nohy co nejvýš. Na okamžik zastavte a zvolna pouštějte nohy do výchozí pozice. Nohy držte stále natažené. Pokud vám úchop selže dříve, než síla břišních svalů, použijte závěsné pásy pod paže. Máte-li sklony k houpání, požádejte kolegyni, aby vás rukou na spodních zádech přidržovala na místě. Dělejte 3 série po 15–20 opakováních.

>> ZVEDÁNÍ NOHOU S DOPOMOCÍ

Tento klasický cvik zacílí na spodní břicho a pokud vaše partnerka zatlačí na nohy ze strany na stranu, bude působit i na šikmé břišní svaly. Položte se zády na podlahu s hlavou poblíž partnerčiných chodidel. Chytněte ji za kotníky a zvedněte chodidla k jejím rukám. Zatímco nohy zůstávají natažené, nechte ji, aby tlačila vaše nohy směrem k podlaze a současně se jejímu tlaku braňte. Klíčem je nedovolit chodidlům dotek s podlahou. Dělejte 2–3 série po 15 opakováních.

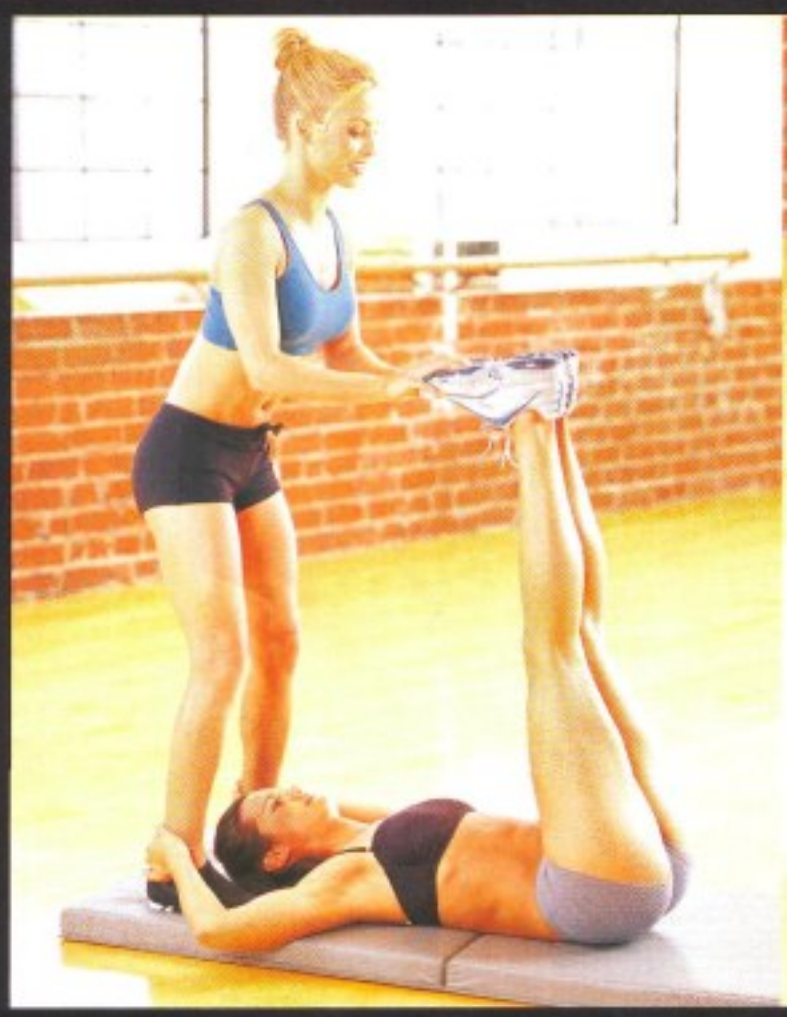
>> NŮŽKOVÉ ZKRACOVAČKY

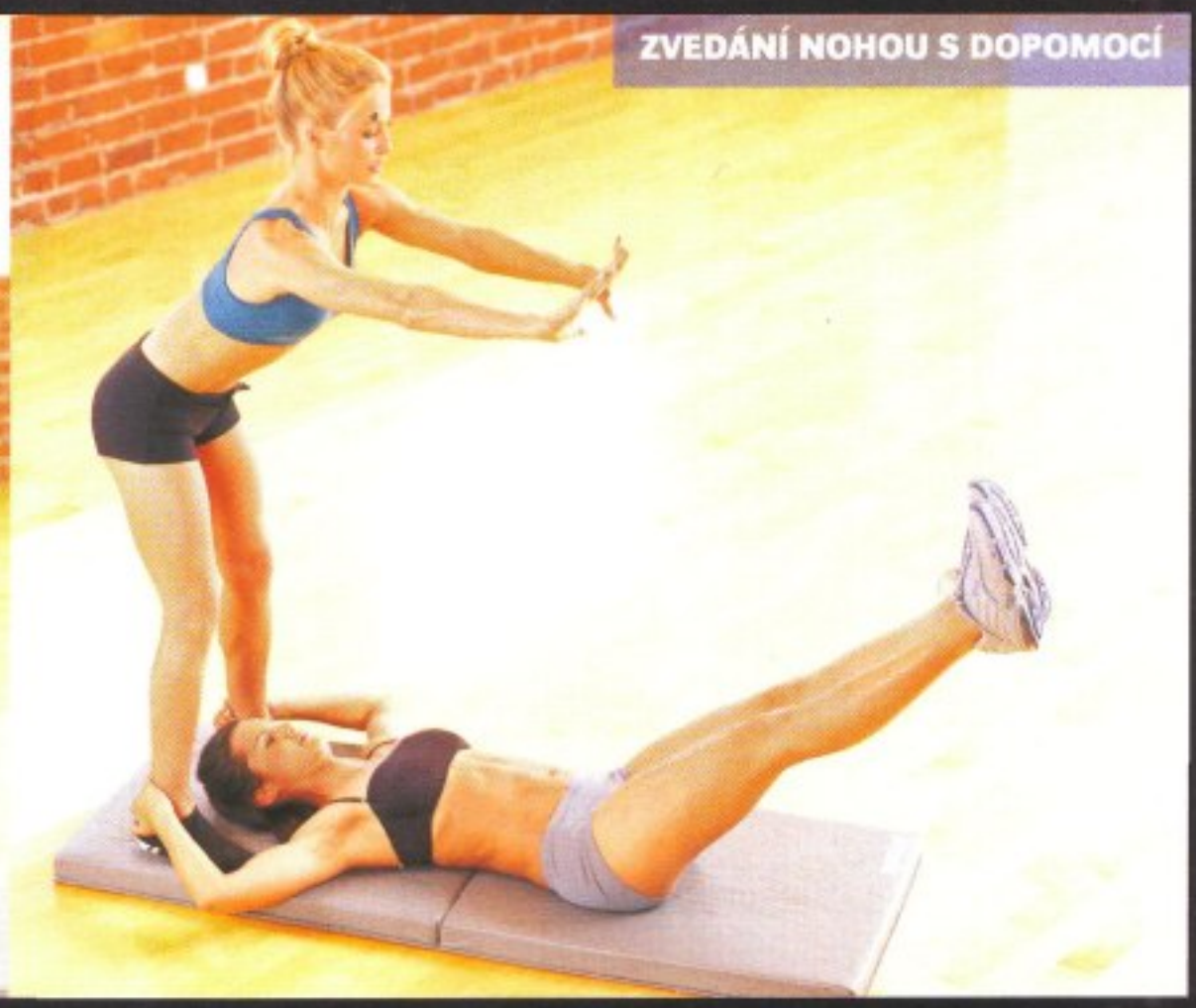
Lehněte zády na podlahu, natáhněte nohy a nechte paty asi 15 cm nad zemí. Roztáhněte nohy co nejdál od sebe, vraťte je k sobě, ale nepřekřižujte je. S chodidly u sebe přitáhněte kolena k hrudi a současně sbalte trup dopředu. Pořadí pohybů: paty nahoru, nohy od sebe, nohy k sobě, dvojitá zkracovačka, opakování. Nedovolte, aby se paty nebo nohy dotýkaly podlahy. Dělejte 2–3 série po 10–15 opakováních.



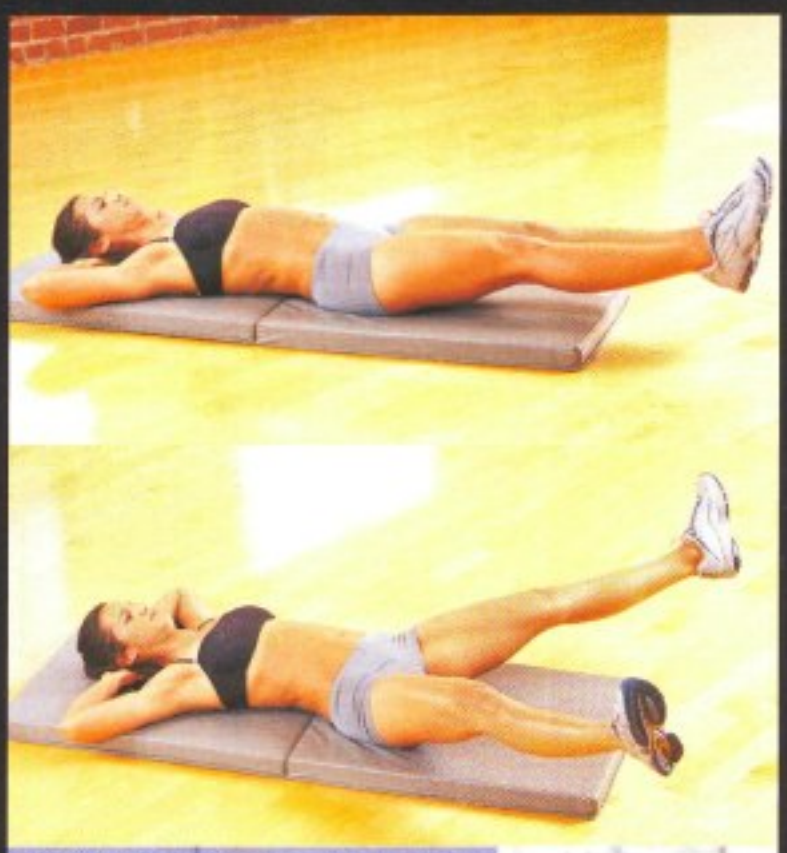
ZVEDÁNÍ NOHOU VE VISU

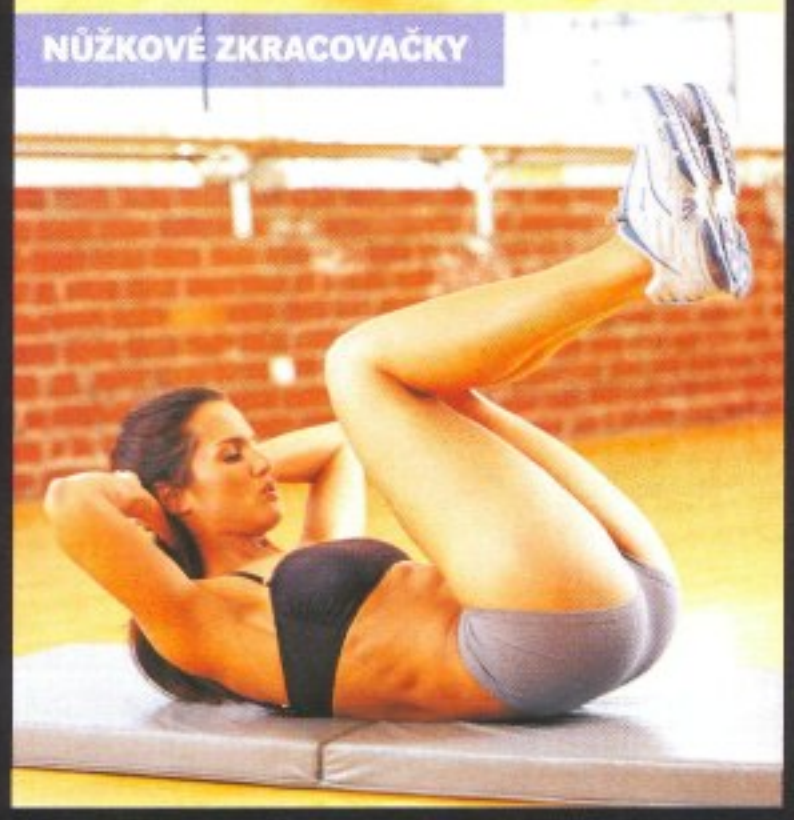
ZVEDÁNÍ NOHOU VE VISU (SE ZÁVĚSNÝMI PÁSY)



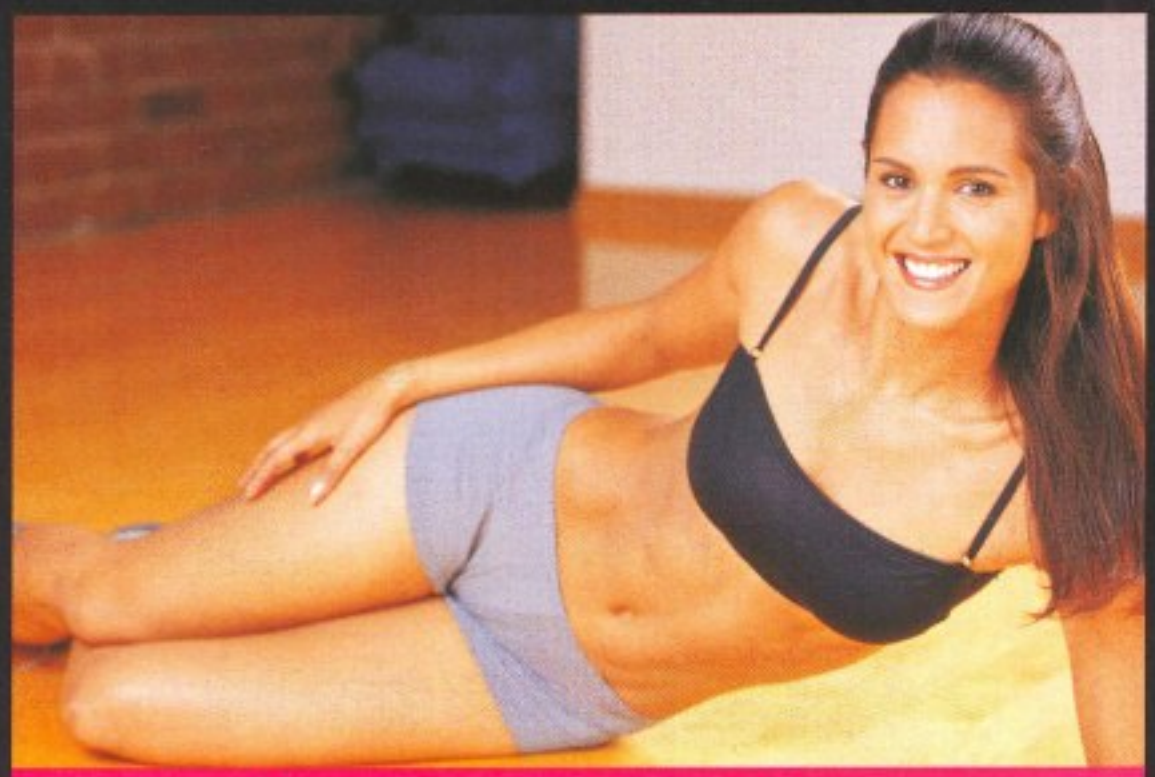


ZVEDÁNÍ NOHOU S DOPOMOCÍ





NŮŽKOVÉ ZKRACOVAČKY



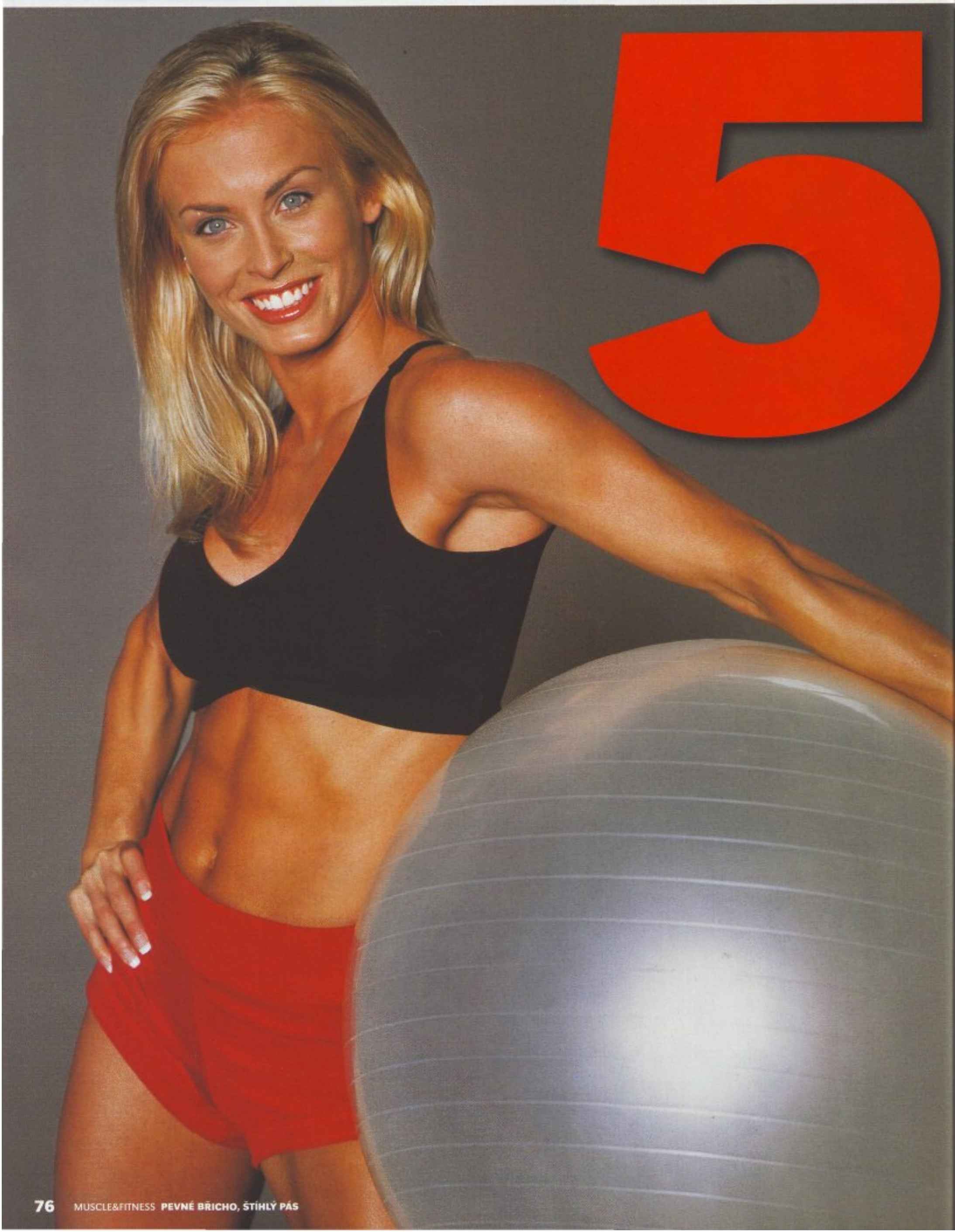
TRÉNINKOVÉ TIPY

Jestliže k vyobrazeným cvikům použijete zátěž, můžete svým břišním svalům dodat více hloubky i tvrdosti. Každý z nich lze využít buď na vytónování, nebo zmohutnění břišních svalů. Vše závisí na tom, jaký vzhled hodláte dosáhnout. Zapamatujte si několik základních tipů:

- Soustřeďte se na procítění každé kontrakce. V průběhu každé série udržujte ve svalech nepřerušované napětí.
- Kvůli omezení zranění a zajištění stimulace dodržujte striktní techniku.
- Každé opakování provádějte zvolna a s rozmyslem. Tím procvičíte cílové svaly mnohem efektivněji.
- Na šikmých břišních svalech pracujte pomocí vytáčecích a rotačních pohybů. Za tímto účelem můžete rovněž využít většinu cviků na horní a dolní část břicha.

REFERENCE: 1. Westerterp K.R., Wilson S.A., Rolland V. Diet-induced thermogenesis measured over 24 hours in a respiration chamber: effect of diet composition. International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders 23(3): 287–292, 1999.

TEXT: BETH SONNENBURG



minut K PLOCHÉMU BŘICHU

Máte málo času? Profesionální fitneska LOVENA STAMATIOU-TULEY pro vás sestavila trénink, který zvládnete v průběhu několika minut i doma.

Pokud se domníváte, že cestou k pěknému štíhlému pasu jsou nevyhnutelně nutné nekonečné hodiny tréninku břišních svalů, tak jste na omylu. Za předpokladu správně zvolených cviků je možné důkladně procvičit břicho v průběhu pouhých pěti minut. Požádali jsme profesionální fitnesku Lovenu Stamatiou-Tuley, aby sestavila dva krátké účinné tréninky břišních svalů. S cílem maximálně využít čas zvolila Lovena cviky, při kterých se do činnosti zapojují stabilizující a opěrné svalové skupiny, které zabezpečují udržení rovnováhy při cvičení.

Považujete své břišní svaly za dostatečně silné a výkonné? V tomto případě zkuste změnit střed těla pomocí jejího programu pro pokročilé. Stojíte teprve na začátku cesty k vysněnému bříšku? Trénink pro začátečnice vám pomůže rozvinout potřebnou sílu a stabilitu středu těla. Lovena ráda obměňuje svoje tréninky břišních svalů, takže i vy si klidně vyberte z uvedených tréninků ty cviky, které vám nejvíce vyhovují a zkombinujte je do vlastního programu. Břišní svaly procvičujte třikrát týdně a pokud je třeba, zvyšte frekvenci až na pět tréninků týdně.

Trénink břicha pro začátečnice

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ*
Dvojité zkracovačky	2–3	10
Zdvihy pánve	2–3	15
Zkracovačky na fitbalu	2–3	10

Poznámka: Přestávky mezi sériemi jsou 10 až 30 vteřin.

** Sérii ukončete, jakmile nejste schopni dodržet perfektní techniku provedení.*

Trénink břicha pro pokročilé

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ*
Zkracovačky napříč	2–3	30
Zdvihy pánve na fitbalu	2–3	15
Přednožování s fitbalem	2–3	10

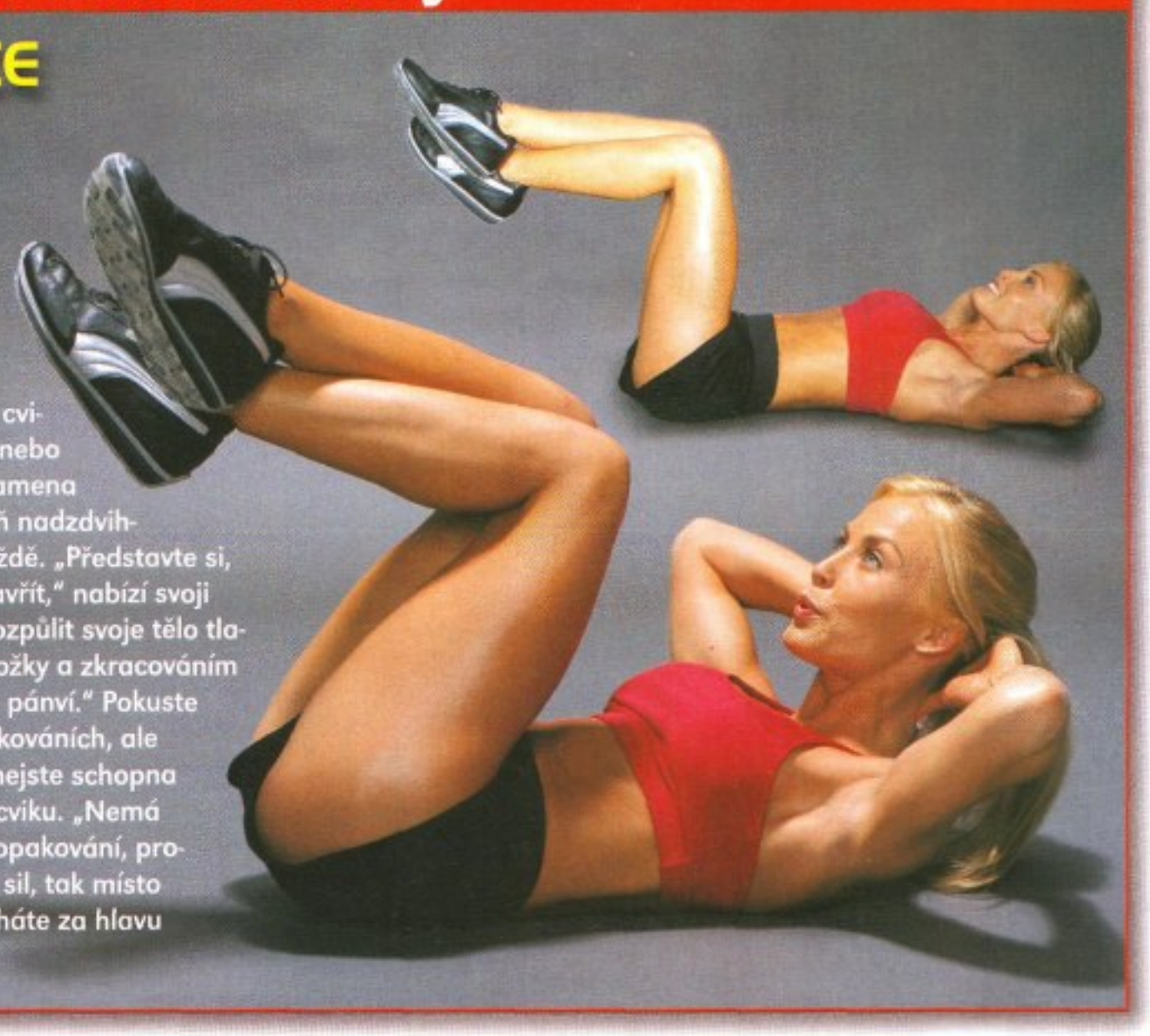
Poznámka: Přestávky mezi sériemi dodržujte 10 až 30 vteřin.

** Sérii ukončete, jakmile nejste schopni dodržovat perfektní techniku provedení.*

Oboustranné zkracovačky

ZAČÁTEČNICE

Lehněte si zády na podložku a přednožte tak, aby kolena a boky svíraly úhel 90 stupňů a nohy v kotnících přeložte přes sebe. Ve výchozí poloze by měla být kolena přímo nad boky. Konečky prstů rukou opřete zlehka na zadní straně krku a po dobu celého cvičení se vyhněte tahání za krk nebo hlavu. Napněte břišní svaly, ramena odlepte od podložky a zároveň nadzdvihněte o několik centimetrů i hýždě. „Představte si, že jste mušle, která se chce zavřít," nabízí svoji pomůcku Lovena. Snažte se rozpůlit svoje tělo tlakem spodní části zad do podložky a zkracováním vzdálenosti mezi hrudníkem a pánví." Pokuste se odcvičit tři série po 30 opakováních, ale sérii ukončete ihned, jakmile nejste schopna dodržovat perfektní techniku cviku. „Nemá smysl trvat na určitém počtu opakování, protože jakmile nemáte dostatek sil, tak místo napínání břišních svalů jen taháte za hlavu a pracujete zády."



Zkracovačky napříč

POKROČILÉ

Vycházíme ze stejné polohy jako u předchozího cviku, jen s tím rozdílem, že pravý kotník se opírá o levé koleno. „Někdo je zvyklý zvyšovat odpor umístěním kotouče na hrudník, ale to příliš nedoporučuju," konstatuje Lovena. „Opřením jedné nohy o druhou se zvyšuje odpor pomocí vlastní váhy a stále je možné cvičit v plném rozsahu pohybu. Náročnost tohoto cviku je závislá na flexibilitě svalů a kloubů v oblasti pánve. Čím jsou tužší, tím je cvičení těžší. Čím je flexibilita lepší, tím to půjde snadněji." Postup při cvičení je stejný jako při předcházejícím cviku, po odcvičení patnácti opakování vyměňte nohy.

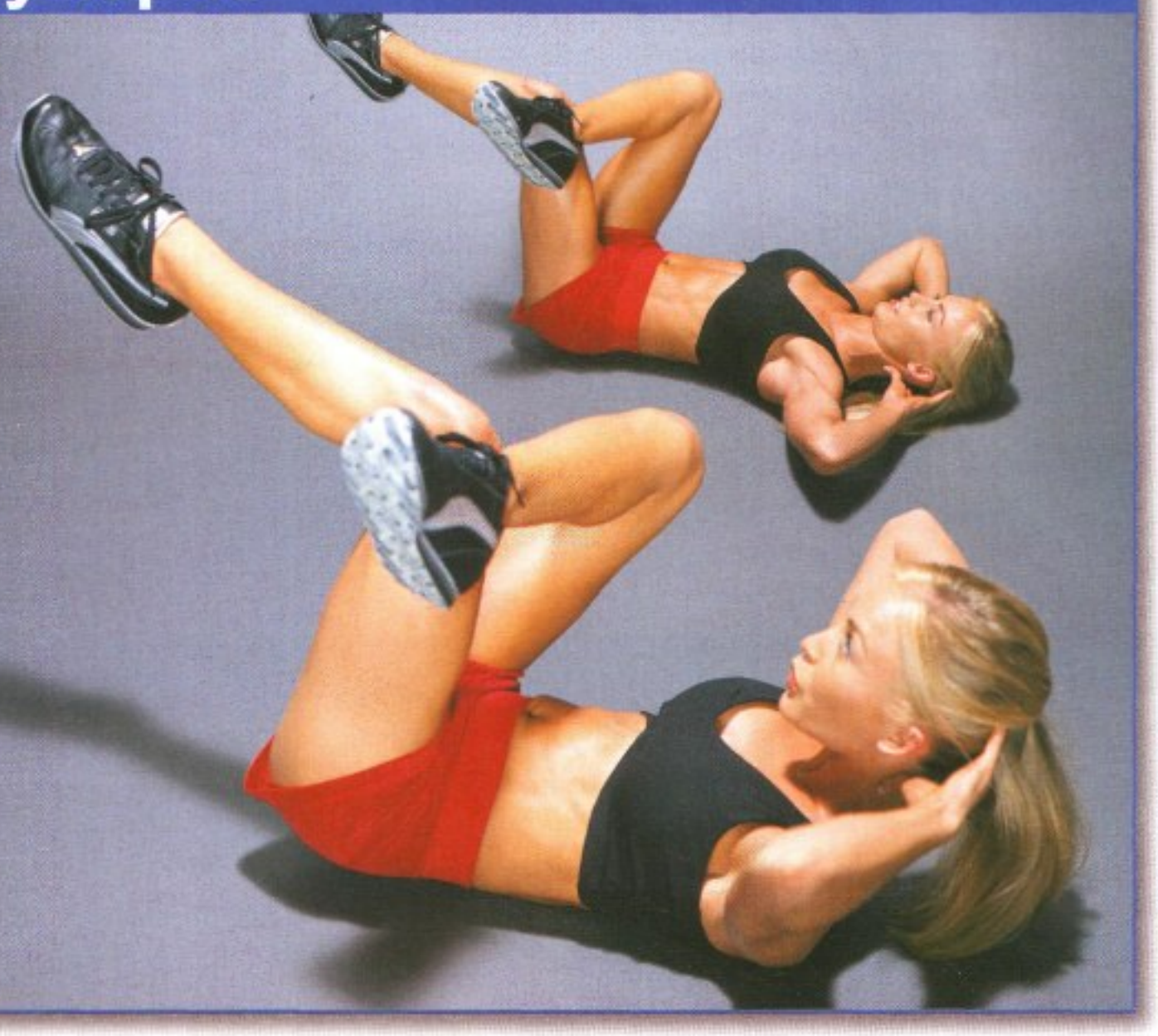
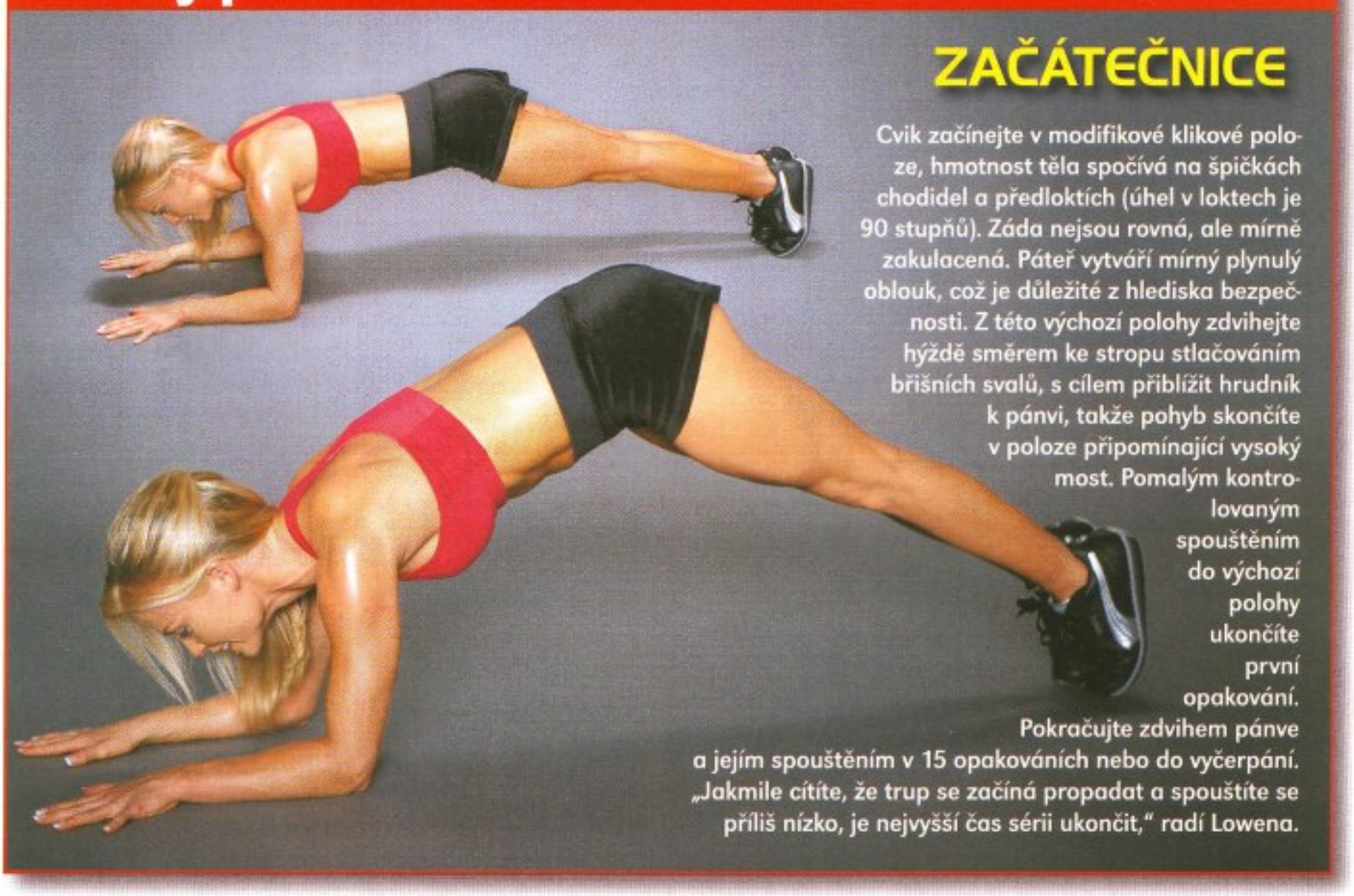


foto: JAMES GEORGOPOULOS

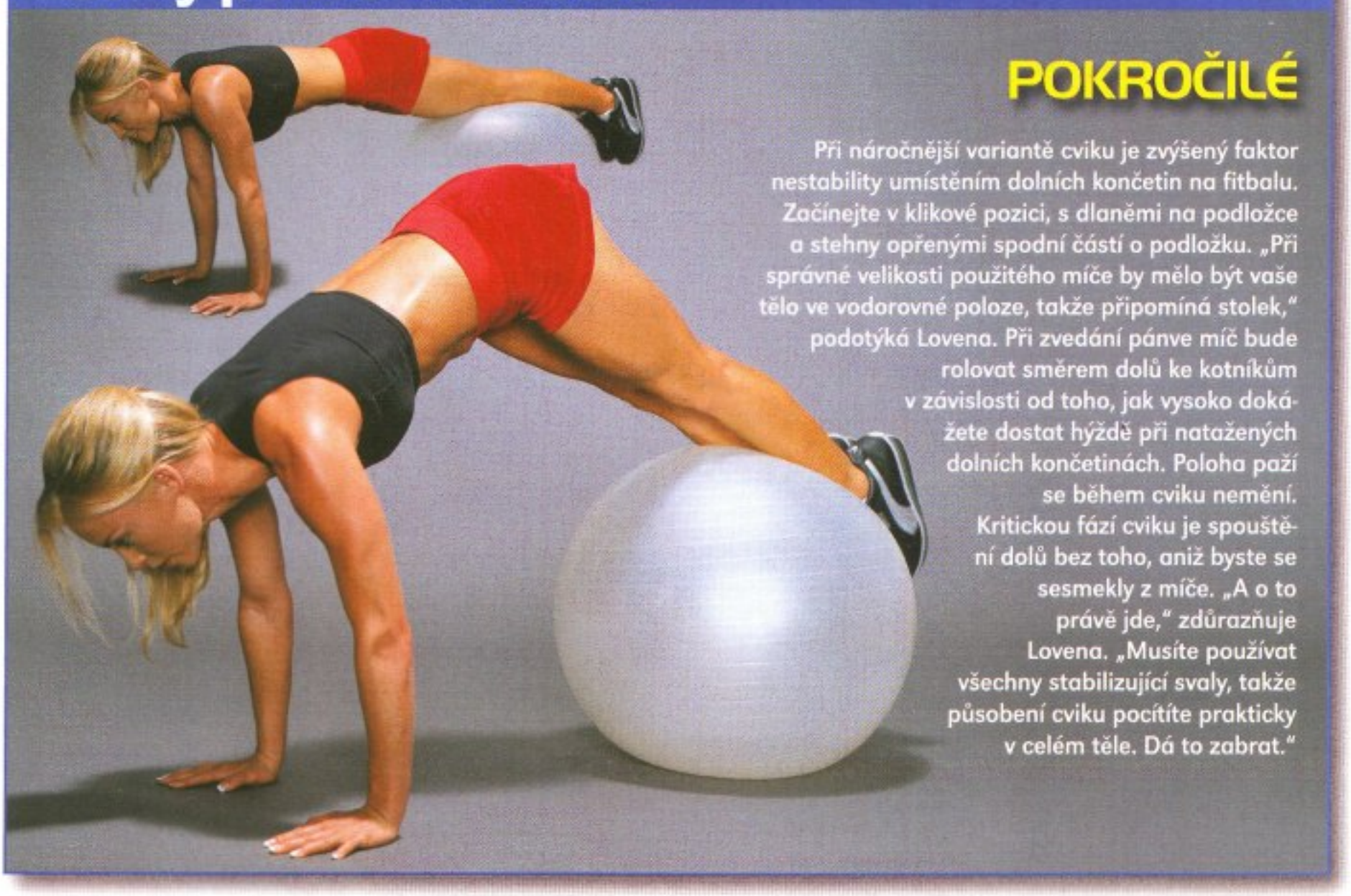
Zdvihy pánve



ZAČÁTEČNICE

Cvik začínejte v modifikové klikové poloze, hmotnost těla spočívá na špičkách chodidel a předloktích (úhel v loktech je 90 stupňů). Záda nejsou rovná, ale mírně zakulacená. Páteř vytváří mírný plynulý oblouk, což je důležité z hlediska bezpečnosti. Z této výchozí polohy zdvihejte hýždě směrem ke stropu stlačováním břišních svalů, s cílem přiblížit hrudník k pánvi, takže pohyb skončíte v poloze připomínající vysoký most. Pomalým kontrolovaným spouštěním do výchozí polohy ukončíte první opakování. Pokračujte zdvihem pánve a jejím spouštěním v 15 opakováních nebo do vyčerpání. „Jakmile cítíte, že trup se začíná propadat a spouštíte se příliš nízko, je nejvyšší čas sérii ukončit," radí Lowena.

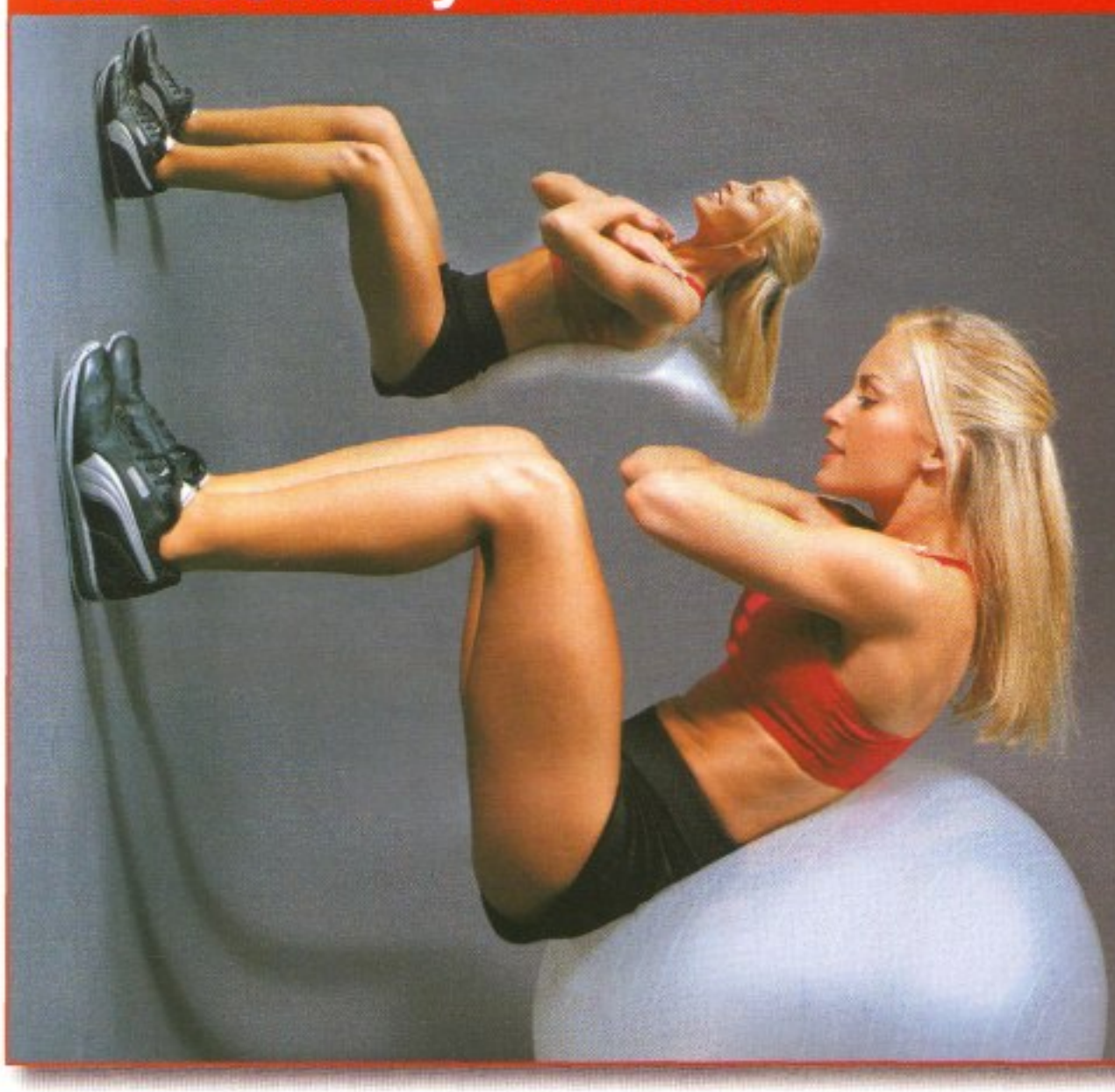
Zdvihy pánve na fitbalu



POKROČILÉ

Při náročnější variantě cviku je zvýšený faktor nestability umístěním dolních končetin na fitbalu. Začínejte v klikové pozici, s dlaněmi na podložce a stehny opřenými spodní částí o podložku. „Při správné velikosti použitého míče by mělo být vaše tělo ve vodorovné poloze, takže připomíná stolek," podotýká Lovena. Při zvedání pánve míč bude rolovat směrem dolů ke kotníkům v závislosti od toho, jak vysoko dokážete dostat hýždě při natažených dolních končetinách. Poloha paží se během cviku nemění. Kritickou fází cviku je spouštění dolů bez toho, aniž byste se sesmekly z míče. „A o to právě jde," zdůrazňuje Lovena. „Musíte používat všechny stabilizující svaly, takže působení cviku pocítíte prakticky v celém těle. Dá to zabrat."

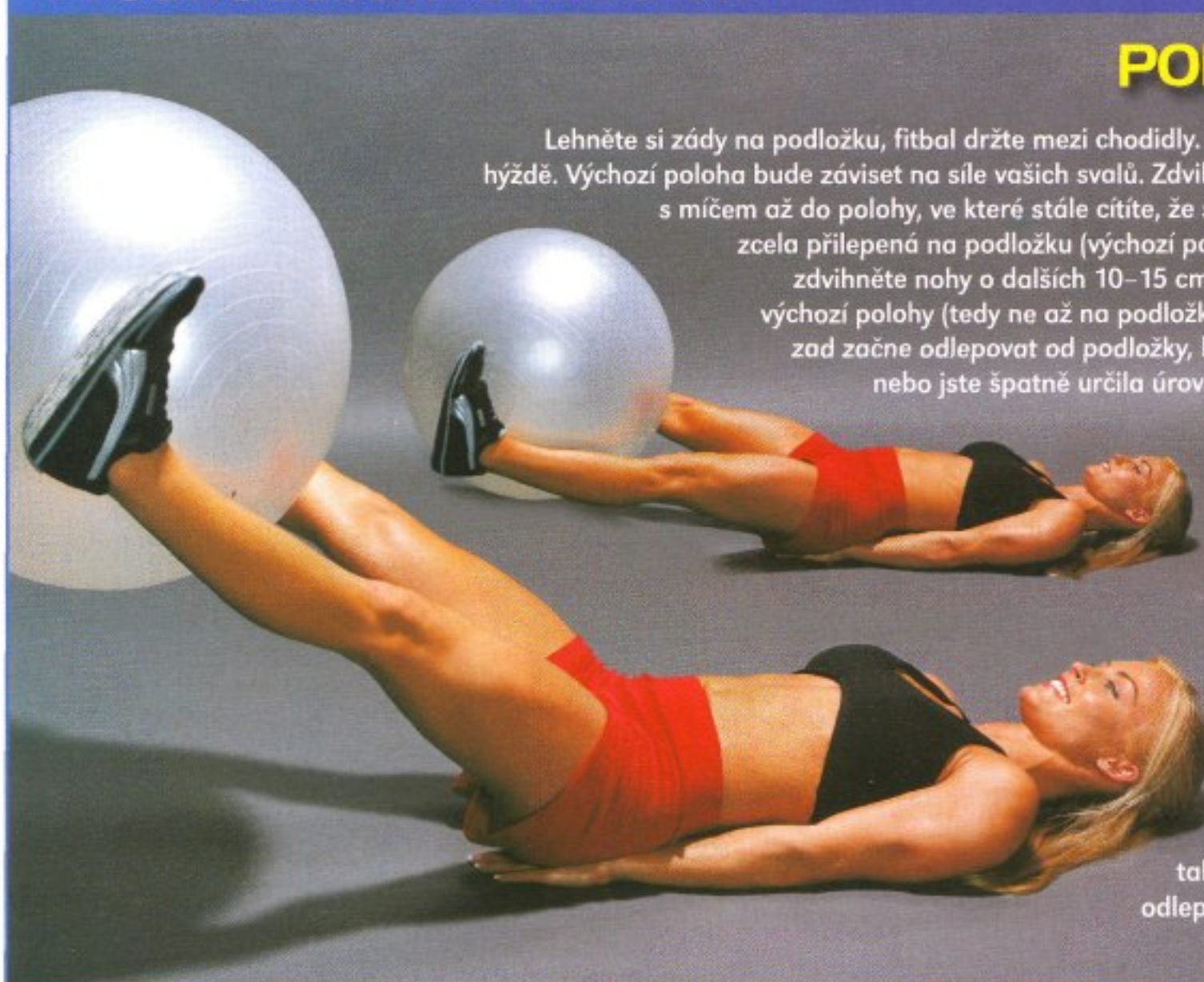
Zkracovačky na fitbalu



ZAČÁTEČNICE

Lehněte si zády na fitbal a chodidla opřete o protilehlou stěnu tak, aby úhel v kolenním kloubu byl 90 stupňů. Záda musí být opřena tak, abyste se cítily pohodlně. Paže překřižte na hrudníku, dlaně spočívají na ramenou. Hýžděmi zatlačte do míče a současně napínejte břišní svaly tak, abyste nadzdvihly vrchní část zad, přičemž se snažíte dotknout lokty stehen. Z bezpečnostních důvodů doporučujeme asistenci tréninkové partnerky, která bude přidržovat míč. Klíčem úspěchu při tomto cviku je udržování rovnováhy. Dřív, než se pustíte do prvního opakování, setrvejte několik vteřin ve výchozí poloze, abyste si zvykly na pocit rovnováhy.

Přednožování s fitbalem



POKROČILÉ

Lehněte si zády na podložku, fitbal držte mezi chodidly. Dlaně umístěte pod hýždě. Výchozí poloha bude záviset na síle vašich svalů. Zdvihejte natažené nohy s míčem až do polohy, ve které stále cítíte, že spodní oblast zad je zcela přilepená na podložku (výchozí poloha). Z této polohy zdvihněte nohy o dalších 10–15 cm a vraťte se zpět do výchozí polohy (tedy ne až na podložku). „Když se spodek zad začne odlepovat od podložky, buď jste již unavená nebo jste špatně určila úroveň, ve které cvičíte," upozorňuje Lovena. „Čím máte břišní svaly silnější, tím níže můžete spouštět dolní končetiny. Pokud teprve začínáte, je možné, že budete muset vycházet z kolmé pozice vůči zemi. V žádném případě se nesmíte dostat tak nízko, aby se záda odlepovala od podložky."

Tréninkové tipy

Píše LOVENA STAMATIOU-TULEY

■ Nemám ráda různá doporučení, kam má směřovat pohled nebo co dělat s bradou, abyste udržely správnou polohu hlavy při procvičování břišních svalů. Jednoduše držte hlavu tam, kam patří, tedy v jedné linii s páteří a občas se ubezpečte, že se neodchýlila. Dbejte na to, aby konečky prstů jen lehce spočívaly na zadní straně krku, vyhnete se tak pokušení pomáhat si při cvičení tahem za hlavu.

■ Když při prvním opakování nadzdvihnete ramena, zatlačte zády do podložky. Ramena by se neměla vrátit na podložku před koncem série – v opačném případě se záda prohnou a napětí v břišních svalech se ztratí.

■ Velmi častou chybou při posilování břišních svalů je rychlost. Pokud vykonáváte pohyb příliš rychle, nevyhnete se zapojení švihového momentu a budete se kolébat po páteři místo toho, abyste pracovaly břišními svaly. Zastavte se na vrcholu každého opakování, abyste zdůraznily kontrakci břišních svalů.

■ Často od návštěvnic fit centra slyším: „Jsem schopna provést v jedné sérii 300 opakování cviku na břišní svaly." Moje reakce je vždy stejná: „Tak je neprocvičuješ správně!" Tajemství úspěchu při tvarování břicha není v počtu opakování či používané zátěži, ale ve správné technice!

■ Zkuste si představit gumový pás, který se natahuje a smršťuje mezi hrudní a pánevní kostí. Tento gumový pás a tato vzdálenost je to, co se zkracuje, to, čím se má hýbat. Všechno ostatní může být po dobu cvičení uvolněné. Představte si, že vrchní část gumového pásu se navíjí směrem ke spodku. Spodní část směrem k vrchu. V ideálním případě se pohybují proti sobě. Skutečný rozsah pohybu je sice malý, ale pokud cvičíte správně, musíte cítit silnou kontrakci.

■ Mnoho lidí se domnívá, že čím tvrději a více procvičují břišní svaly, tím lepších výsledků dosáhnou. Pravdou je, že v procvičování břišních svalů se dá pokračovat i s úplně vyčerpaným břišním svalstvem tak, že zapojujete jiné svaly nebo používáte švihový moment. Nedivte se, že v tomto případě po procvičování břicha cítíte následující den i krk, záda a ohybače stehen. Více neznamená vždy lépe. Tajemství úspěchu v tréninku břicha je cvičit správně. ■

foto: PER BERNAL

TEXT: THOMAS INCLEDON a LORI GROSS

BŘIŠNÍ

Zapochybovali jste někdy o tradičních radách ohledně tréninku břicha? Proberme spolu nejčastější sporné odpovědi.

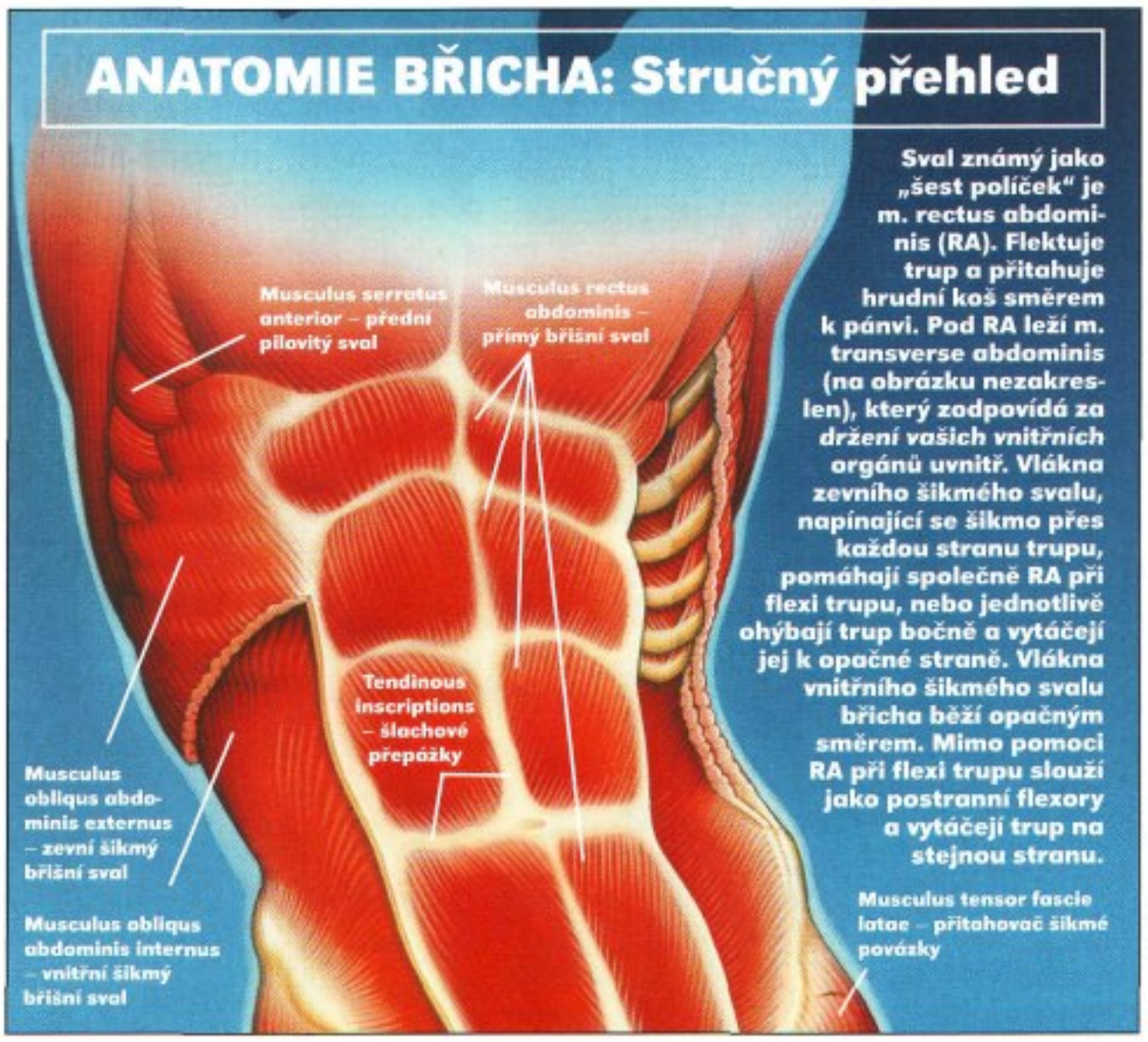
Vypracované břišní svaly jsou sexy na pohled, ale mimořádně obtížně se získávají. Chce je každý, ale zdá se, že málokdo je má. Názory na trénink břišních svalů jsme slyšeli všichni: podle některých je máte cvičit každý den, zatímco podle jiných potřebují odpočinek jako ostatní skupiny svalů. Někteří doporučují rozdělení tréninku na cviky pro horní a spodní části břicha, kdežto druzí oponují tvrzením, že se jedná o jediný sval a tudíž na tom nezáleží. Dokonce jste slyšeli rozporné rady o dýchání – máte při provádění opakování zadržet dech, nebo vdechovat při vstávání. Někdy se stává, že tradiční moudra a názory kolující v posilovnách nejsou zcela přesné. Přijímané „odpovědi" také vždy nebudou černé a bílé, a mnohokrát zůstanou otevřené ke všem typům výjimek. Pohlédněme zblízka na některá takzvaná fakta, a rozeberme otevřeně jednu z nejčastěji špatně vykládaných svalových skupin – vaše břišní svaly.

Foto ROBERT REIFF. Model: Miloš Šarčev

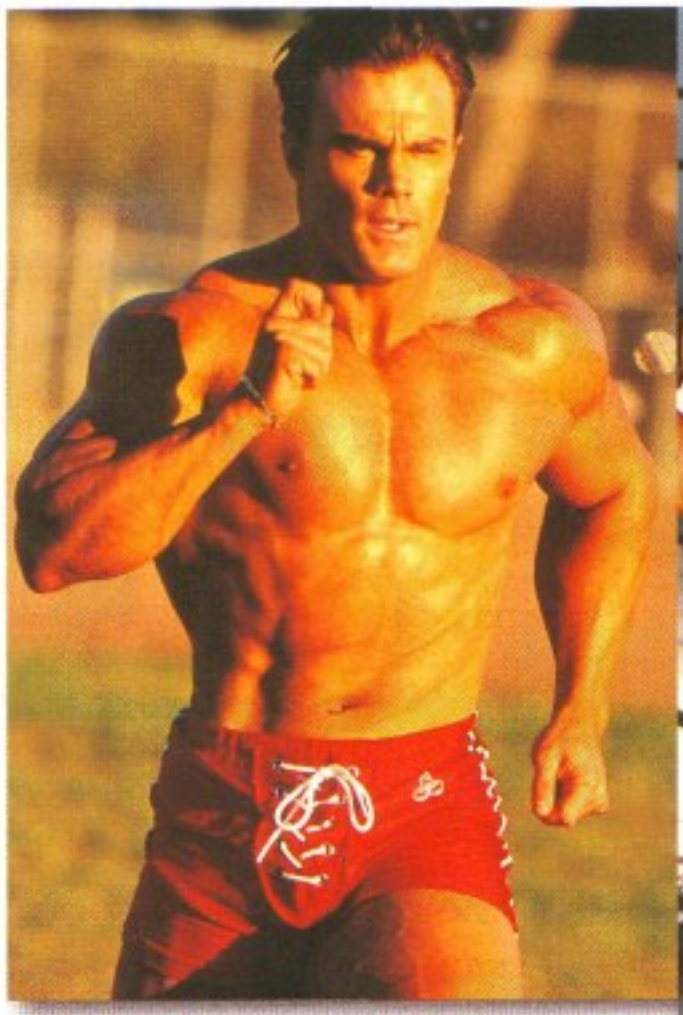
SVALY – fakta a mýty

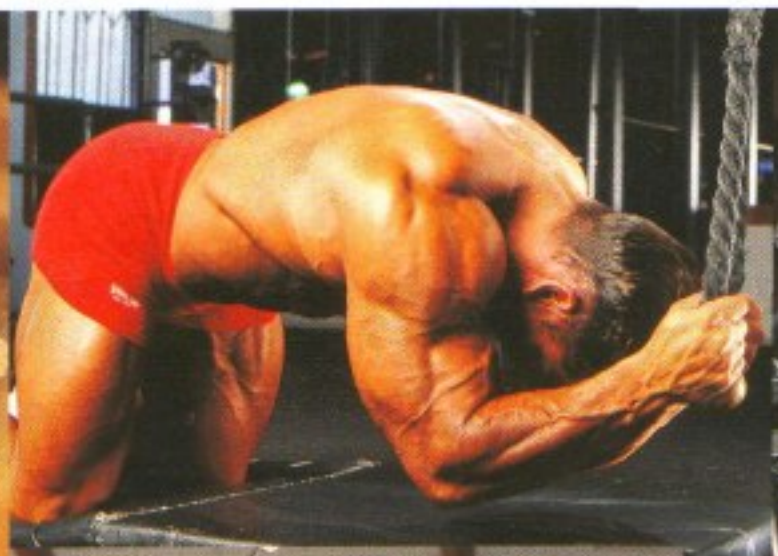
Zatímco vysoké počty opakování zkracovaček mohou omezit nebo předcházet bolestem spodních zad, nepomohou vám rozvinout hluboké rýhy ani spálit tuk v místním rozsahu.

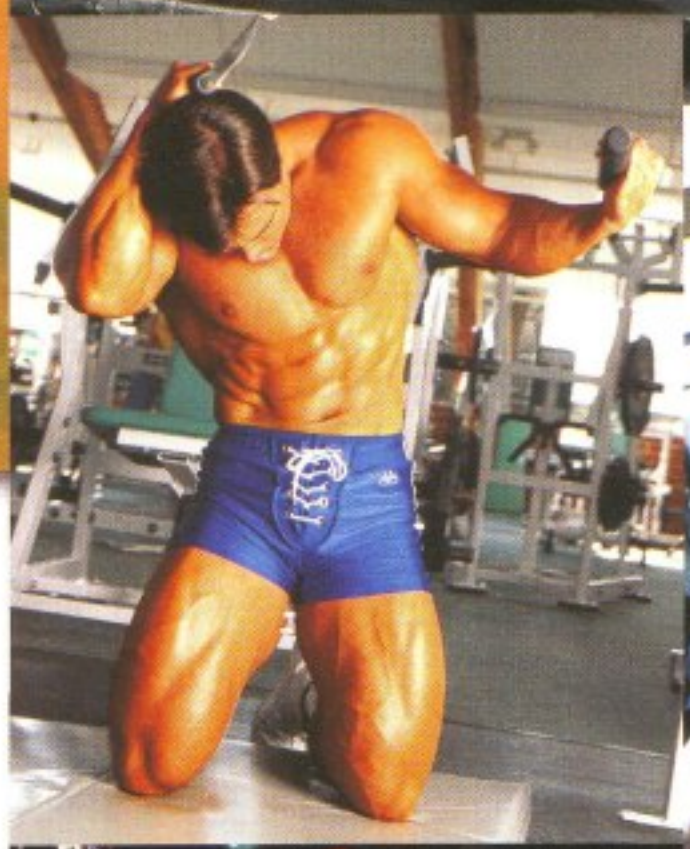
FAKT? *Pro získání šesti políček na břiše jsou nejlepší obyčejné zkracovačky.*
SKUTEČNOST: Jestliže stále jíte a jíte, můžete si za to, že vaše břicho není rýhované, ale kulaté. Dobře vypracované břišní svaly jsou spíše výsledkem diety než cvičení; a pokud je chcete nechat prokouknout, *musíte z nich doslova oloupat* vrstvy tuku. Cvičením lze zvětšit jejich velikost, ale aby se cvičení vyplatilo, je nezbytné snížit tělesný tuk. Trénink pro hypertrofii svalů znamená typicky kulturistický způsob 8–12 opakování a 3–4 sérií od každého cviku. Břišní svaly jsou stejné jako ostatní a nemají být procvičovány častěji než jednou za 48 hodin, nikoliv každodenně. Nepřáli byste si trénovat nohy každý den, že? Také vaše břišní svaly potřebují k růstu odpočinek. Mimochodem, cvičení stovek zkracovaček je příkladem tréninku pro vytrvalost svalů a ne pro sílu nebo hypertrofii. *Zatímco vysoké počty* zkracovaček mohou omezit nebo předcházet bolestem spodních zad, nepomohou vám rozvinout hluboce vyřezané rýhy, ani spálit tuk v místním rozsahu.



FAKT? *Cviky pro břišní svaly můžete rozdělit na cviky působící na horní a dolní oblast, případně na cviky pro šikmé svaly.*
SKUTEČNOST: Oba typy cviků působí na m. rectus abdominis, který vykonává flexi trupu dopředu prostřednictvím svých svalových vláken jako celku. Navíc při flexi trupu pomáhají šikmé břišní svaly. Při tom tradiční cviky jako zkracovačky budou *klást větší důraz na horní břišní oblast*

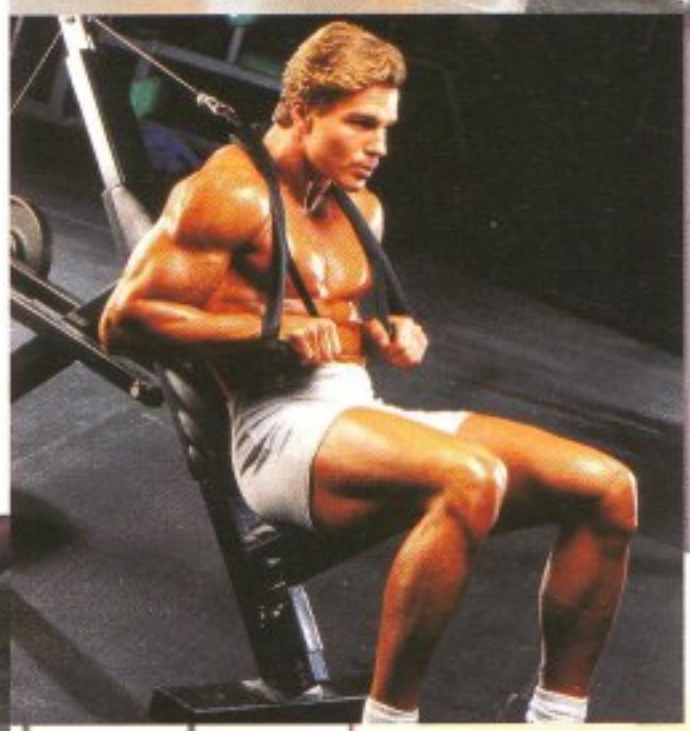




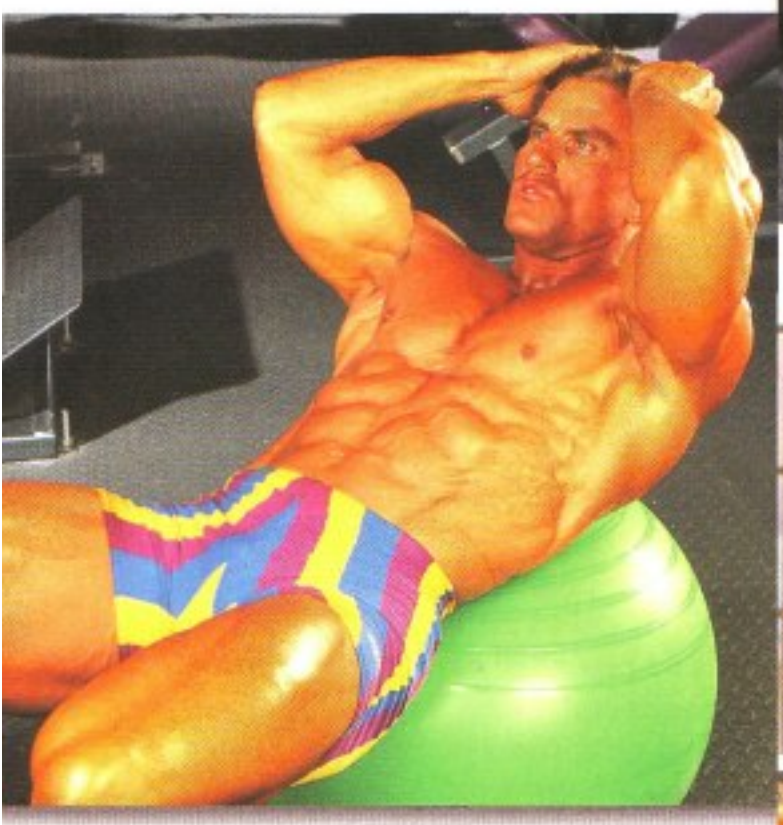


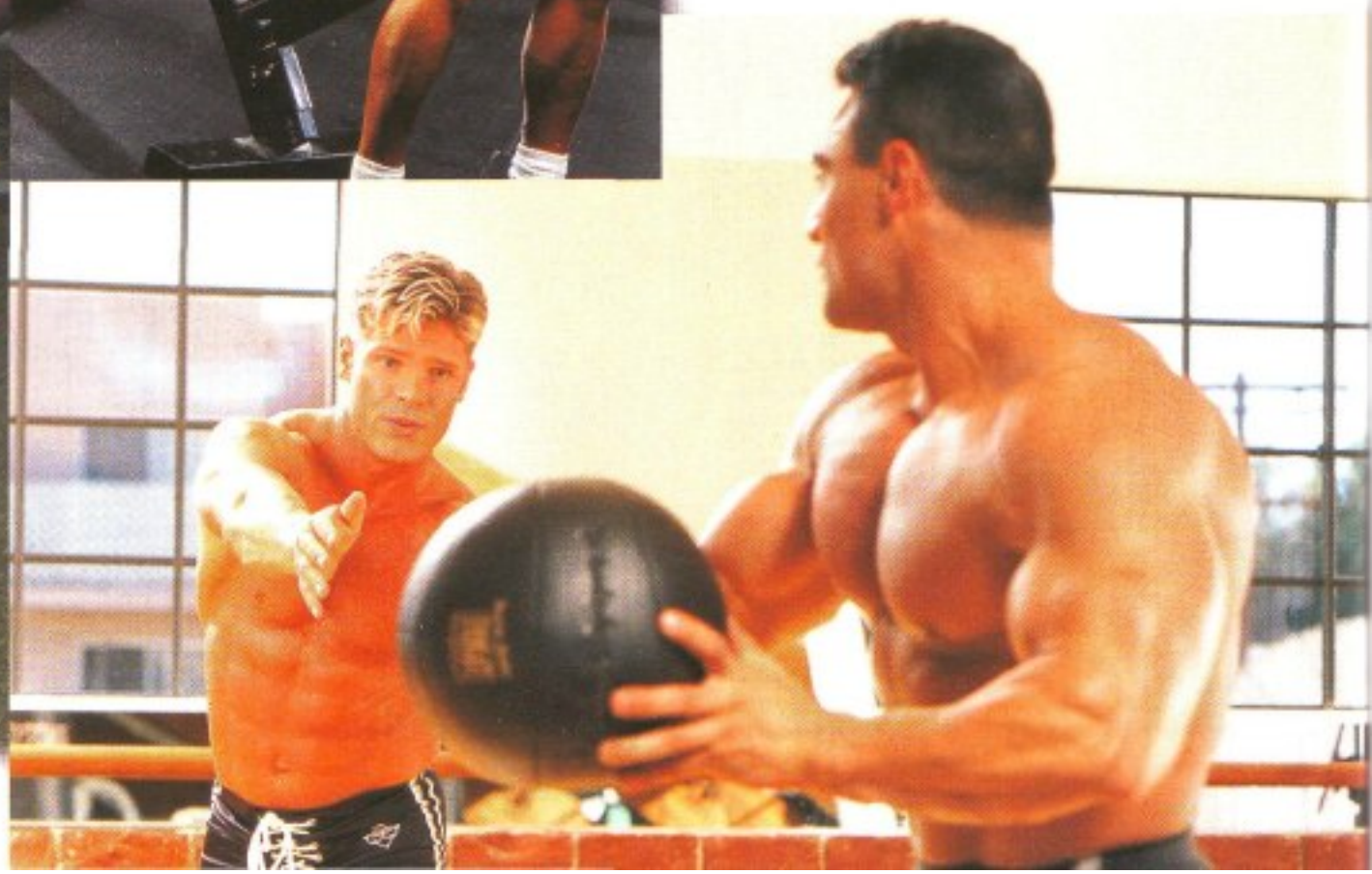
oproti dolní. Je rovněž chybou se domnívat, že typické cviky pro dolní břišní svaly – jako zvedání nohou ve visu nebo obrácené zkracovačky – tuto oblast úplně izolují. Obrácené zkracovačky pouze zvyšují důraz na dolní část m. rectus abdominis, a do akce také vstupují kyčelní flexory. Proto mějte ve vašem tréninku oba typy cviků: takové, při kterých sbalujete hrudník k nehybným nohám či pánvi, a ty, při nichž váš trup zůstává bez pohybu a zvedáte nohy/pánev směrem ke hrudníku.

FAKT? *Pravidelný trénink břicha je cestou ke zlepšení celkové sportovní výkonnosti.*
SKUTEČNOST: Posilování břicha se běžně provádí vleže zády na podlaze s ohnutými koleny. Vyžadují snad některé sporty



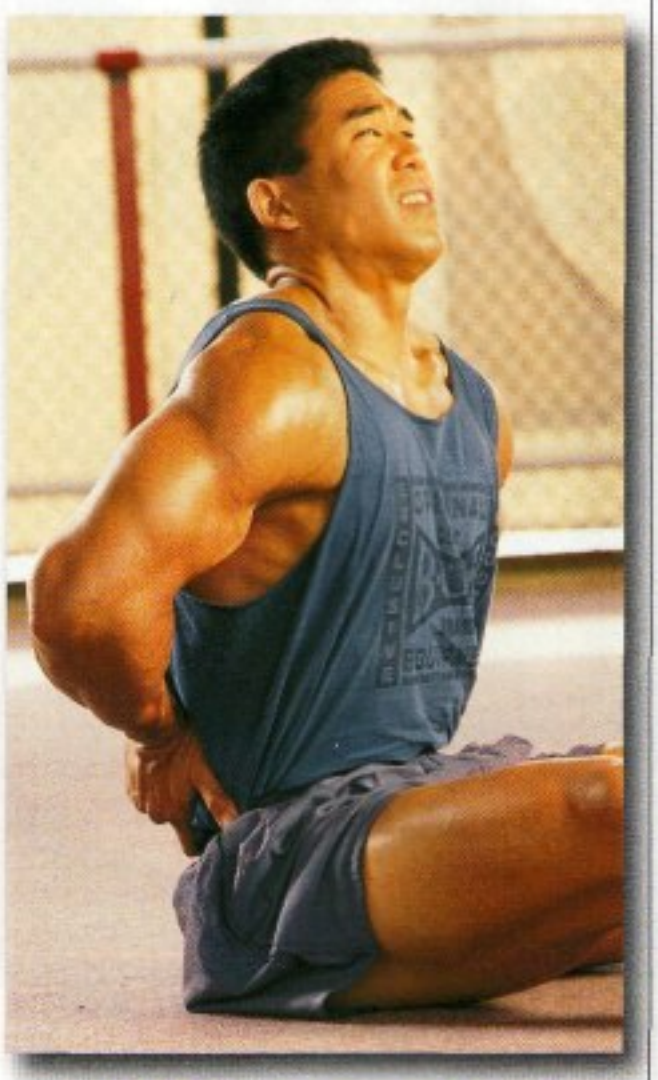
Otestujte odlišné pohyby s šikmým vytáčením a hody s medicinbaly. Tím nejen zvýšíte využití celé břišní muskulatury, ale přenesete prospěch do každodenního života a sportu.





a denní aktivity zapojení břišních svalů v této poloze? Jistěže ne! Stabilizace a síla pocházejí ze silných povrchových svalů boků, břicha a spodních zad. Ačkoliv většina sportů a každodenních aktivit vyžaduje ohýbání a otáčení trupu ve stoji, většina lidí břišní svaly takto netrénuje. Mnohá zranění mají svoje počátky v chabé síle a ovládání trupu. Při tom typ tréninku zvaný *funkční trénink* navrhuje vybírat cviky, které napodobují sport nebo činnost, a trénovat pohyby, nikoliv svaly. Pokud tedy hodláte zlepšit svůj švih golfovou holí, můžete tento pohyb napodobovat s gumovými pásy nebo kladkami. Používejte střední počet sérií a opakování pro zvýšení síly, nebo nízký počet opakování na zlepšení maximálního výkonu. Jelikož oba typy tréninku vedou k navýšení metabolizmu, můžete při tom shodit nějaký tuk a získat funkčně vyhlížející břicho!

FAKT? *Cvičení břicha na cvičebním míči není lepší než obvyklé zkracovačky, spíše to je pouze další vymyšlenost na upoutání pozornosti.*
SKUTEČNOST: Míče jsou v léčebné terapii používány již léta, a nyní se hojně



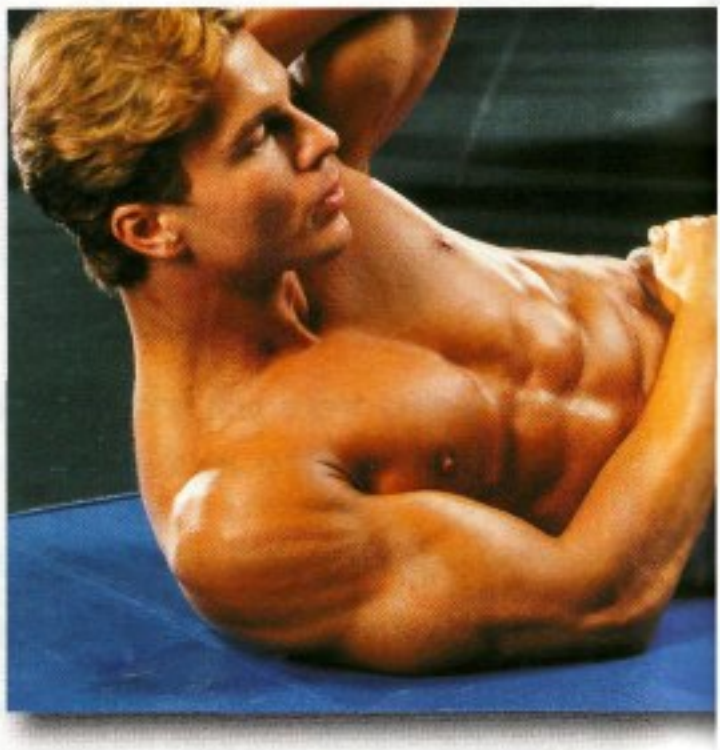
Silné břišní svaly brání nebo zmenšují možnost vzniku zranění či bolestí ve spodních zádech, avšak mnohé cviky mohou spodní záda nechtěně přetěžovat.

objevují v mnoha posilovnách. Nejsou nákladné a mohou značnou měrou přispět ke tréninku břicha. Nedávná studie prokázala, že provádění zkracovaček na míči zvyšuje aktivitu břišních svalů a klade na systém motorické kontroly vyšší požadavky, než zkracovačky na pevném povrchu. Sbalování trupu na míči mění úroveň svalové aktivity a způsob, jímž nervosvalový systém koordinuje pohyb ke stabilizaci páteře a celého těla. Proto tyto cvičební míče mohou pomoci v programu rehabilitace spodních zad a vytvořit náročnou tréninkovou jednotku.

FAKT? *Cviky vleže naplocho na podlaze jsou nejlepší možností tréninku středu těla.*
SKUTEČNOST: Pro zdravé lidi bez problémů se spodními zády absolutně ne. Lidé trénující břicho vleže na zádech buď měli zraněná záda, jsou unavení nebo neznají nic lepšího. Postrádají rovněž některé důležité rozsahy pohybu pro posilování a funkci. Přednatažení svalu rozvíjí maximální svalovou tenzi, a proto zkuste začít sbalování trupu z pozice asi 15° za neutrální pozicí. Kvůli tomu se ovšem budete muset zvednout z podlahy. Vyzkoušejte gumové pásy, kladkostroje, cvičební míče nebo tvarovanou římskou lavici. Otestujte odlišné pohyby s šikmým vytáčením a hody s medicinbaly. Tím nejen zvýšíte využití celé břišní muskulatury, ale přenesete prospěch do každodenního života a sportu.

FAKT? *Trénink břicha ulevuje při bolestech spodních zad.*
SKUTEČNOST: Silné břišní svaly brání nebo zmenšují možnost vzniku zranění či bolestí ve spodních zádech, avšak mnohé cviky mohou spodní záda nechtěně přetěžovat. Výzkumníci v Kanadě zjišťovali, které cviky nejvíce zatíží břišní muskulaturu bez přetěžování lumbální páteře stlačujícími silami. Zjistili, že žádný cvik nepůsobí na všechny břišní svaly současně, a že důležitými faktory jsou úroveň kondice, bývalá poranění a postupný pokrok. Například sedy-lehy s nataženýma nebo ohnutýma nohama svaly nejvíce aktivují, je v nich však zahrnut největší díl stlačení lumbální páteře. Proto tyto cviky náleží pouze lidem se značnou tréninkovou praxí. Neúplné srolování trupu produkuje méně páteřního stlačení, ale také menší aktivitu svalů, je to však dobrý cvik pro začátečníky nebo cvičence s předchozím poraněním zad.

Jeden vysoce ceněný cvik aktivující šikmé břišní svaly bez lumbálního stlačení zřídkakdy uvidíte. Izometrická boční výdrž se provádí zvednutím trupu a kyčlí nad podlahu s oporou jedné strany těla na chodidle, lokti a předloktí. Tento cvik rovněž posiluje stabilizátor páteře ve spodních zádech, quadratus lumborum. Cviky, jichž se při bolestech v zádech máte vyvarovat jsou zvedání natažených či ohnutých nohou vleže, zkřížné zkracovačky a zvedání nohou ve visu.



FAKT? *Nejlepším způsobem dýchání při tréninku je vydechování při smršťování svalů těsně před vrcholem cviku.*
SKUTEČNOST: PhDr. Mel C. Siff v knize *Fakta a klamy fitnessu* naznačuje, že zdraví lidé nadechují před každou koncentrickou (pozitivní, kdy pracujete proti přitažlivosti) kontrakcí a zadržují dech. Na vrcholu pohybu, těsně před každou pomalou excentrickou (negativní) kontrakcí, mohutně vydechněte vtahováním svalu m. transverse abdominis. Zadržování dechu během pozitivního opakování produkuje maximální napětí břicha a chrání lumbální páteř. Starší lidé a ti, kteří mají kardiovaskulární potíže nebo vysoký krevní tlak, však mají dýchat normálně a dech nezadržovat.

FAKT? *Vždy jsem myslel, že zachycení chodidel s ohnutými koleny mi pomůže cvičit břišní svaly bez bolestí v zádech.*
SKUTEČNOST: Když máte během cvičení břišních svalů zachycené chodidla nebo nohy, primárním pracovním svalem se stane skupina svalů Iliopsoas (kyčelní flexor), nikoliv svaly břicha. Při zvedání trupu se ohýbáte v bocích, navíc ukotvení chodidel vede k prohnutí v zádech a možným střižným silám na lumbální páteř. Studie zjistily, že sedy-lehy s ohnutými koleny výrazně nesnižují stlačení lumbální páteře. Proto se místo sedů a lehů raději držte zkracovaček! (Viz také strana 124.)

ZDRAVÉ VAŘENÍ

Omrzela vás už míchaná vajíčka? Nudí vás chuť tuňáka na vodě z konzervy? Rozmazlujte své chuťové pohárky a vyzkoušejte naše nízkotučné recepty!

NÍZKOTUČNÁ OMELETA (1 porce)

Vaří Laura Creavalle

Začít den s vajíčky na talíři je přímo ideální. Vejce jsou totiž zdrojem aminokyselin, které podporují vnímání a napomáhají regenerovat svaly. Začněte s ingrediencemi, které vám nyní doporučím, a později, až se ve výrobě omelet zdokonalíte, přidejte si nové složky podle vlastní chuti.

- 5 velkých vaječných bílků nebo 1/4 šálku netučné vaječné náhražky (1 šálek = 200 ml)
- 3 lžíce nakrájeného netučného čedaru nebo 1 plátek netučného eidamu
- 1 lžíce nakrájené šunky
- sprej na pánev proti připékání nebo několik kapek oleje

Na pánev nastříkejte sprej, aby se omeleta dala snáze otočit. Pánev rozehřejte nad středně silným ohněm. Vaječné bílky nebo náhražku nalijte na pánev a smažte po dobu 2 minut, až se okraje začnou odlepovat, aniž byste míchali. Použijte obracečku a okraje odlepte, tekutá vejce z prostředku nechte stéci na pánev. Smažte ještě asi 1 nebo 2 minuty. Polovinu omelety posypte sýrem a šunkou. Přeložte ji vejpůl a nechte ingredience zapéci, dokud se sýr nerozpustí a vejce nejsou opravdu hotová. Okamžitě podávejte.

TIP: Servírujte s celozrnným toastem, se zavařeninou bez přidaného cukru a se sklenicí pomerančového džusu.

- *1 porce omelety obsahuje cca 110 kcal, 20 g bílkovin, 5 g sacharidů, 1 g tuku.*
- *Celá snídaně (toast a džus) obsahuje cca 420 kcal, 26 g bílkovin, 72 g sacharidů, 3 g tuku.*

VYLEPŠENÁ OMELETA

Řiďte se základním receptem, který ještě dotvoříte 1 lžičkou koření ze sloupce A a 1/2 šálkem nasekané zeleniny ze sloupce B. Zeleninu nadrobno nakrájejte a orestujte na pánvičce, na kterou předem nastříkejte olej ze spreje (rajčata smažit nemusíte). Zeleninou nahraďte šunku z předchozího receptu.

Sloupec A	Sloupec B
bazalka	brokolice
chilli	květák
petržel	lilek
libeček	houby
italská kořenící směs	cibule
kari	špenát
oregano	rajčata
tymián	cuketa

SNÍDAŇOVÉ BURRITO (4 porce)

Vaří Laura Creavalle

- 6 vaječných bílků
- 3 lžíce nízkotučné smetany
- 1 lžíce chilli koření
- 1/2 šálku nakrájené cibule
- 4 nakrájené žampióny
- 1/2 šálku mražené nakrájené brokolice
- 1/2 šálku fazolí
- 1 lžička česnekového koření
- 1 plátek nízkotučného čedaru nakrájeného na proužky
- 4 tortily
- nízkotučná kysaná smetana a salsa omáčka na dochucení
- sprej proti připékání

V misce smíchejte bílky, mléko a chilli koření. Na pánvičce potřené sprejem proti připalování osmažte nad středním plamenem cibulku, žampióny a brokolici, dokud nezměknou. Zeleninu vyjměte a dejte stranou. Znovu postříkejte pánev sprejem a nalijte na ni směs vajec, osmažené zeleniny, fazole, česnekového koření a sýra. Pánev přikryjte poklicí a smažte, dokud není směs řádně propečená i uprostřed (6–8 minut). Každou tortilu pomocí lžíce pokryjte 1/4 směsi, pomažte kysanou smetanou a salsou. Tortilu od spodu a od stran přehněte. Vyrobte čtyři porce.

- *1 porce obsahuje cca 210 kcal, 14 g bílkovin, 34 g sacharidů, 2 g tuku.*

PEČIVO Z OVESNÝCH VLOČEK (6 porcí)

Vaří Laura Creavalle

Všechny ingredience této snídaně s vysokým obsahem vlákniny mohou být připraveny a uchovány v lednici již večer předem. Nebo je také můžete zamrazit a skladovat, dokud na pečivo nedostanete znovu chuť. Můžete je konzumovat ještě za tepla nebo studené.

- 1 šálek ovesných vloček
- 1/2 šálku jemně nakrájeného ananasu
- 4 vaječné bílky
- 1/4 šálku nízkotučné smetany
- 1/2 lžičky skořice
- 40 g rozinek
- 3 lžíce cukru
- sprej proti připékání

Ve velké misce smíchejte všechny ingredience (samozřejmě kromě spreje na pánev) a nechte je 10 minut odstát. Pánev postříkejte sprejem a rozehřejte nad středním plamenem. Na každý vdoleček berte vrchovatou lžičku těsta a nechte osmažit. Vyrobte šest porcí.

- *1 porce obsahuje cca 100 kcal, 5 g bílkovin, 18 g sacharidů, 1 g tuku.*

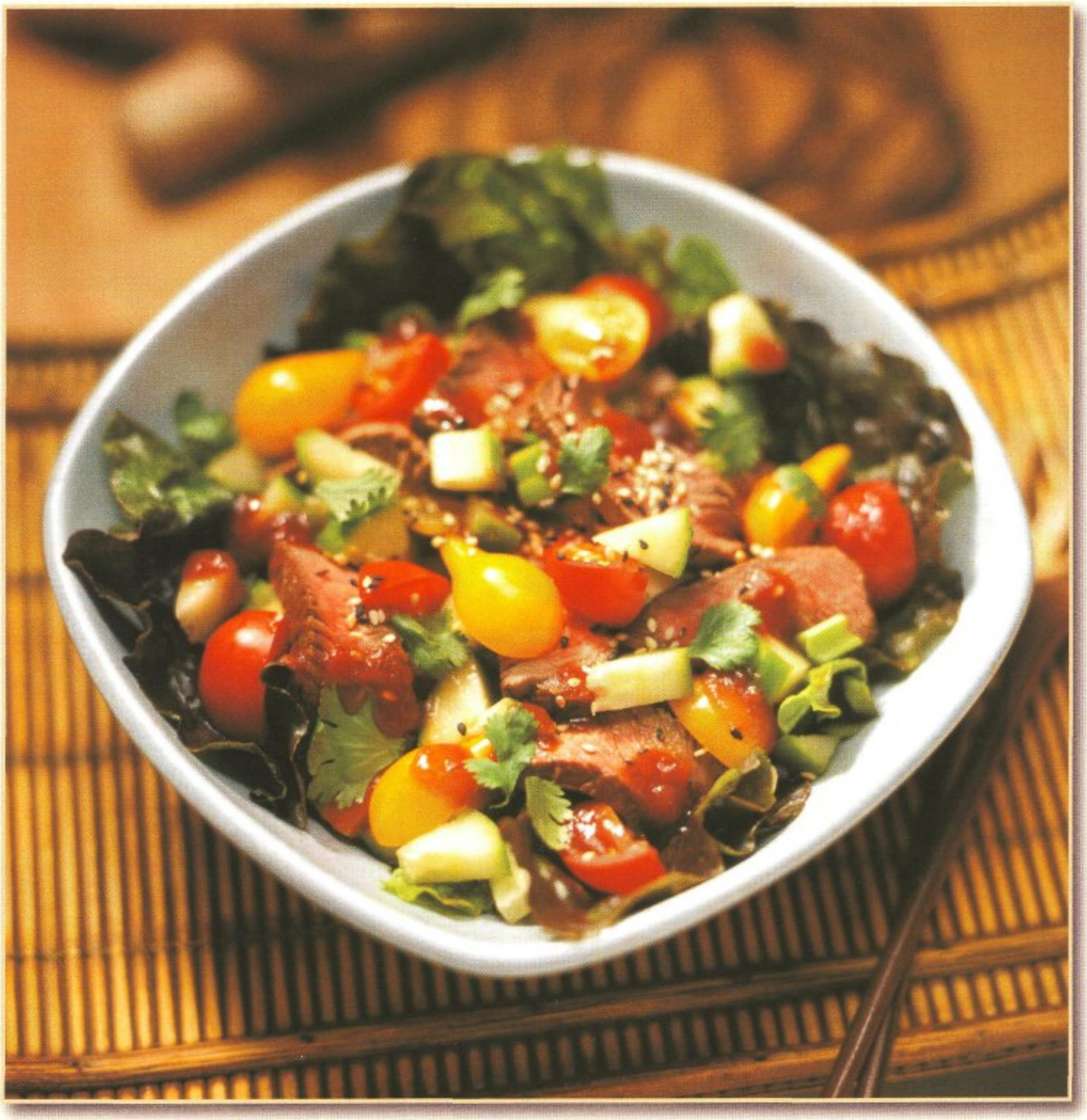
JAHODOVÉ LÍVANCE (6 porcí)

Vaří Monica Brant

- 1/4 šálku cottage cheese
- 100 g tofu
- 4–5 vaječných bílků
- 1/2 šálku ovesných vloček
- 1/2 nabíračky proteinu s jahodovou příchutí
- 1/2 nabíračky proteinu s vanilkovou příchutí
- skořice, muškátový ořech, vanilka
- sprej na pánev proti připékání
- džem bez přidaného cukru

Zmixujte všechny ingredience (kromě spreje). Na pánev nastříkejte sprej, aby se lívance daly snáze otočit. Pánev rozehřejte nad středně silným ohněm. Usmažte 12 lívanců a po dvou je slepte džemem.

- *1 porce obsahuje cca 70 kcal, 10 g bílkovin, 5 g sacharidů, 1 g tuku.*



THAJSKÝ SALÁT (4 porce)

Vaří Maureen Meyers Farrar

- 0,5 kg vykostěné svíčkové
- 1 středně veliká salátová okurka nakrájená na kostky
- 4 zelené cibulky nakrájané na kroužky
- 10–12 cherry rajčat, nakrájených na půlky

DRESING

- 1 lžíce rybí omáčky
- 1 lžíce limetkové šťávy
- 2 lžíce chilli omáčky
- 1 lžíce posekané čerstvé maty a bazalky

Předehřejte gril. Maso pečte po dobu 4 minut z každé strany. Opečené maso dejte stranou vychladnout, pak jej nakrájejte na proužky. V míse smíchejte nakrájené maso, okurku, cibuli a rajčata. V další misce smíchejte ingredience pro dresing. Směs nechte několik minut odstát, pak jí polijte salát. Servírujte.

- *1 porce obsahuje cca 178 kcal, 30 g bílkovin, 5 g sacharidů, 4 g tuku.*

KRŮTÍ POCHOUTKA (6 porcí)

Vaří Laura Creavalle

- menší tmavý bochník chleba (0,5 kg)
- 1/2 1 lžíce octa balsamico
- 1 lžička sušeného oregana
- 1 lžička sušené petržele
- 1/4 lžičky pepře
- 2 stroužky utřeného česneku
- 1 šálek nakrájených žampiónů
- 6 plátků rajčete
- 2 kolečka fialové cibule
- 2 šálky nakrájené cukety
- 8 plátků krůtí šunky
- 8 plátků netučné mozzarely

Chléb vodorovně rozkrojte a vyjměte z něj vnitřní měkkou střídku. Smíchejte ocet a následujících pět ingrediencí v zapékací misce, přidejte žampióny, rajčata a cibuli. Odstavte na 15–20 minut. Takto vzniklou marinádou pak potřete vnitřek chleba. Na spodní část nasypte 1 šálek cukety, na ní pak polovinu žampiónů. Dále obložte chléb 4 plátky krůtí šunky a 4 plátky sýra.

Zakryjte vrchní částí bochníku hliníkovou fólií. Nechte v lednici odstát a servírujte rozkrájené na šest porcí.

- *1 porce obsahuje cca 260 kcal, 20 g bílkovin, 35 g sacharidů, 4 g tuku.*

TUŇÁKOVÁ TAŠTIČKA S CITRÓNEM A BAZALKOU

Vaří Laura Creavalle **(3 porce)**

Tuňák z konzervy je výborným základem na jakýkoliv sendvič. Můžeme ho ochutit na mnoho různých způsobů a tak mu dodat různou chuť.

- 2 konzervy tuňáka naloženého ve vlastní šťávě
- 1/2 šálku nakrájeného celeru
- 1/4 šálku nakrájené cibulky
- 2 lžíce čerstvé bazalky
- 2 lžíce nízkotučného italského dresinku
- 2 lžíce citrónové šťávy
- 1 lžíce vody
- 1/4 lžičky pepře
- 1 stroužek utřeného česneku
- 6 listů hlávkového (ledového) salátu
- 6 koleček rajčete
- 3 placky celozrnného Pita chleba podélně rozkrojeného

Smíchejte první tři ingredience v míse a řádně je promíchejte. Bazalku a dalších pět následujících přísad smíchejte v jiné misce. K první směsi s tuňákem přidejte druhou směs, promíchejte a po dobu jedné hodiny nechte odstát v lednici. Do každého Pita chleba vložte 1 list salátu, 1 kousek rajčete a vsypte tuňákovou směs.

- *1 porce obsahuje cca 270 kcal, 28 g bílkovin, 34 g sacharidů, 2 g tuku.*

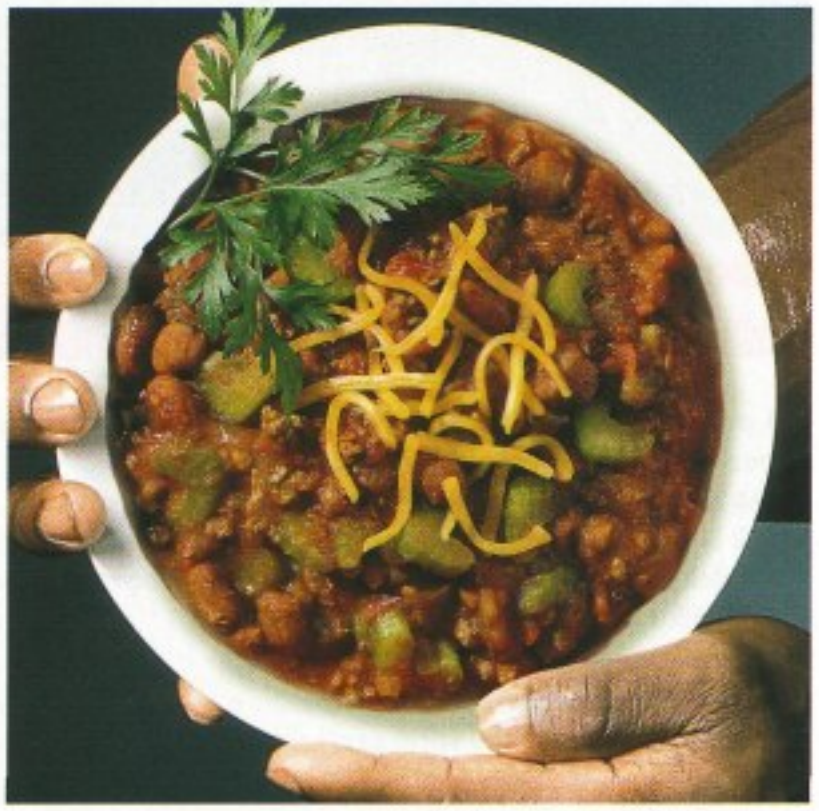
TEXASKÉ CHILLI (4 porce)

Vaří Annemaria Pallin

- 1/2 šálku pokrájené cibulky
- 460 g velice libového hovězího nebo 460 g jemného nízkotučného tofu nakrájeného na kostičky
- 850 g chilli fazolí
- 450 g nakládaných rajčat z plechovky
- 4 nakrájené stonky celerové natě
- chilli koření
- 1 lžička sušeného nebo 2 lžičky čerstvého cilantra (zelená nať koriandru)
- 1 lžička octa balsamico
- 1/2 šálku strouhaného sójového sýra
- čerstvý kořen petržele rozdělený na dvě poloviny

Na velké pánvi s nepřilnavým povrchem osmahněte cibulku dohněda, přidejte hovězí maso nebo tofu a smažte nad středním ohněm. Snižte teplotu, přidejte dalších šest přísad a duste tak dlouho, dokud celerová nať nezměkne. Rozdělte na 4 porce a každou ozdobte sýrem a větvičkami petržele.

- *1 porce s hovězím masem obsahuje cca 480 kcal, 50 g bílkovin, 47 g sacharidů, 10 g tuku.*
- *1 porce s tofu obsahuje cca 364 kcal, 27 g bílkovin, 46 g sacharidů, 8 g tuku.*



PLNĚNÁ KUŘECÍ PRSÍČKA (4 porce) Vaří Debra Wein

- 4 polovičky kuřecích prsou (celkem asi 450 g), vykostěné, bez kůže, podélně rozříznuté
- 1/4 lžičky soli
- 1/2 lžičky mletého černého pepře
- 1 šálek vařené celozrnné rýže (uvařené v kuřecím vývaru)
- 1/4 šálku nakrájených čerstvých rajčat
- 1/4 šálku nakrájeného sýru mozzarela
- 1 lžíce nakrájené čerstvé bazalky
- 1 lžíce olivového oleje, sprej proti připékání

Okořeňte kuřecí prsíčka solí a 1/4 lžičky pepře. V misce smíchejte rýži, rajčata, sýr, bazalku a zbytek pepře. Směs nasypte na maso, srolujte a párátkem připíchněte k sobě. Vnější povrch kuřete vysušte papírovou utěrkou. Předehřejte olej nad středním ohněm. Osmahněte prsa z každé strany po dobu 1 minuty, dokud nezezlátnou. Přendejte maso do zapékací misky pokryté sprejem proti připékání. Pečte při 180 °C po dobu asi 8–10 minut. Před rozkrájením nechte 5 minut odstát.

• 1 porce obsahuje cca 240 kcal, 32 g bílkovin, 12 g sacharidů, 7 g tuku, 1 g vlákniny.

HOVĚZÍ TERIYAKI (4 porce)

Vaří Maureen Meyers Farrar

- 4 kusy 200g steaků ze zadního hovězího masa
- 1/4 šálku sójové omáčky
- 1/2 šálku omáčky teriyaki
- 2 lžíce sladkého sherry
- 2 lžíce medu
- 2 stroužky drceného česneku
- 2 lžičky strouhaného čerstvého zázvoru
- cibule jemně nakrájená pro nazdobení

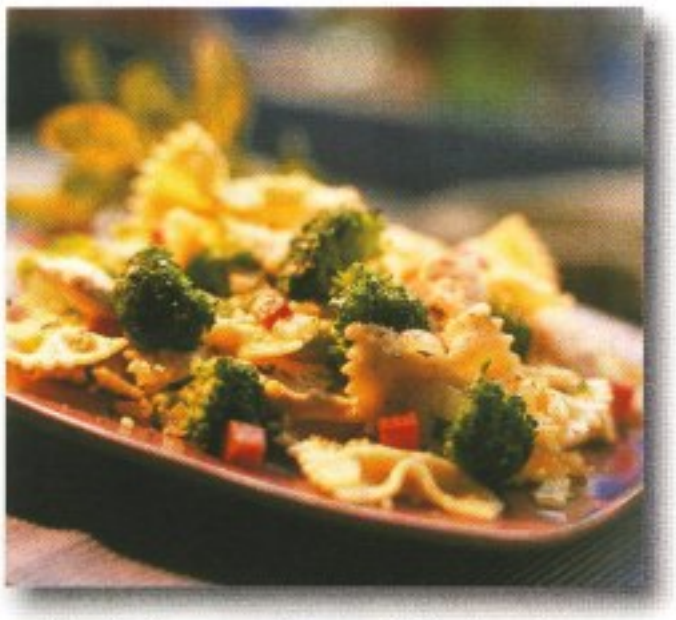
Z masa odkrojte přebytečný tuk. Smíchejte sójovou omáčku, teriyaki omáčku, sherry, med, česnek a zázvor ve skleněné míse. Ve vzniklé marinádě steaky obalte a nechte minimálně 2 hodiny v lednici. Maso z misky vyjměte a marinádu uchovejte pro další použití. Steaky zprudka osmahněte na pánvi a z každé strany opékejte asi 2 minuty. Abyste získali jemně propečený steak, maso opékejte ještě o 1 minutu déle. Medium steak potřebuje ještě další 2–3 minuty nad mírným ohněm. Na dobře propečeném steaku si pochutnáte o dalších 4–6 minut později. Zbylou marinádu přiveďte k varu a dopékající se steaky jí polijte. Steaky servírujte se zbytkem marinády a cibulkou na ozdobu.

- *1 porce obsahuje cca 365 kcal, 44 g bílkovin, 18 g sacharidů, 12 g tuku.*

TIP: Abyste získali novou chuť, nahraďte ocet balsamico sójovou omáčkou, místo teriyaki omáčky použijte červené víno a místo zázvoru česnek navíc.

MOTÝLCI S BROKOLICÍ A KUŘETEM

(4 porce) Vaří Anna M. Aponian



- 1 lžíce olivového oleje
- 1 pokrájená cibulka
- 2 utřené stroužky česneku
- 340 g kuřecích prsou bez kůže nakrájených na proužky
- 230 g nevařených těstovin farfalle (motýlci)
- 340 g mražené brokolice
- 1 lžíce másla
- 1/4 šálku nastrouhaného parmezánu
- pepř a sůl podle chuti

Na velké ohřáté pánvi rozehřejte olivový olej. Vsypte cibuli a česnek, snižte teplotu a osmahněte je dohněda. Mezitím přiveďte k varu vodu ve velkém hrnci na těstoviny i vodu v menší nádobě na kuře. Kousky kuřete duste v malém hrnci asi 2–4 minuty. Když je maso měkké, odstavte. Těstoviny vložte do vody a vařte je za častého míchání (aby se předešlo jejich přilepení) dle doporučení na obalu. Uvařte brokolici (postačí 5 minut). Kuře vložte na pánev s osmahnutou cibulí a ohřejte. Slijte vodu z těstovin a brokolice a přidejte k nim směs kuřete a cibule. Vmíchejte máslo a sýr, opepřete a osolte (opatrně vzhledem k sýru).

- *1 porce obsahuje cca 410 kcal, 28 g bílkovin, 49 g sacharidů, 13 g tuku, 4 g vlákniny.*

LOSOSOVÉ STEAKY S BARBECUE OMÁČKOU (4 porce)

Vaří Robin Vitetta-Miller

Tato chutná nasládlá omáčka se také skvěle hodí k mečounovi, tuňákovi, kuřeti nebo vepřovému masu.

- 4 kusy 170g lososových steaků
- 1/4 šálku pomerančového džusu
- 2 lžíce čerstvě vymačkané citrónové šťávy
- 2 lžíce hnědého cukru
- 1 1/2 lžičky chilli koření
- 1/2 lžičky kmínu
- 1/2 lžičky soli

Předehřejte plynový gril nebo si na grilu zapalte dřevěné uhlí. V misce smíchejte pomerančový džus, citrónovou šťávu, cukr, chilli koření, kmín a sůl. Lososové steaky obalte v marinádě a nechte minimálně 20 minut (maximálně 24 hodin) v lednici. Steaky z marinády vyjměte a zbytek směsi schovejte. Nad nejrozpálenější částí grilu maso zprudka opečte (1 minutu z každé strany). Přemístěte na chladnější místo a grilujte 2–3 minuty z každé strany, dokud vidličkou nezjistíte, že je měkké. Ihned servírujte.

- *1 porce obsahuje cca 190 kcal, 24 g bílkovin, 10 g sacharidů, 6 g tuku.*

MUFFINY PLNÉ BÍLKOVIN (12 porcí)

Vaří Chris Aceto

Ingredience postačí na výrobu 12 muffinů obvyklé velikosti nebo 30 mini-muffinů.

- 1 1/2 šálku ovesných vloček
- 1 šálek hladké mouky
- 2 sběračky vanilkového proteinového prášku (23 g bílkovin, 2 g sacharidů na 30 gramovou naběračku)
- 3/4 lžičky jedlé sody
- 1 lžička prášku na pečení
- 1 lžička skořice
- 1–2 lžičky cukrové náhražky
- 1/2 šálku hnědého cukru
- 1/4 šálku olivového oleje
- 180 ml nízkotučné smetany
- 1 rozšlehané vejce
- 3/4 šálku rozinek
- sprej proti připalování

Troubu předehřejte na 200 °C a na plech nastříkejte sprej proti připékání. Ve velké míse smíchejte vločky, mouku, proteinový prášek, sodu, prášek na pečení, skořici, sladidlo a míchejte, dokud se přísady nespojí. Poté přidejte hnědý cukr, olej, smetanu a vejce. Míchejte, aby se tekuté a pevné přísady dobře spojily na homogenní těsto, pak vsypte rozinky. Směsí naplňte do tří čtvrtin muffinové formičky a pečte 9–12 minut, dokud na zabodnutém párátku nezůstane žádné těsto. Nepřepečte!

- *1 muffin obvyklé velikosti obsahuje cca 198 kcal, 8 g bílkovin, 29 g sacharidů, 6 g tuku.*

OVOCNÁ FANTAZIE (1 porce)

Vaří Chris Aceto

- 300 ml vody
- 3 kostky ledu
- 2/3 šálku nízkotučného vanilkového jogurtu bez přídavku cukru
- 4–5 jahod
- 1/4 šálku nakrájeného ananasového melounu
- 1–2 balíčky cukrové náhražky
- 2 lžíce syrovátkového proteinu

Vodu a led mixujte v mixéru dokud nevytvoříte ledovou tříšť. Snižte rychlost a přidejte jogurt, ovoce a sladidlo. Rozmixujte do hladka. Přidejte syrovátku a servírujte.

1 porce obsahuje cca 220 kcal, 30 g bílkovin, 34 g sacharidů, 0 g tuku.

ŠÁLEK ALOHA (1 porce)

Vaří Jo Ellen Krumm

- 1 šálek nízkotučného jogurtu (bílého nebo s příchutí piňa colada)
- 1/2 šálku tropického ovoce (ananas, papája, kokos)
- 1/3 šálku müsli směsi s ořechy

- *1 porce obsahuje cca 380 kcal, 15 g bílkovin, 77 g sacharidů, 1 g tuku.*

RYBÍ POMAZÁNKA (1 porce)

Vaří Jo Ellen Krumm

- 90 g žervé
- 60 g lososa (z plechovky, uzeného nebo čerstvě uvařeného)
- 1 lžička worchesterové omáčky
- 1 lžička citrónové šťávy
- 1 lžička nasekaného kopru nebo petrželové natě
- 1 celozrnná bulka

Rozetřete žervé vidličkou a vsypejte koření. Do směsi vmíchejte lososové maso a nechte uležet v lednici přes noc. Ráno si pomazánku namažte na křupavou bulku. Porce je pro jednu osobu.

- *1 porce obsahuje cca 340 kcal, 34 g bílkovin, 44 g sacharidů, 3 g tuku.*

RYBÍ POMAZÁNKA

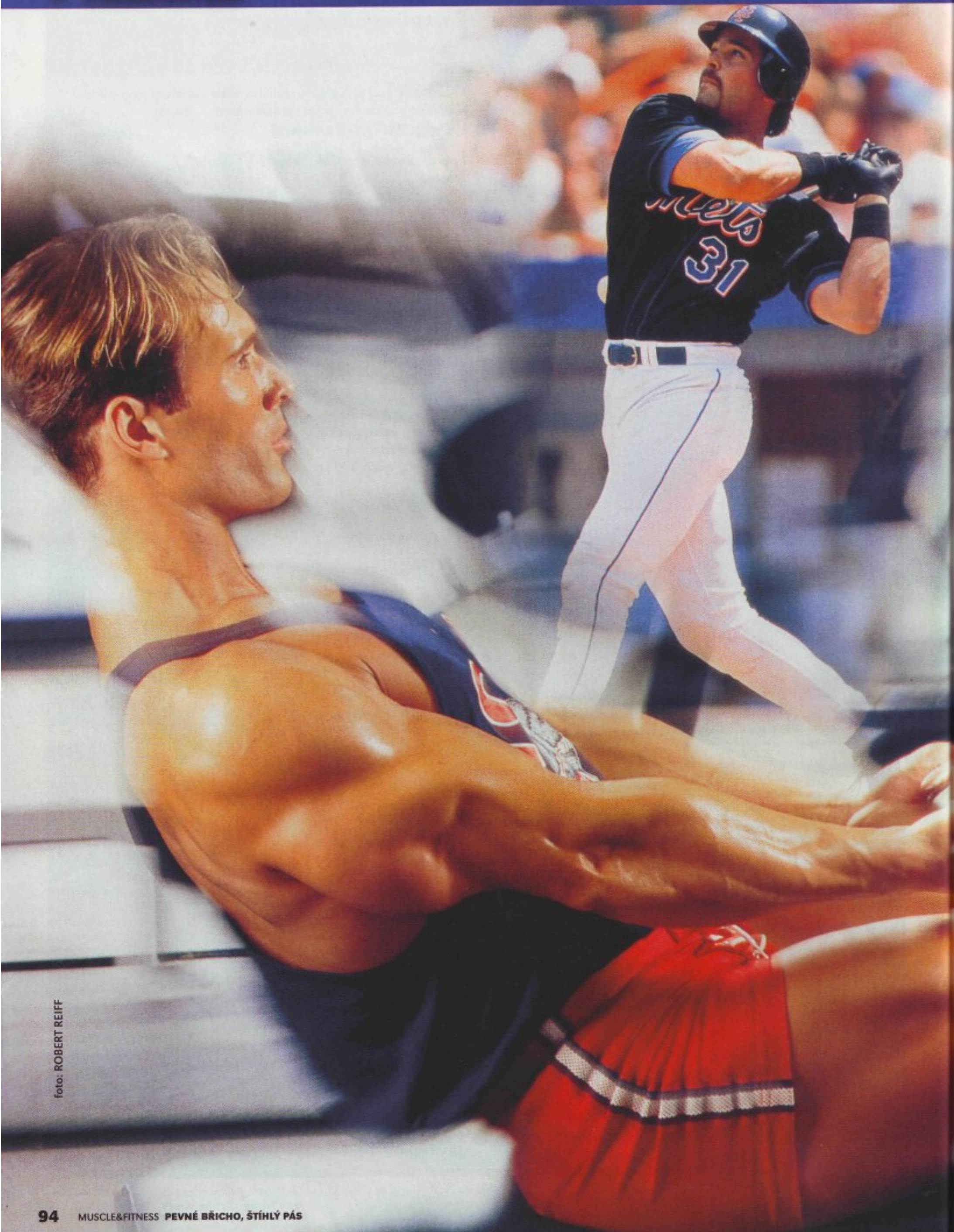


foto: ROBERT REIFF

CENTRUM SÍLY

Trénujte břicho a spodní záda nejen kvůli zlepšení výkonnosti, ale i prevenci zranění

Hluboce vysekané břišní svaly vypadají sice skvěle a přinesou vám na pláži spousty pozornosti, ovšem jako sportovci potřebujete především funkční postavu. Pěkně zformované břicho je pouze polovinou příběhu. Nepřehlížejte také spodní záda, která spolu se svaly břicha tvoří opravdové centrum síly. Chcete-li tedy zlepšit svou sportovní výkonnost a nechcete-li se stát jedním z 80 % lidí, kteří trpí bolestmi zad, nebo prostě hodláte zlepšit některé cviky jako dřep a mrtvý tah, zařaďte do tréninku cviky pro střed těla.

Mnozí sportovci se chybně zaměřují toliko na části těla nejzjevněji potřebné v jejich disciplínách. Například u vrhačů je obecně hlavním zájmem silový trénink trupu. Dolní část těla možná trénujete až druhotně a když vyjde čas, uděláte něco pro střední část. Jelikož všechny sportovní pohyby pocházejí nebo jsou spojeny se středem těla, prvotním zájmem jakéhokoliv sportovního tréninku mají být svaly břicha a spodních zad.

Pravděpodobně jste to už slyšeli: „Řetěz je pouze tak silný, jako jeho nejslabší článek." Nejslabším článkem těla u mnoha sportovců bývá kritický střed těla. Nejlepší tenisové forhendy a bekhendy, golfové údery nebo baseballové odpaly jsou kontrolovány středem těla. Silná střední partie vám dovolí větší volnost pohybů, více síly, méně nepatřičných pohybů a co je nejdůležitější,

ZAČÍNÁME!

Ještě dříve, než se vrhnete do tréninku středu těla, si uvědomte, že řada zranění je důsledkem přetížení části těla, která nebyla dostatečně připravená na fyzický stres. Při tom nejde o víc, než o pouhých 10 minut na rozcvičení a přípravu svalů středu těla ke cvičení a prevenci zranění svalově-kosterního systému. Začněte rozcvičení činností s nízkou intenzitou jako svižná chůze, volný běh nebo prostná cvičení v trvání 3–5 minut. Tím nachystáte svaly a šlachy ke druhé složce rozcvičení – statickému strečinku, což je natahování svalu do bodu pohodlného napětí (ne bolesti) a udržování této pozice nejméně 10 sekund.

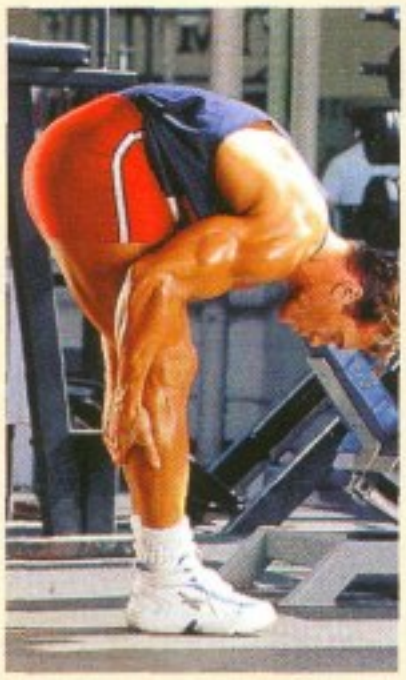
Protahovací cviky pro svaly středu těla provádějte nejméně pět minut.

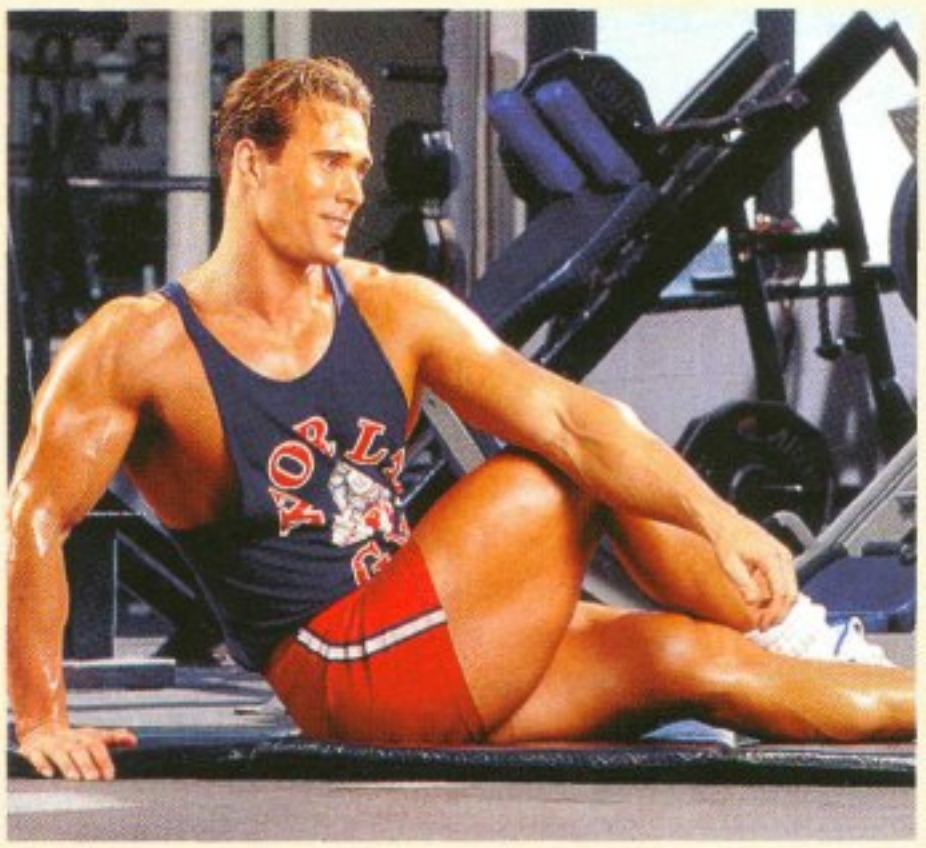
Uvolnění je jednou z nejvíce přehlížených součástí kteréhokoliv tréninkového programu. I když poslední věcí, kterou po dlouhém a vysilujícím tréninku chcete udělat, je strávit dalších 5–10 minut uvolňováním, nezapomínejte na to. Uvažujte takto: uvolnění může dokonce urychlit zotavné procesy. Začněte uvolňování 3–5 minutami činnosti s nízkou intenzitou a pokračujte dalšími pěti minutami statického strečinku.

PROTAHOVÁNÍ

TLAK SPODNÍMI ZÁDY

Postavte se s chodidly u sebe a pokrčenými koleny, udělejte pomalý předklon a zachyťte paže zezadu pod koleny. Zvolna zkoušejte napnout nohy, zatímco máte paže stále za koleny (soustřeďte se na „tlak vzhůru" spodními zády). Pokud cvičíte korektně, vaše nohy se nikdy úplně nepropnou.





KOLENA KE HRUDNÍKU

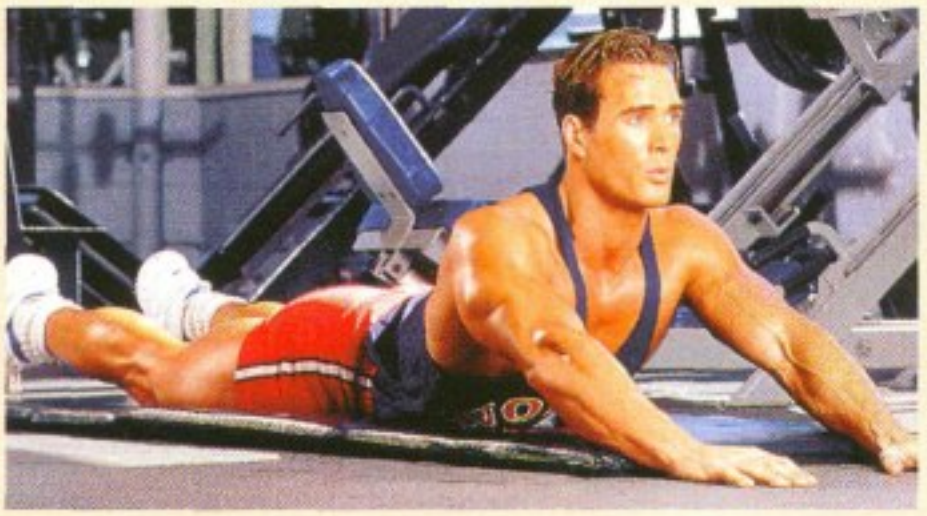
Ležíte na zádech s pokrčenými koleny a držíte obě nohy za kolena. S rovnými zády přitáhněte obě kolena ke hrudníku. Během tohoto cviku udržujte kontakt mezi podlahou a páteří. Další protažení dosáhnete tím, že zvednete ramena od podlahy a v této pozici zůstanete. Variací je přitažení pouze jednoho kolene ke hrudníku.

PROTAŽENÍ „PRECLÍK"

Vsedě s nataženou levou nohou položte pokrčenou pravou nohu za napnutou levou. Levý loket umístěte z vnější strany pravého kolene a zvolna se vytočte doprava. Změňte pozice nohy a paže a opakujte na druhou stranu.

PROTAŽENÍ BŘICHA

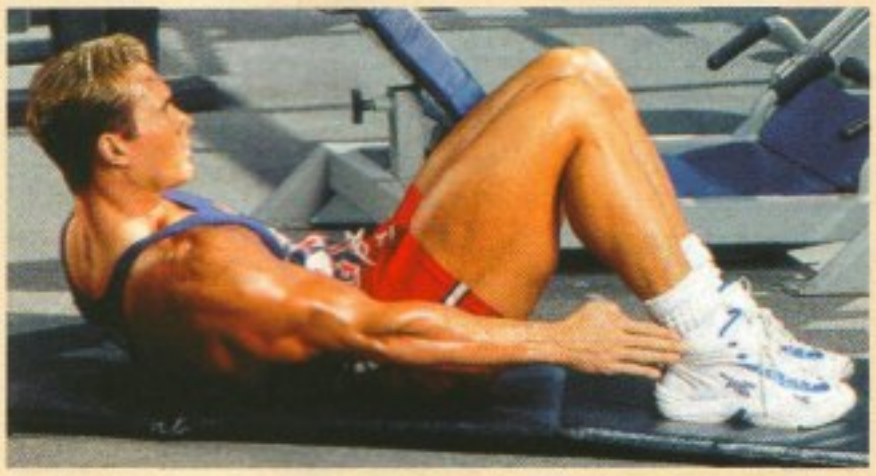
Vleže na břiše natáhněte paže před sebe a položte dlaně na podlahu. Zvolna nadzvedněte trup nad podlahu. Se zlepšováním pružnosti zvedejte trup tak vysoko, abyste se mohli opřít o lokty.



ZAČÁTEČNÍCI

OBRÁCENÉ ZKRACOVAČKY
Popis cviku najdete v článku *50 nejlepších cviků na břicho* na straně 19.

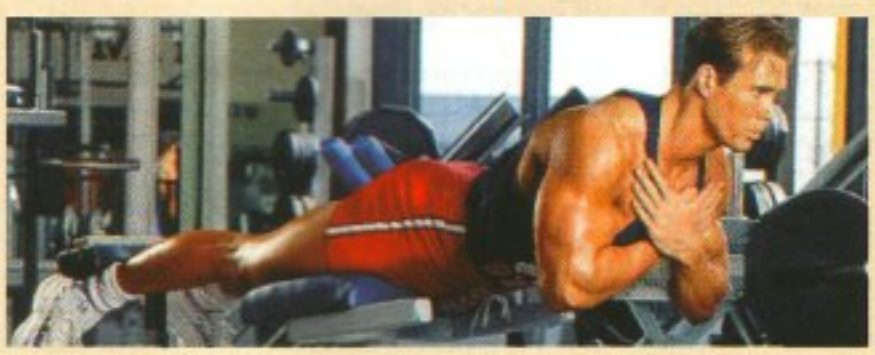
VÝKRUTY
- Ležíte na zádech s pokrčenými koleny a chodidly naplocho na zemi (asi 30 cm od sedacích svalů).
- S pažemi po stranách a bradou na prsou nadzvedněte lopatky asi 5–10 cm nad podlahu. Stlačte šikmé břišní svaly, sáhněte levou rukou dopředu a dotkněte se levého chodidla.
- Vraťte se do výchozí pozice a opakujte pohyb na opačnou stranu.
- V náročnější verzi sáhněte rukou pod nohy k opačnému chodidlu.



ZKRACOVAČKY (RUCE ZA HLAVOU)
Popis cviku najdete v článku *50 nejlepších cviků na břicho* na straně 12.

ZVEDÁNÍ TRUPU VLEŽE (bez foto)
- Položte se na břicho a dejte ruce za hlavu.
- Zvedněte trup nahoru do výšky asi 8–10 cm.
- Zvolna se vraťte do výchozí pozice a opakujte.
- V náročnější verzi se během zvedání lehce vytočte stranou.

ZÁKLONY TRUPU
- Položte se břichem na speciální lavici pro extenze. Nastavte si záchytky kotníků a umístěte pánev na podložku.
- Paže dejte křížem na prsa a předkloňte se v pase dolů.
- Zvedejte trup do výšky těsně nad rovnoběžku s podlahou. Nepoužívejte švih!
- Zvolna se vraťte do výchozí pozice a cvik opakujte.
- V náročnější verzi dejte ruce za hlavu. S nárůstem síly zvažte použití zátěže (ve formě kotouče drženého za krkem), buďte však mimořádně opatrní.



CO ŘÍKAJÍ VÝZKUMNÍCI

Důležitost mezi sílou středu těla a sportovní výkonností je již potvrzena vědecky. Shaffer a jeho kolegové sledovali aktivitu svalů během švihu baseballovou pálkou a zjistili, že vzpřimovače páteře se šikmými svaly břicha vykazují vrcholovou aktivitu jak během švihu, tak při jeho dokončení.[1]

Dospěli k závěru, že: „Vysoká aktivita svalů trupu naznačuje potřebu stabilizace břicha i zad a rotační cviky... v posilovacím programu pálkaře má být kladen důraz na svaly trupu a boků."

V další studii Magnusson a kolektiv sledovali sílu ramen, trupu a stehen a rozsah pohybu v ramenech u 24 (13 mužů a 11 žen) plavců mistrovské výkonnostní třídy s cílem zjistit, jak tyto proměnné ovlivňují plaveckou výkonnost.[2]

Výsledky ukázaly opačný vztah mezi dobou plavání a flexí trupu, extenzí trupu a silou vnější rotace ramen, zatímco jedinou významnou prediktivní proměnnou času plavání zůstala síla flexe trupu. Jinými slovy, silné svaly zad a břicha korelují s rychlejším časem.

Důležitým zájmem soutěžících i rekreačních sportovců je prevence bolestí spodních zad.[3] Svaly spodních zad a břicha napomáhají stabilitě trupu a podepírají páteř[4], což činí posilování těchto svalů důležitou pomůckou v prevenci potíží se spodními zády. Ačkoliv náhlý nárůst intenzity nebo frekvence, nesprávná technika a nevhodné sportovní vybavení předurčují sportovce k bolesti spodních zad, zvýšení síly extenzorů zad i břišní muskulatury může zredukovat její častost i obtížnost.[5]

Nyní už máte být přesvědčení o tom, že síla břicha i spodních zad je nesmírně důležitá pro vrcholné sportovní výkony.[6–9] Vaše tréninková investice nemusí být velká: přidání několika cviků (některé již pravděpodobně děláte) a jejich nasazení na první místo vašeho tréninkového plánu může být vše, co je třeba udělat. Programy i cviky jsou rozděleny pro začátečníky i vyspělé cvičence, máte tady tudíž vše potřebné k zahájení tréninku.

POKYNY KE TRÉNINKU STŘEDU TĚLA

- Jelikož sportovci mají odlišné typy těla, unikátní biomechanické vlastnosti a překonali různá zranění, poraďte se před zahájením tohoto programu s lékařem, trenérem nebo kvalifikovaným instruktorem fitnessu. Nikdy netrénujte se zraněním!
- Nikdy neobětujte techniku kvůli několika dalším opakováním nebo těžší váze. Odchylování od správné techniky může vést ke svalové nerovnováze a/nebo zranění.
- Všechny cviky provádějte pozvolným a kontrolovaným pohybem. Nadhazování zátěží vám umožní využít pohybový moment, čímž snižujete působení na svaly středu těla.
- Během všech cviků pravidelně dýchejte. Nikdy nezadržujte dech!
- Vyhněte se cvikům, které prohýbají nebo nadměrně natahují spodní oblast zad.
- Při tréninku se soustřeďte na procvičované svaly.
- Během cvičení nikdy netahejte za krk nebo za hlavu.

Trénink středu těla pro začátečníky

CVIK	SVALY	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Obrácené zkracovačky	spodní břicho	1–3	10–20
Výkruty	šikmé břišní svaly	1–3	10–20
Zkracovačky (ruce za hlavou)	horní břicho	1–3	10–20
Zvedání trupu vleže*	vzpřimovače	1–3	10–20
Záklony trupu*	vzpřimovače	1–3	10–20

* *Zvolte jeden nebo druhý cvik. Záklony trupu jsou poněkud náročnější.*
Zacvičte bez odpočinku obří sérii složenou ze všech čtyř cviků. Jakmile dokážete udělat 20 opakování každého cviku, přidejte druhou sérii. Pokračujte až do tří obřích sérií s pauzami 1–2 minuty mezi nimi. Tento program provádějte 2–3krát týdně před tréninkem dalších partií, upřednostníte tím rozvoj svalů středu těla.

POKROČILÍ

OBRÁCENÉ ZKRACOVAČKY NA ŠIKMÉ LAVICI

Popis cviku najdete v článku *50 nejlepších cviků na břicho* na straně 19.

ÚKLONY S JEDNORUČKOU

- Stůjte vzpřímeně s pokrčenými koleny a chodidly dál od sebe, než na šíři ramen.
- S činkou v jedné ruce opřete opačnou ruku o bok a nechte váhu činky, aby stáhla váš trup do strany.
- Bez pomoci nohou a s nehybnou pánví zvedněte trup nazpět a jděte až za svislici.
- Zvolna se vraťte do výchozí pozice a dokončete sérii na této straně.
- Uchopte činku druhou rukou a opakujte na druhé straně.
- V náročnější verzi jděte až ke hranicím rozpětí pohybu v úklonu, vždy však se správnou technikou.

ZKRACOVAČKY S KLADKOU

Popis cviku: *50 nejlepších cviků na břicho* na str 15.

VESLOVÁNÍ SE SPODNÍ KLADKOU VSEDĚ (obr. na straně 94–95)

- Zvolte příslušnou váhu na spodní kladce. Posaďte se na podložku a zapřete chodidla o zarážku.
- Předkloňte se a uchopte držák.
- S mírně pokrčenými koleny a nataženými pažemi proveďte záklon trupu do 45° úhlu vzhledem k podlaze.
- Zvolna se vraťte do výchozí pozice a nechte zátěž, aby vás stáhla dopředu (nikoliv protažením latissimů, ale flexí v kyčelních kloubech). Pokud se závaží dotknou, prodlužte vzdálenost mezi chodidly a strojem.
- Vyhněte se pokrčování a napínání kolen. Netahejte rovněž pažemi, ale držte je během cviku rovné.

MRTVÝ TAH

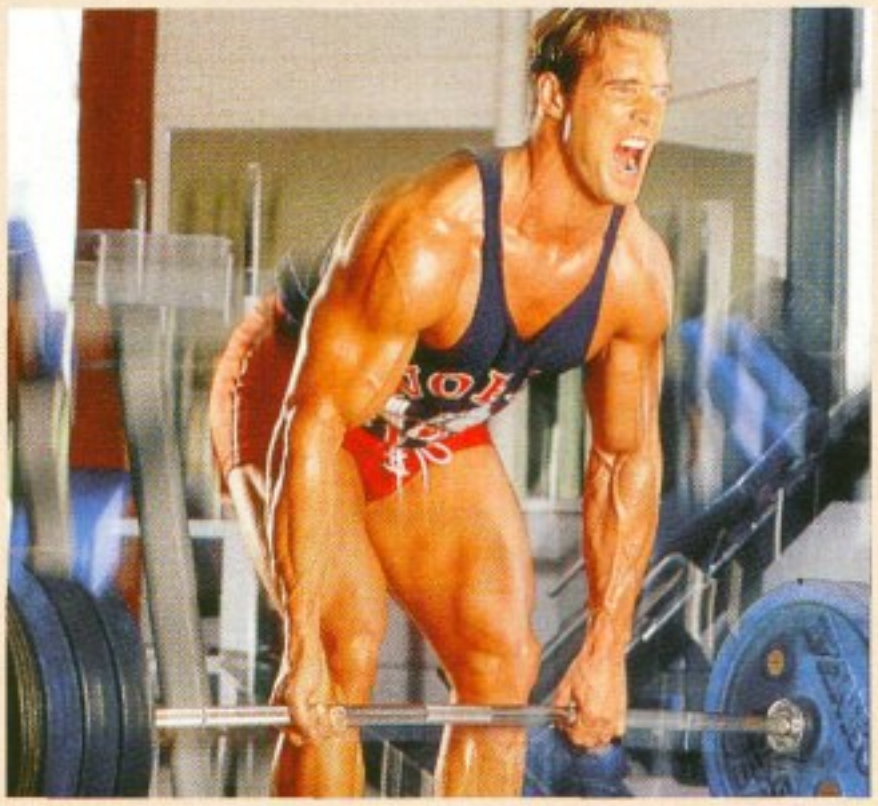
- Umístěte činku ve stojanu kousek pod koleny.
- Zvolte váhu úměrnou vaší technice a úrovni síly. Chodidla máte mít na šířku ramen nebo o něco blíž k sobě. Pokrčte kolena, předkloňte se v pase a uchopte osu střídavým hmatem (jedna dlaň směřuje dopředu, druhá dozadu) z vnější strany kolen.
- Kontrakcí svalů spodních zad zvedněte trup a „tlačte" do podlahy až do vzpřímeného postoje. Neprohýbejte přehnaně spodní záda.
- Zvolna jděte zpátky a opakujte.
- Kvůli rozmanitosti cvičte i s jednoručkami.
- Tento cvik vyžaduje značnou dávku nácviku.

Trénink středu těla pro pokročilé

CVIK	SVALY	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Obrácené zkracovačky na šikmé lavici	spodní břicho	3	10–15
Úklony s jednoručkou	šikmé břišní svaly	3	10–15
Zkracovačky s kladkou	horní břicho	3	10–15
Veslování se spodní kladkou vsedě*	vzpřimovače	3	10–15
Mrtvý tah*	vzpřimovače	3	10–15

**Zvolte jeden nebo druhý cvik. Mrtvý tah je o něco náročnější.*

Zacvičte obří sérii, složenou ze všech čtyř cviků, bez odpočinku. Pokračujte až do tří obřích sérií s pauzami 1–2 minuty mezi nimi. Jakmile zvládnete třikrát 15 opakování, zvyšte odpor nebo sklon lavičky. Jelikož popsané cviky vyžadují vnější zátěž a vybavení pro silový trénink, nedělejte je častěji jak dvakrát týdně. Tento program provádějte před tréninkem dalších partií, upřednostníte tím rozvoj svalů středu těla.



úsporu energie prostřednictvím účinnějších činností. Pouze po získání této schopnosti usměrnění energie můžete začít realizovat svůj ohromný tělesný potenciál a současně snižovat pravděpodobnost zranění. Dokonce i pro celkové zdraví a fyzickou kondici jsou svaly břicha a spodních zad životně důležité: kontrolují držení těla, stabilizují dolní páteř a celkovou tělesnou rovnováhu.

REFERENCE

1. Shaffer,B., a kol. Baseball batting. An elektromyographis study. Clinical Orthopeadics and Related Research 292:285–293, 2005.

2. Magnusson, S.P., a kol. Strength profiles and performance in masters level swimmers. American Journal of Sports Medicine 23(5): 626–631, 1995.

3. Lahad, A., a kol. The effectiveness of four interventions for the prevention of low back pain. Journal of the American Medical Association 272(16): 1286–1291, 1994.

4. Conner, S.C. Sports-related back injuries. Rehabilitation Management 7(5): 53–57, 2004.

5. Webb, D.R. Strength training in children and adolescents. Pediatric Clinics of North America 37(5): 1187–1210, 2006.

6. Strong, L.R., Titlow. I. Saggital back motion of college football athletes and non-athletes. Spine 22(15): 1755–1759, 1997.

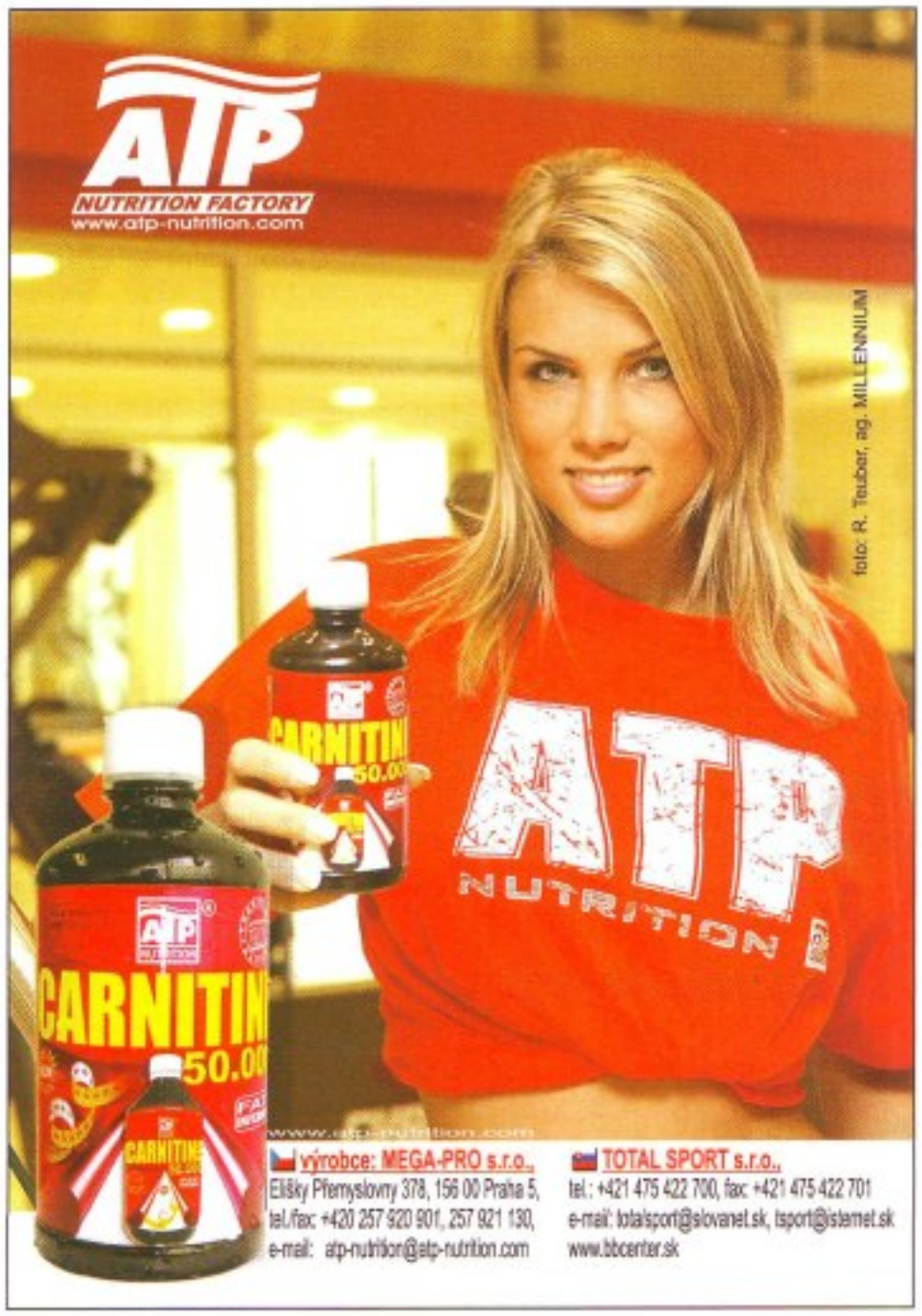
7. Little, N.G. Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior and judokas. Journal of Sports Medicine & Physical Fitness 4: 510–520, 1991.

8. Milburn, P.D. Biomechanics of rugby union scrummaging. Technical and safety issues. Sports Medicine 16(3): 168–179, 1993.

9. Aagaaard, P. Isokinetic muscle strength and hiking performance in elite sailors. Scandinavian Journal of Medical Science & Sports 8(3): 138–144, 1998.

NAJVÝHODNEJŠIE RIEŠENIE PRE VAŠE
SOLÁRNE ŠTÚDIO!
HORIZONTÁLNE SOLÁRIÁ (42 TRUBÍC) od 6900,- EUR
VERTIKÁLNE SOLÁRIÁ (54 TRUBÍC) od 5400,- EUR
V ponuke aj špičková solárna kozmetika Radical
my Sun
DOVOZ-PREDAJ-SERVIS-LEASING SOLÁRIÍ BLACK CARE
L-Partner s.r.o., tel./fax: 031/770 8265, 0905 594 591, www.L-PARTNER.sk
www.radical.cz • radical@iol.cz

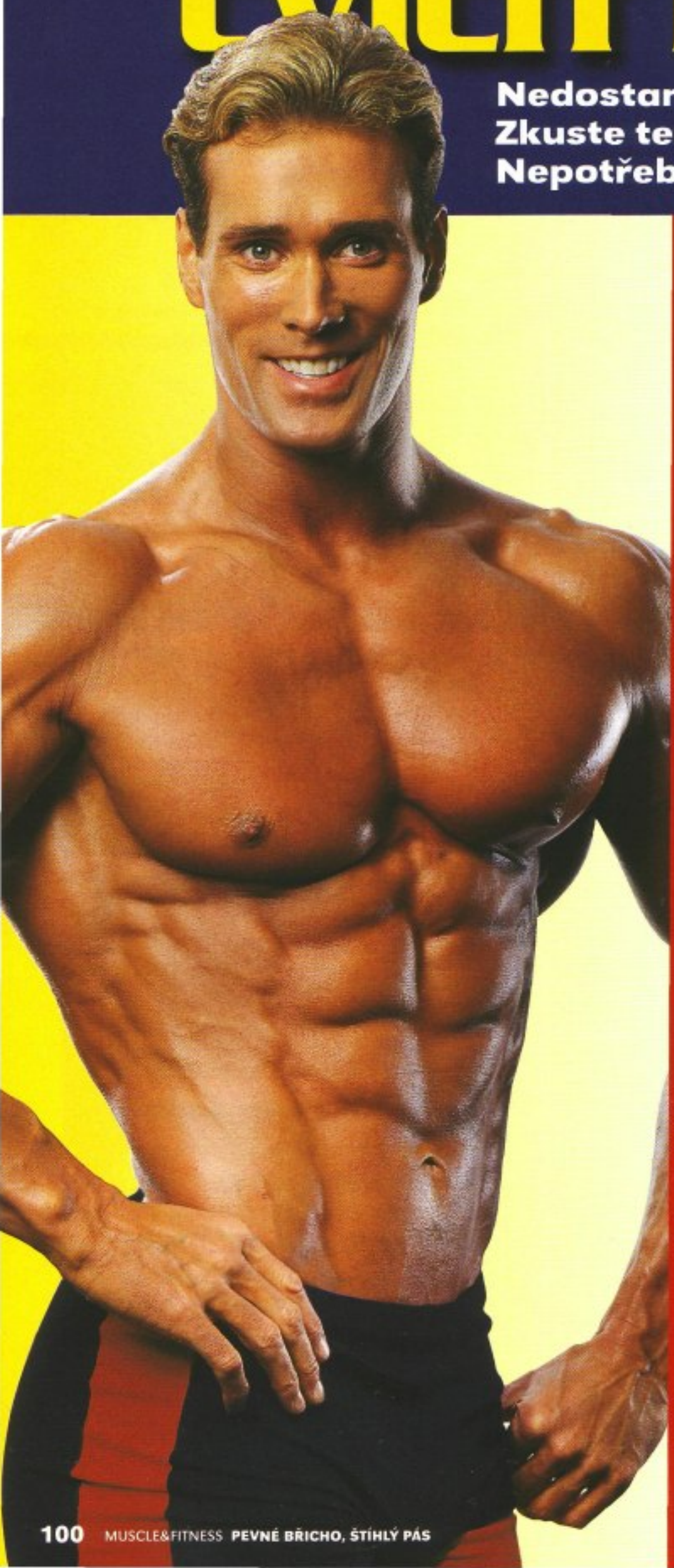
BBC Bodybuilding Center
Home Články Fotogalerie Košík Jak nakupovat Kontakt
Vítejte na stránkách Bodybuilding Center!
V košíku máte
Whey Protein 80% + Ovocné šťávy zdarma (2300 g) - vanilka
1 450,00,- Kč
Zobrazit košík
Vyprázdnit košík
Aminokyseliny
Karnitíny
Kloubní výživa
Kreatíny
Proteíny
Redukce hmotnosti
Suplementy
Vitamíny a minerály
Weight Gainery
Oblečení
Ostatní zboží
Akciové výrobky
Přihlášení
E-mail:
Heslo:
Balení: 2300 g
Příchuť: vanilka
Běžná cena: 1 450,00,- Kč
Cena*: 1 305,00,- Kč
Cena**: 1 233,00,- Kč
1 Chci koupit
100% WPI + Ribose zdarma
Balení: 900g
Příchuť: banán
Běžná cena: 825,00,- Kč
Cena*: 563,00,- Kč
Cena**: 532,00,- Kč
1 Chci koupit
Trénink
Stravování
Doplňky výživy a suplementy
Tréninkové rozpisy
Monica
Levrone
Cutler
Ronnie Coleman
Dorian Yates
Arnold Schwarzenegger
Sergio Oliva
Nejnavštěvovanější slovenské www stránky o kulturistice a posilování také v češtině.
Klikněte na:
www.bbcenter.cz


ATP
NUTRITION FACTORY
www.atp-nutrition.com
foto: R. Teuber, ag. MILLENNIUM
CARNITIN 50.00
ATP NUTRITION
výrobce: MEGA-PRO s.r.o.,
Eliášky Přemyslovny 378, 156 00 Praha 5,
tel./fax: +420 257 920 901, 257 921 130,
e-mail: atp-nutrition@atp-nutrition.com
TOTAL SPORT s.r.o.,
tel.: +421 475 422 700, fax: +421 475 422 701
e-mail: totalsport@slovanet.sk, tsport@isternet.sk
www.bbcenter.sk

TEXT: KOLEKTIV MUSCLE&FITNESS

BŘICHO MŮŽETE CVIČIT I DOMA

Nedostanete se do posilovny? Zkuste tento domácí trénink břicha. Nepotřebujete žádné vybavení!



PROGRAMY PRO ZAČÁTEČNÍKY A STŘEDNĚ POKROČILÉ

ZAČÁTEČNÍK

- Dbejte na to, abyste procvičili spodní oblast břicha, šikmé břišní svaly a horní oblast břicha.
- Pro každou oblast zvolte jeden cvik.
- Používejte striktní techniku. Naučte se správnému provedení cviků.
- Udělejte po jedné sérii s maximálním počtem opakování v každé z nich.
- Jakmile dokážete 15 a více opakování, přejděte na obtížnější cviky, nebo přidejte zátěž.
- Odpočinkové přestávky udržujte okolo 30 sekund.
- Cvičte plynule a zaměřte se na pocity smrštění břišních svalů.
- Tento trénink opakujte třikrát týdně.

PROGRAM PRO ZAČÁTEČNÍKY

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Dolní oblast břicha		
Přitahování kolen k hrudníku vsedě	1	10–15
Šikmé břišní svaly		
Zkracovačky napříč přes tělo	1	10–15
Horní oblast břicha		
Zkracovačky s nohama ve vzduchu	1	10–15

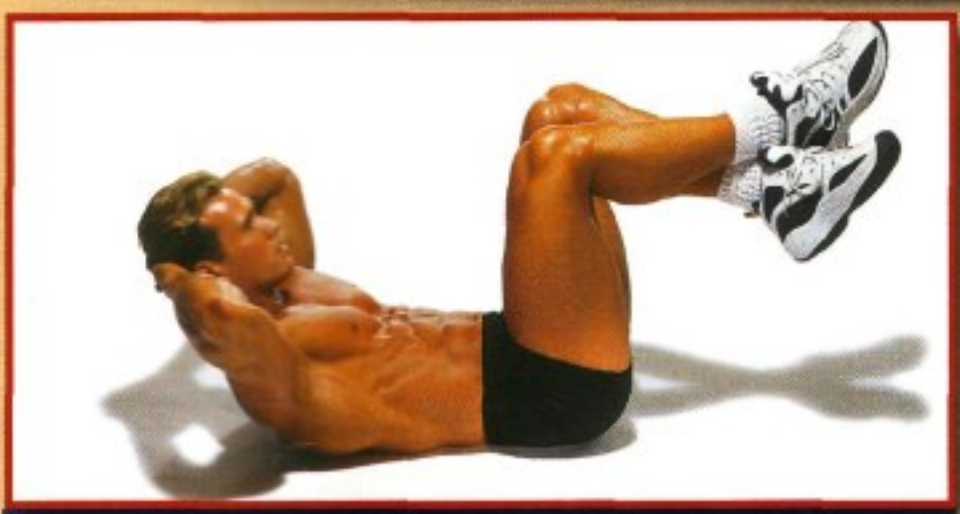
STŘEDNĚ POKROČILÝ

- Dbejte na to, abyste procvičili spodní oblast břicha, šikmé břišní svaly a horní oblast břicha.
- Pro každou oblast zvolte jeden cvik.
- V příštím tréninku použijte na každou oblast odlišné cviky.
- Udělejte 2–3 série od každého cviku.
- Snažte se procítit smrštění při každém opakování. Držte smrštění asi sekundu.
- Jakmile dokážete 15 a více opakování, zvolte obtížnější cvik, přemístěte paže kvůli zvýšení odporu nebo, pokud to půjde, přidejte zátěž.
- Mezi sériemi odpočívejte okolo 20 sekund.
- Střídavě protahujte břicho a spodní záda, a to jak před, tak po tréninku.
- Tento trénink opakujte třikrát týdně.

PROGRAM PRO STŘEDNĚ POKROČILÉ

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Dolní oblast břicha		
Obrácené zkracovačky	2–3	10–15
Šikmé břišní svaly		
Zkracovačky na boku se zvednutím nohy	2–3	10–15
Horní oblast břicha		
Reach & catch	2–3	10–15

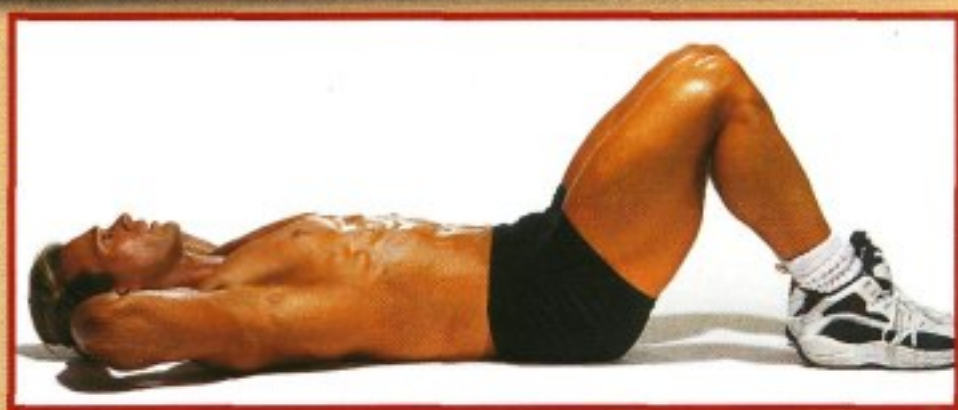
HORNÍ OBLAST BŘICHA

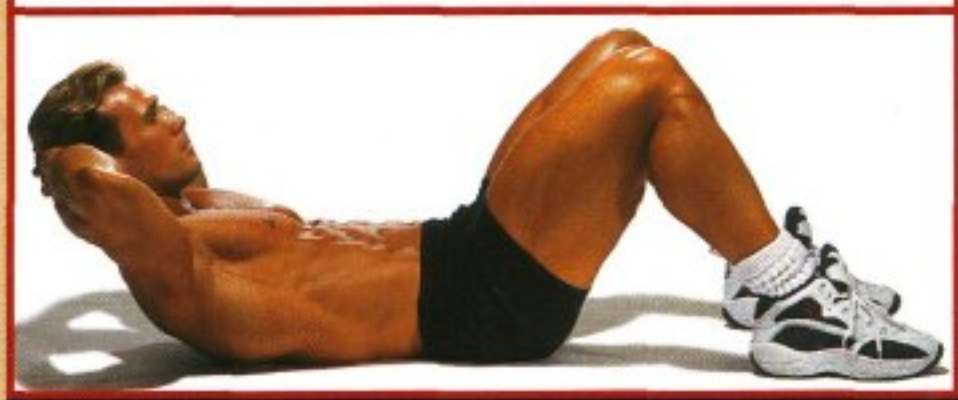


ZKRACOVAČKY S NOHAMA VE VZDUCHU

Položte se do stejné výchozí pozice jako pro zkracovačky, ale natáhněte nohy do vzduchu, přitáhněte kolena blíž k hrudníku a zkřižte kotníky. Plynulým nadzvednutím lopatek od podlahy sbalujte trup dopředu a pokuste se vtlačit břicho dovnitř směrem k podlaze.

TRÉNINKOVÝ TIP: Kvůli propracování spodní části břicha můžete také současně sbalovat pánev směrem ke hrudníku. Při posledním opakování podržte izometrickou kontrakci v trvání pěti sekund.

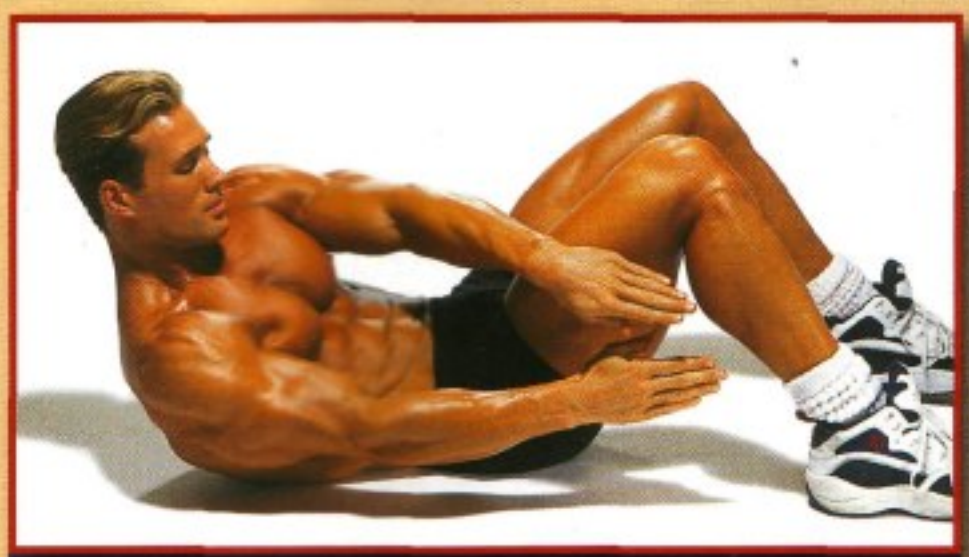




ZKRACOVAČKY

Ležíte na podlaze s koleny pokrčenými v úhlu asi 60°. Chodidla máte naplocho na podlaze na šíři ramen od sebe. S rukama lehce sevřenýma za hlavou (netahejte) nadzvedněte lopatky od podlahy a sbalte se dopředu. Na moment podržte kontrakci a zvolna jděte zpátky.

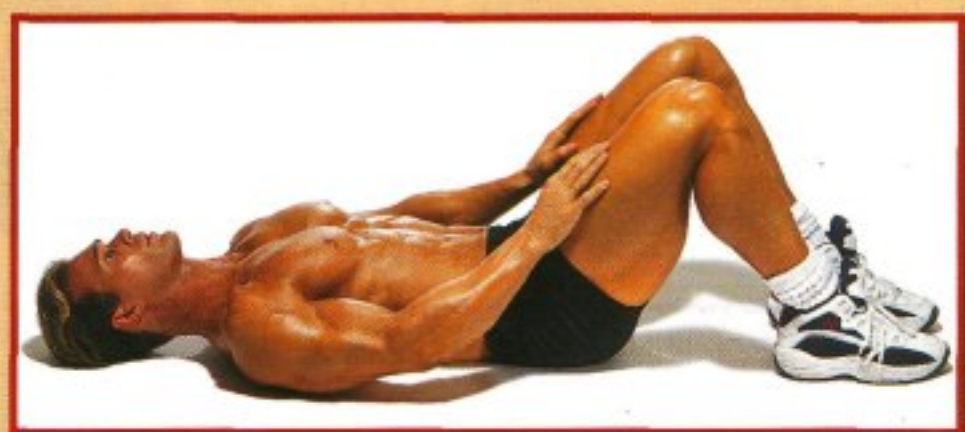
TRÉNINKOVÝ TIP: Představte si, že protlačujete spodní záda skrz podlahu. Kvůli zvýšení obtížnosti cviku držte na hrudníku zátěž.

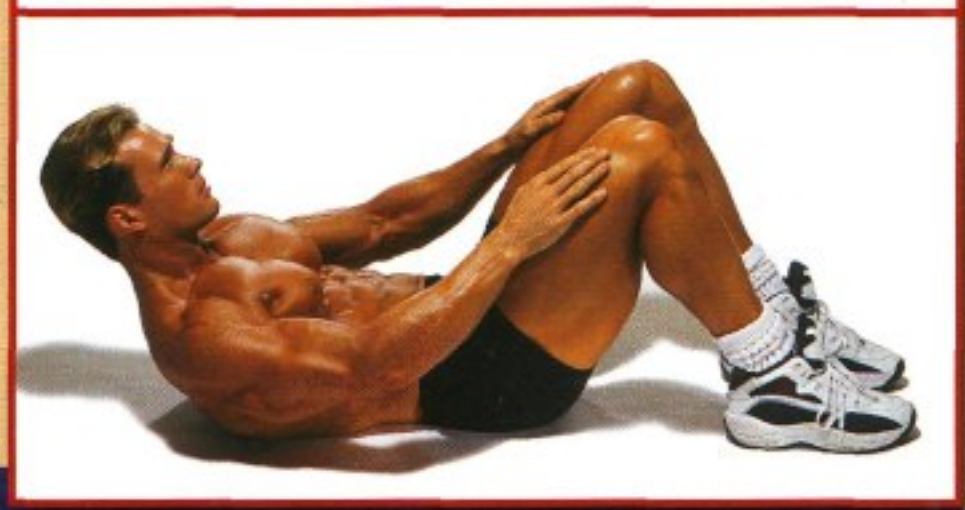


REACH & CATCH

Položte se na záda s pokrčenýma nohama; chodidla postavte na podlahu asi 60 cm od sebe. Plynulým pohybem sbalte trup co nejvýš a natáhněte obě paže podél pravého kolene, jako kdybyste chytali přihrávku míčem. Smrštěte břišní svaly, uvolněte, vraťte ruce nazpět nad břicho a opakujte na opačnou stranu. Působí také na šikmé břišní svaly.

TRÉNINKOVÝ TIP: V obou směrech používejte plynulý pohyb; snažte se zvednutím lopatek opravdu dosáhnout před sebe.



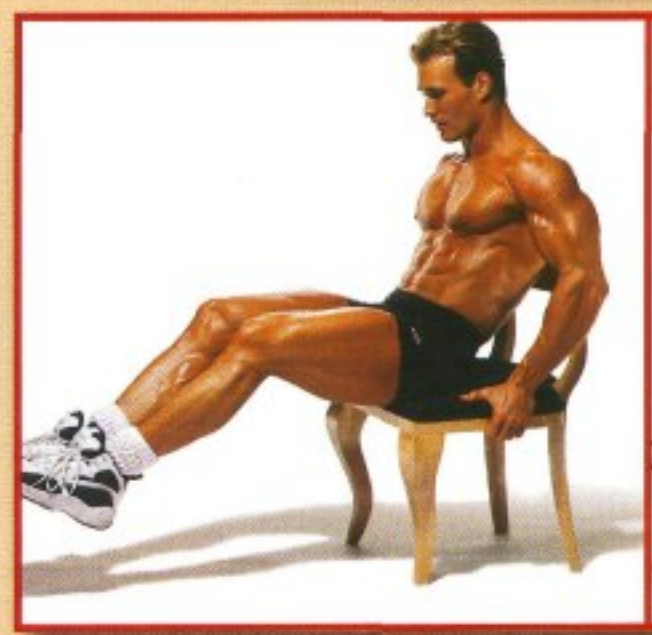


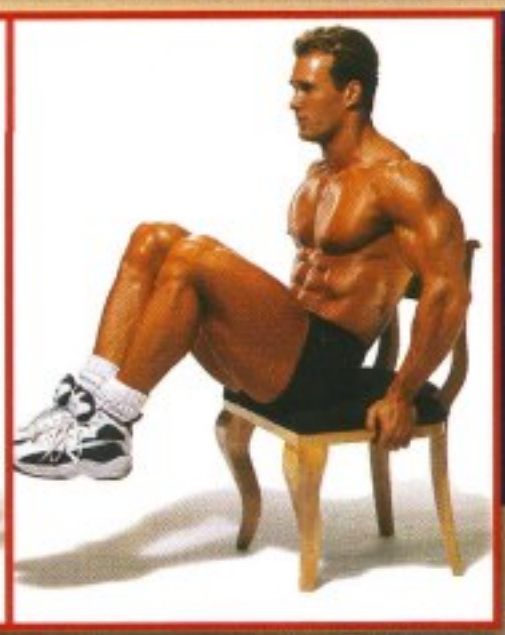
ZKRACOVAČKY S RUKAMA NA STEHNECH

Ležíte na zádech s koleny pokrčenými v úhlu 60°. Chodidla postavte na podlahu na šíři ramen a otevřené dlaně položte na horní stehna. S hlavou stále v neutrální pozici sbalte smrštěním břišních svalů trup nahoru a sklouzněte rukama směrem ke kolenům. Zvedněte lopatky nad podlahu, na sekundu podržte a zvolna jděte zpátky.

TRÉNINKOVÝ TIP: S postupným nárůstem síly zkuste jít o něco výš. Ke zvednutí lopatek nad podlahu nepoužívejte pohybový moment.

DOLNÍ OBLAST BŘICHA



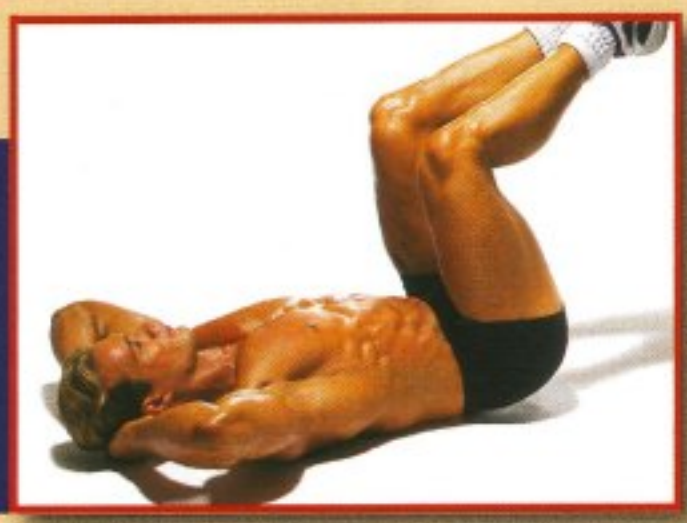


PŘITAHOVÁNÍ KOLEN K HRUDNÍKU VSEDĚ

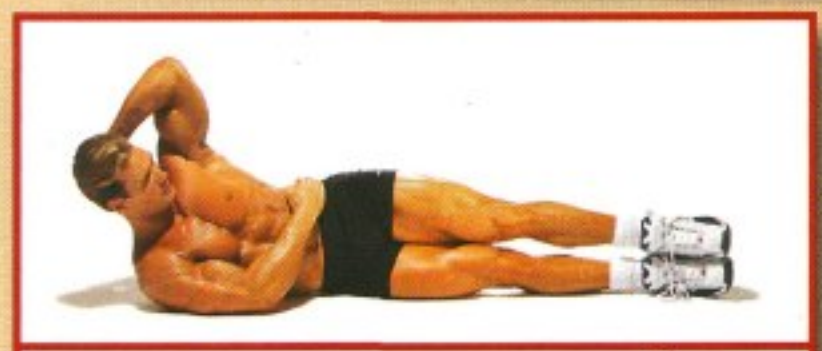
Posaďte se na okraj pevné židle nebo lavičky a uchopte ji po stranách. Lehce se zakloňte, nohy natáhněte před sebe a trochu dolů. S nohama u sebe přitahujte kolena rozvážným pohybem k hrudníku, zastavte a natáhněte je zpátky.
TRÉNINKOVÝ TIP: O něco lepší kontrakci dosáhnete tím, že současně s přitahováním kolen k hrudníku nakloníte trup dopředu.

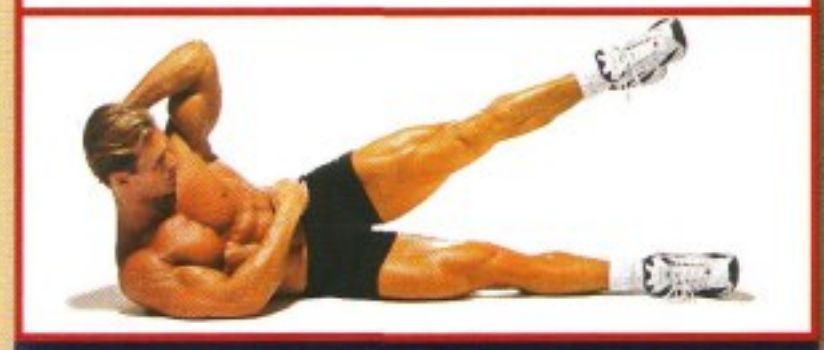
OBRÁCENÉ ZKRACOVAČKY

Ležíte na zádech s rukama za hlavou. Pokrčte kolena tak, abyste měli stehna kolmo na podlahu. Odtud sbalujte pánev směrem ke hrudnímu koši a pomalu přenášejte kolena přes hrudník co nejdál. Boky se mají trochu nadzvednout nad podlahu, trupem však nepohybujte. Poté spusťte pánev zpátky na podlahu a opakujte.
TRÉNINKOVÝ TIP: Použitím kontrolovaného pohybu v obou směrech udržujte v břišních svalech konstantní napětí. Cukání účinky tréninku omezuje.



ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY



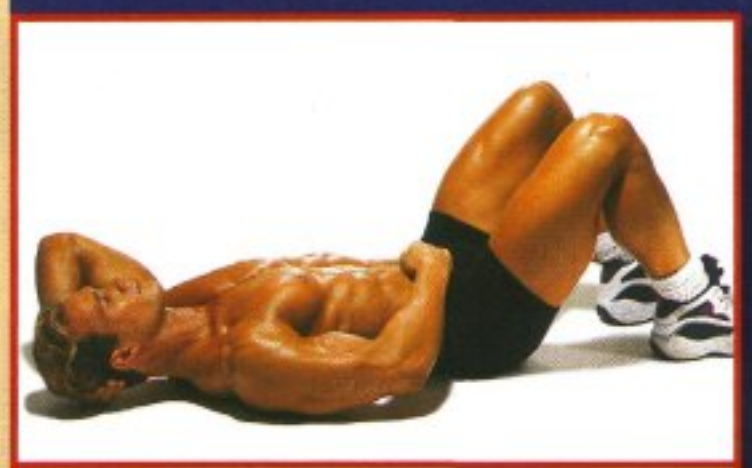


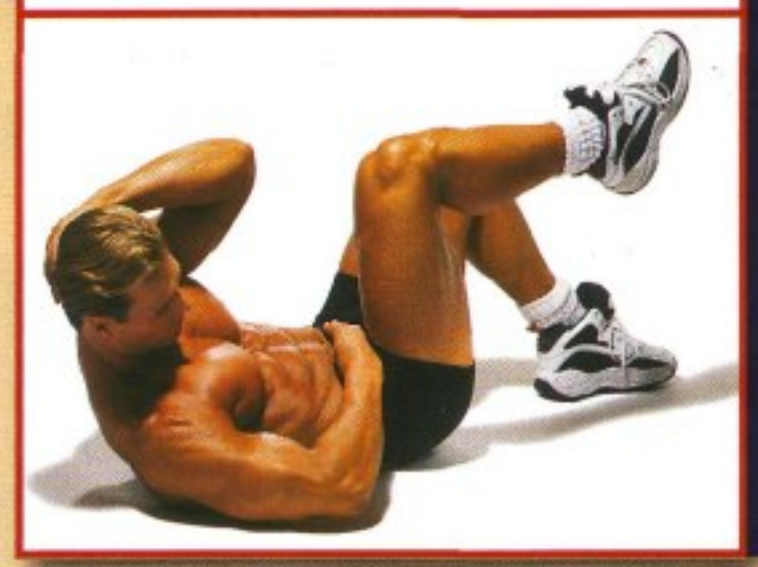
ZKRACOVAČKY VLEŽE NA BOKU SE ZVEDNUTÍM NOHY

Položte se na pravý bok, lehce pokrčte nohy a pravou ruku položte na šikmé svaly břicha. Levou ruku dejte za hlavu, levou nohu položte na pravou. Zatáhněte šikmými svaly břicha a současně zvedněte nahoru trup i levou nohu. Krátce podržte kontrakci, jděte nazpět a opakujte. Nejprve udělejte všechna opakování z jedné strany.
TRÉNINKOVÝ TIP: Usilujte o procítění kontrakce šikmých svalů a nedovolte, aby účinky cvičení omezoval pohybový moment.

ZKRACOVAČKY NAPŘÍČ PŘES TĚLO

Vleže na zádech s koleny pokrčenými v úhlu asi 60° postavte chodidla naplocho na podlahu. Levou ruku umístěte volně za hlavu, pravou položte na spodní břicho. Současně sbalte trup nahoru, přetáhněte levý loket přes tělo a přitáhněte pravé koleno na hrudník. Levým loktem jděte dopředu, jako kdybyste se chtěli dotknout vnější strany pravého kolene. Udělejte opakování na jednu stranu a pak na druhou.
TRÉNINKOVÝ TIP: Nemávejte jenom loktem přes tělo, ale pamatujte na vytáčení ramene a hrudníku směrem ke koleni. K úplné kontrakci šikmých svalů se kolene nemusíte dotýkat. Obtížnost cviku naroste zvednutím chodidel nad podlahu.





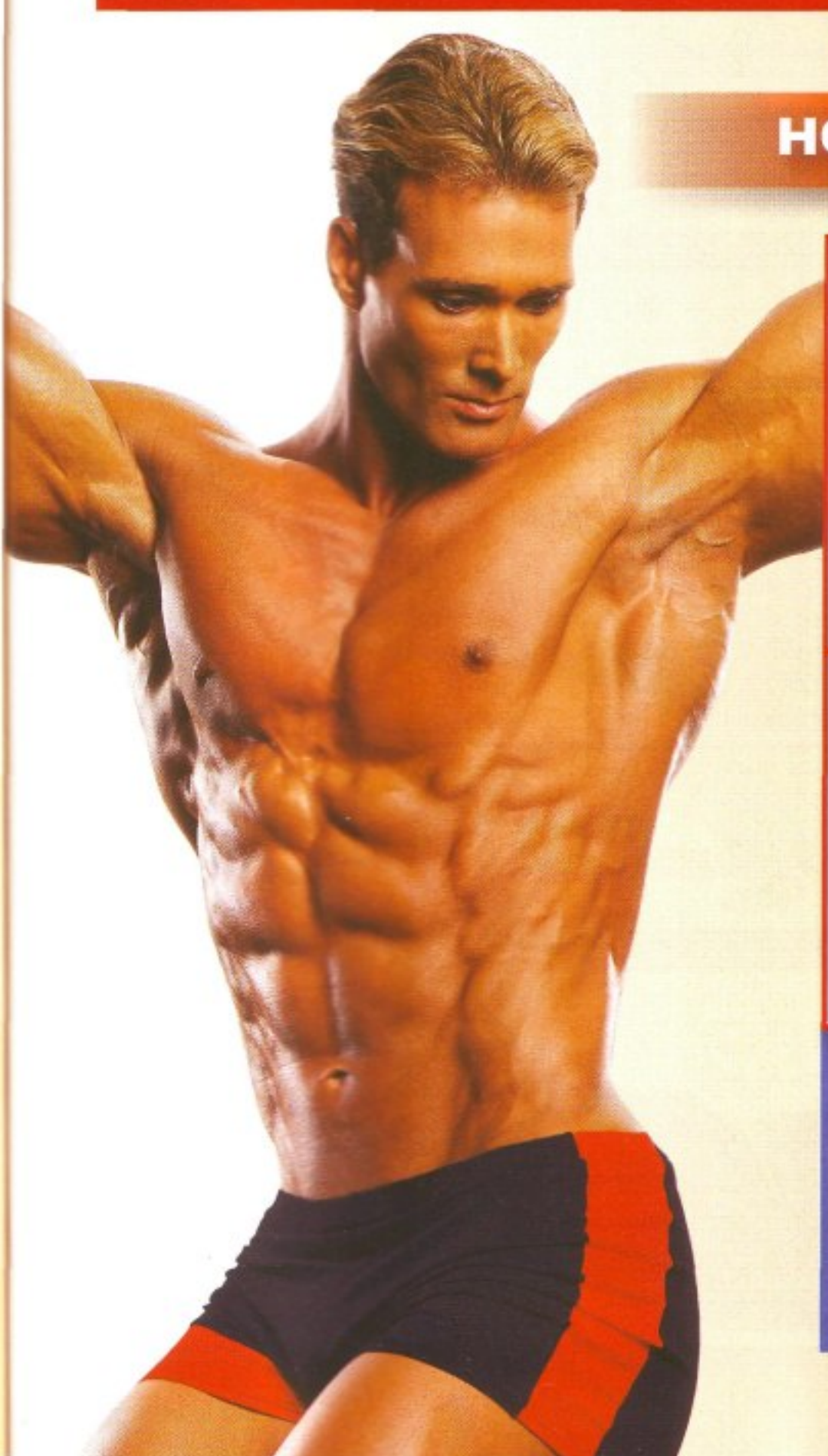
PROGRAM PRO POKROČILÉ

POKROČILÝ

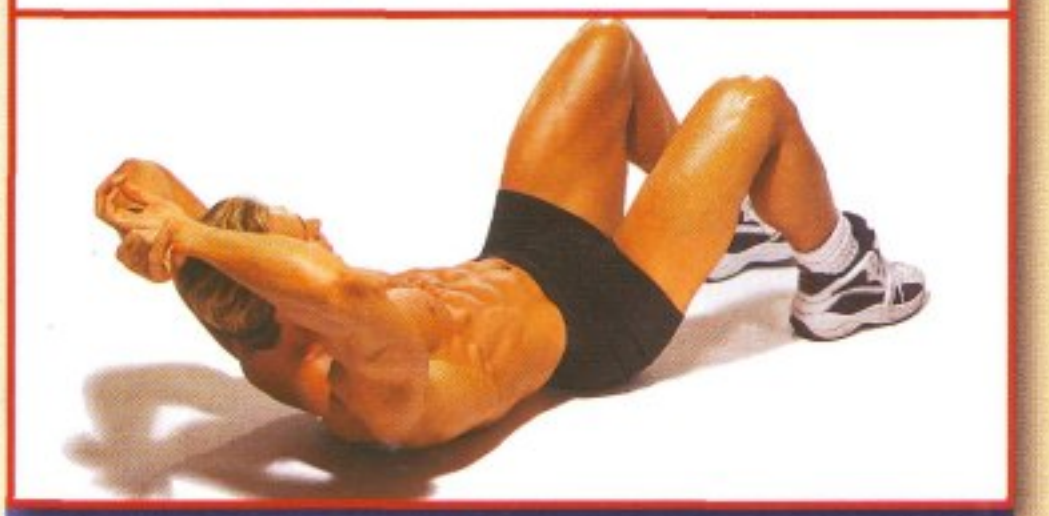
- Dbejte na to, abyste procvičili spodní oblast břicha, šikmé břišní svaly a horní oblast břicha.
- Pro každou oblast zvolte 1–2 cviky.
- Od každého cviku dělejte 2–3 série, ale nepřekračujte součet 12 sérií.
- Měňte tréninky výběrem odlišných cviků.
- Pokud chcete získat výraznější a silnější břišní svaly, používejte vyšší odpor volbou obtížnějších cviků nebo držením zátěže na hrudníku. Vyššími počty opakování zlepšíte svalovou vytrvalost, svaly se však nezvětší ani nevyrýsují.
- Při každém opakování se snažte procítit smrštění i pálení ve svalech.
- Mezi sériemi odpočívejte okolo 15–20 sekund.
- Jakmile zvládnete asi 20 opakování, zvolte obtížnější cvik nebo zkraťte přestávky.
- Intenzitu navyšujte vyspělými technikami jako supersety, cheatingem a prodlužováním série po selhání tím, že si pět sekund odpočinete a hned pokračujete dál.
- Střídavě protahujte břišní svaly i spodní záda jak mezi sériemi, tak po tréninku.
- Tento trénink opakujte 2–3krát týdně.

PROGRAM PRO POKROČILÉ

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Dolní oblast břicha		
Zvedání pánve	2–3	10–15
Zvedání pánve s pokrčenýma nohama	2–3	10–15
Šikmé břišní svaly		
Zkracovačky vleže na boku	2–3	10–15
Zvedání nohou vleže na boku	2–3	10–15
Horní oblast břicha		
Zkracovačky s nohama nahoru	2–3	10–15
Zkracovačky s pažemi nad hlavou	2–3	10–15



HORNÍ OBLAST BŘICHA



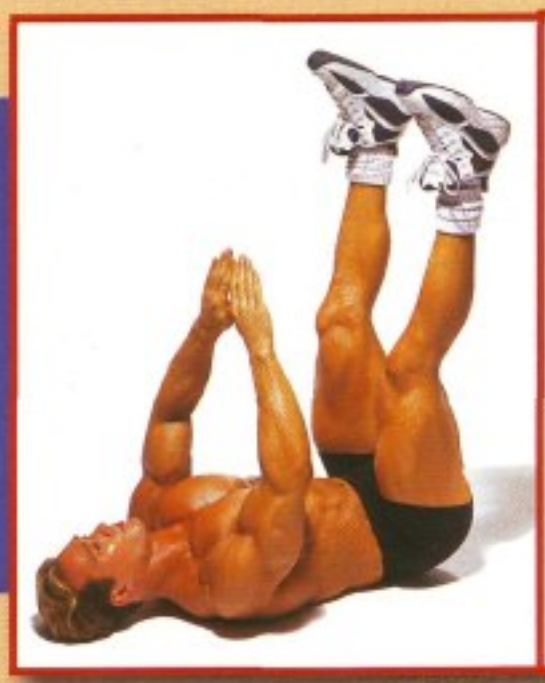
ZKRACOVAČKY S PAŽEMI NAD HLAVOU

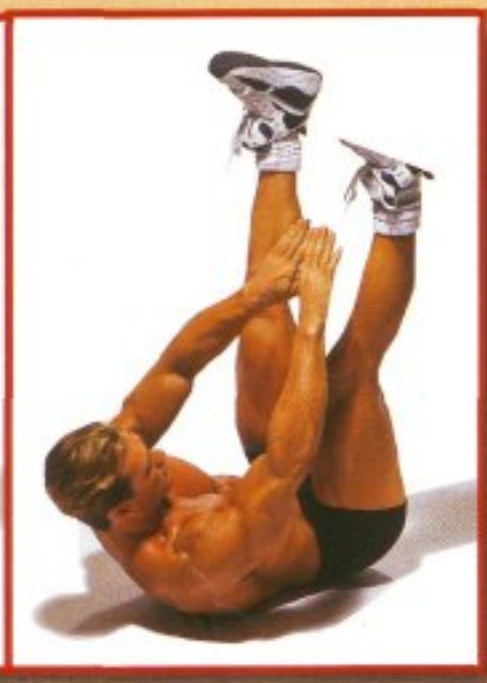
Ležíte na zádech s koleny pokrčenými do 60° úhlu, chodidla držíte naplocho na podlaze. Natáhněte paže za hlavu a překřižte zápěstí. Nadzvednutím lopatek od země sbalte trup nad podlahu. Paže musí zůstat po stranách hlavy. Krátce břicho stlačte a zvolna jděte nazpátek.

TRÉNINKOVÝ TIP: Přesunutí paží nad hlavu zvyšuje obtížnost cviku. Pohybujte celým tělem jako jedním celkem.

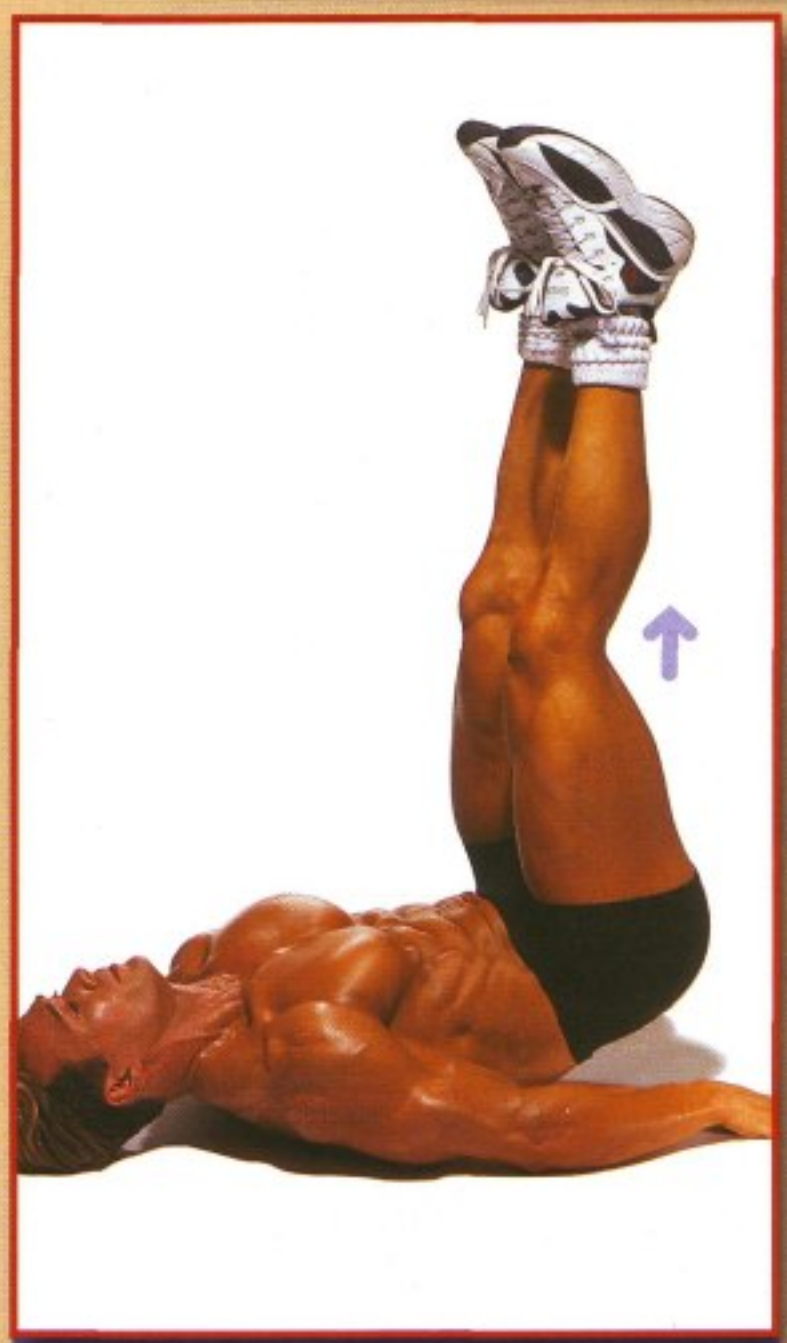
ZKRACOVAČKY S NOHAMA NAHORU

Lehněte na záda, zvedněte nohy rovně nahoru a roztáhněte chodidla do šířky. S pažemi nataženými nad tělem sáhněte plynule nahoru a dotkněte se špiček na jedné straně; lopatky při tom zvedněte nad podlahu. Na sekundu zastavte, uvolněte a přejděte na protilehlou stranu. Tím rovněž procvičíte šikmé břišní svaly.
TRÉNINKOVÝ TIP: Střídejte také opakování s rukama doprostřed.





DOLNÍ OBLAST BŘICHA

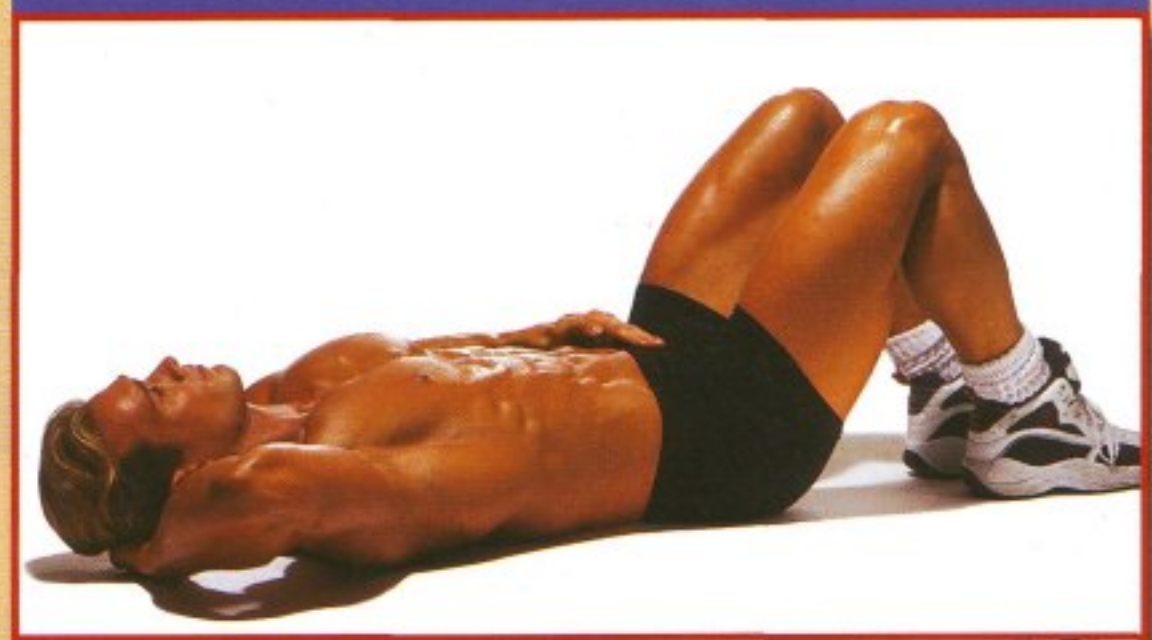


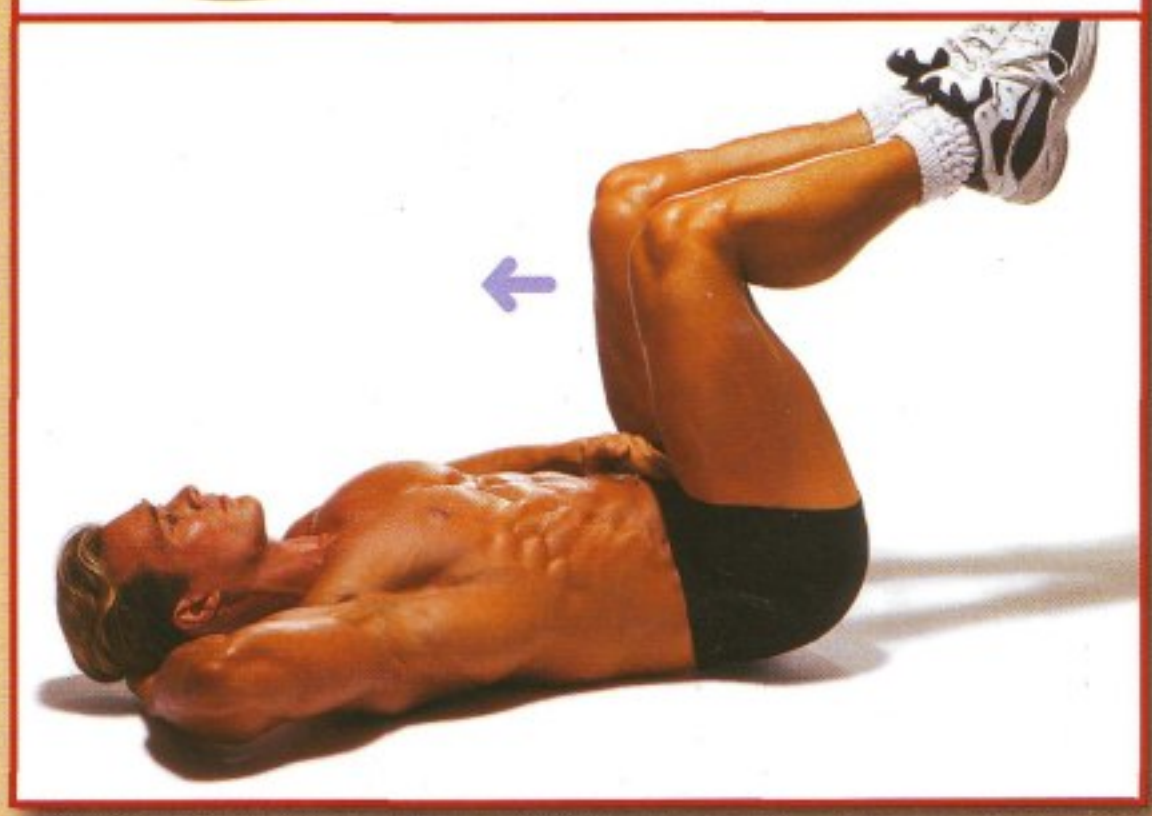
ZVEDÁNÍ PÁNVE

Vleže na podlaze položte ruce vedle těla dlaněmi dolů. Břišními svaly zvedněte boky a sedací svaly rovně nahoru, jako kdybyste se chtěli chodidly dotknout stropu. Vraťte pánev na podlahu a opakujte.
TRÉNINKOVÝ TIP: Rozsah pohybu je velmi omezený. Cvičte zvolna a s kontrolou.

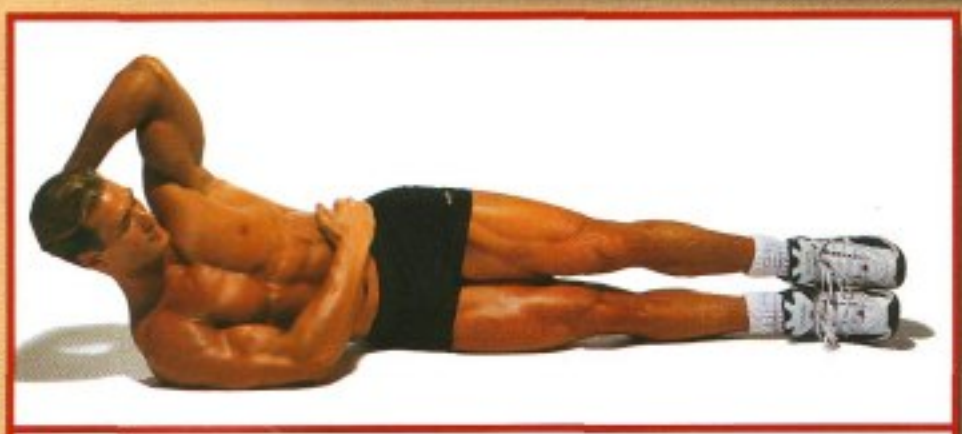
ZVEDÁNÍ PÁNVE S POKRČENÝMA NOHAMA

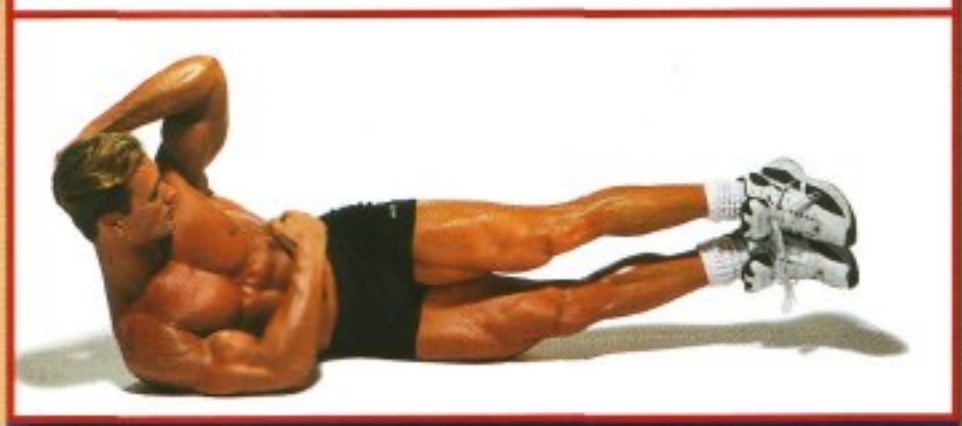
Ležíte na zádech s pokrčenými koleny a patami těsně nad podlahou. Pravou ruku položte volně za hlavu a levou dolů na břicho. S nohama i chodidly u sebe přetáhněte kolena nad hrudník a nechte boky, aby se trochu nadzvedly od země. Zpátky jděte pomalu a opakujte.
TRÉNINKOVÝ TIP: Obtížnost cviku naroste tím, že natáhnete nohy. Držte pohyby v obou směrech pod kontrolou.





ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY

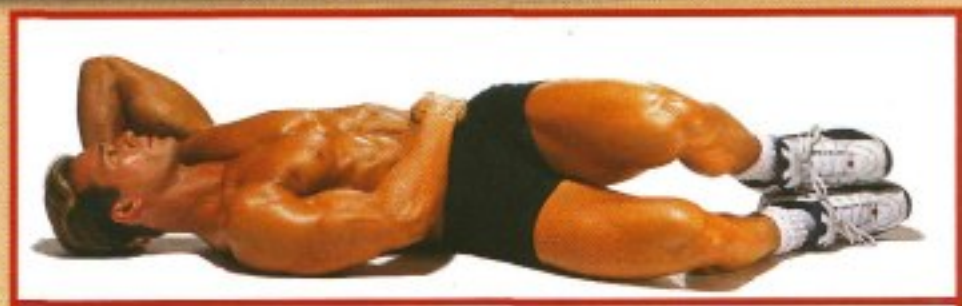


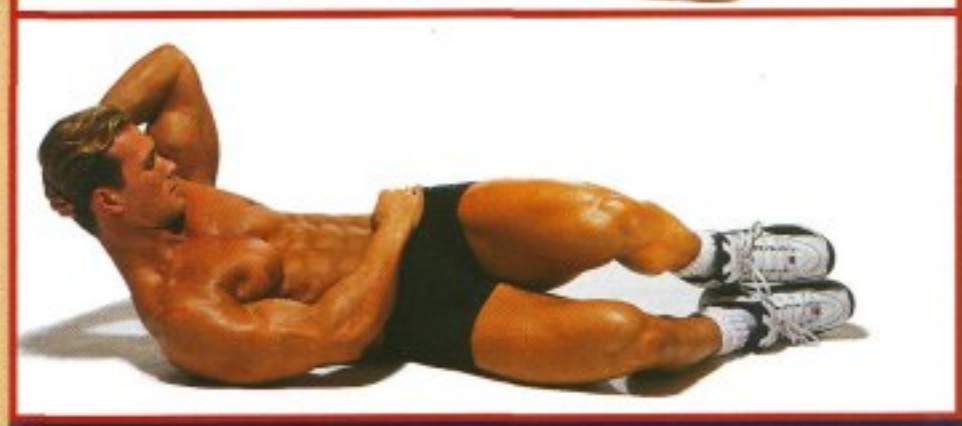


ZVEDÁNÍ NOHOU VLEŽE NA BOKU

Položte se na bok a natáhněte obě nohy téměř do roviny s trupem. S nohama u sebe a pokrčenými koleny nadzvedněte nohy nad podlahu a sbalte se do boku, potom vraťte nohy na zem. Udělejte všechna opakování na jednu stranu a pak na druhou.

TRÉNINKOVÝ TIP: Tento cvik vyžaduje, aby se kvůli maximální kontrakci přiblížily horní a dolní část trupu k sobě.



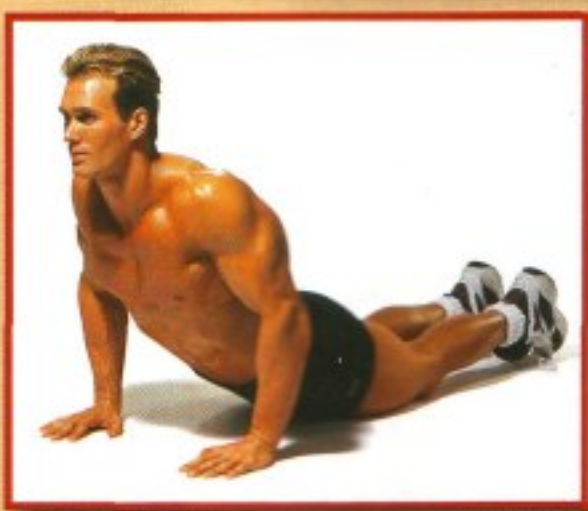


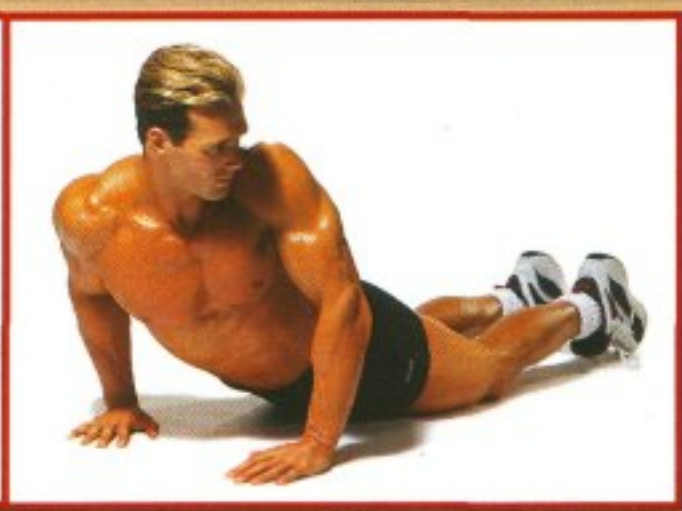
ZKRACOVAČKY VLEŽE NA BOKU

Vleže na zádech pokrčte kolena a vytočte je doprava, levé chodidlo položte na pravé. Pravou ruku položte na břicho a levou dejte volně za krk. Celé tělo mírně vytočte na pravou stranu. Smrštěním šikmých svalů břicha zkuste nadzvednout lopatky od podlahy a zvednout trup co nejvýš. Na moment zastavte, uvolněte a opakujte. Nejprve udělejte všechna opakování na jednu a pak na druhou stranu.

TRÉNINKOVÝ TIP: Pokud horní nohu zafixujete (například pod radiátorem) dokážete trup zvednout výše a kontrakce šikmých břišních svalů bude silnější.

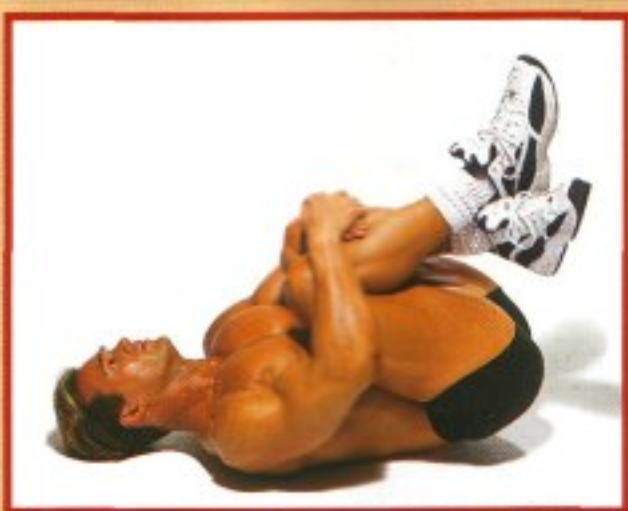
PROTAHOVACÍ CVIKY

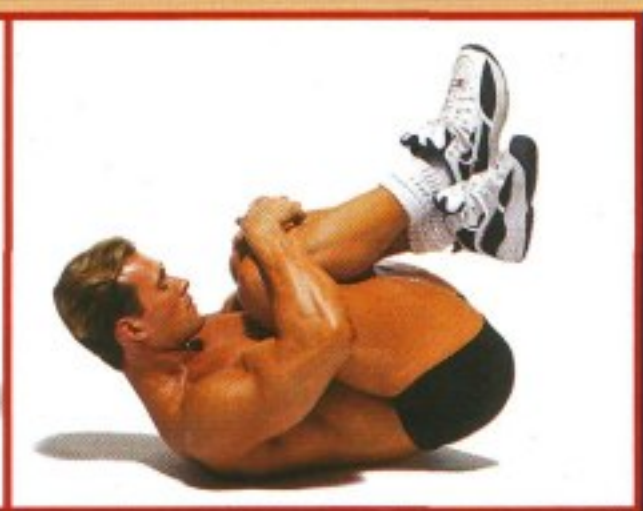




KOBRA

V poloze jako pro kliky zůstaňte pánví na podlaze a napněte paže. Zvednutím trupu nahoru protáhněte břišní svaly. Levou stranu šikmých svalů protáhněte mírným vytočením trupu doprava, pak udělejte totéž doleva. Každou pozici držte 10 sekund a nepřerušujte dýchání.





KOLENA NA HRUDNÍK

Vleže na zádech přitáhněte kolena co nejvíc na hrudník a tahem za nohy pod koleny protáhněte spodní záda. Nepřerušujte dýchání. Asi po 10 sekundách se jemně zhoupněte dopředu a dozadu.

TEXT: JIM ROMAGNA

ŠEST CIHLIČEK

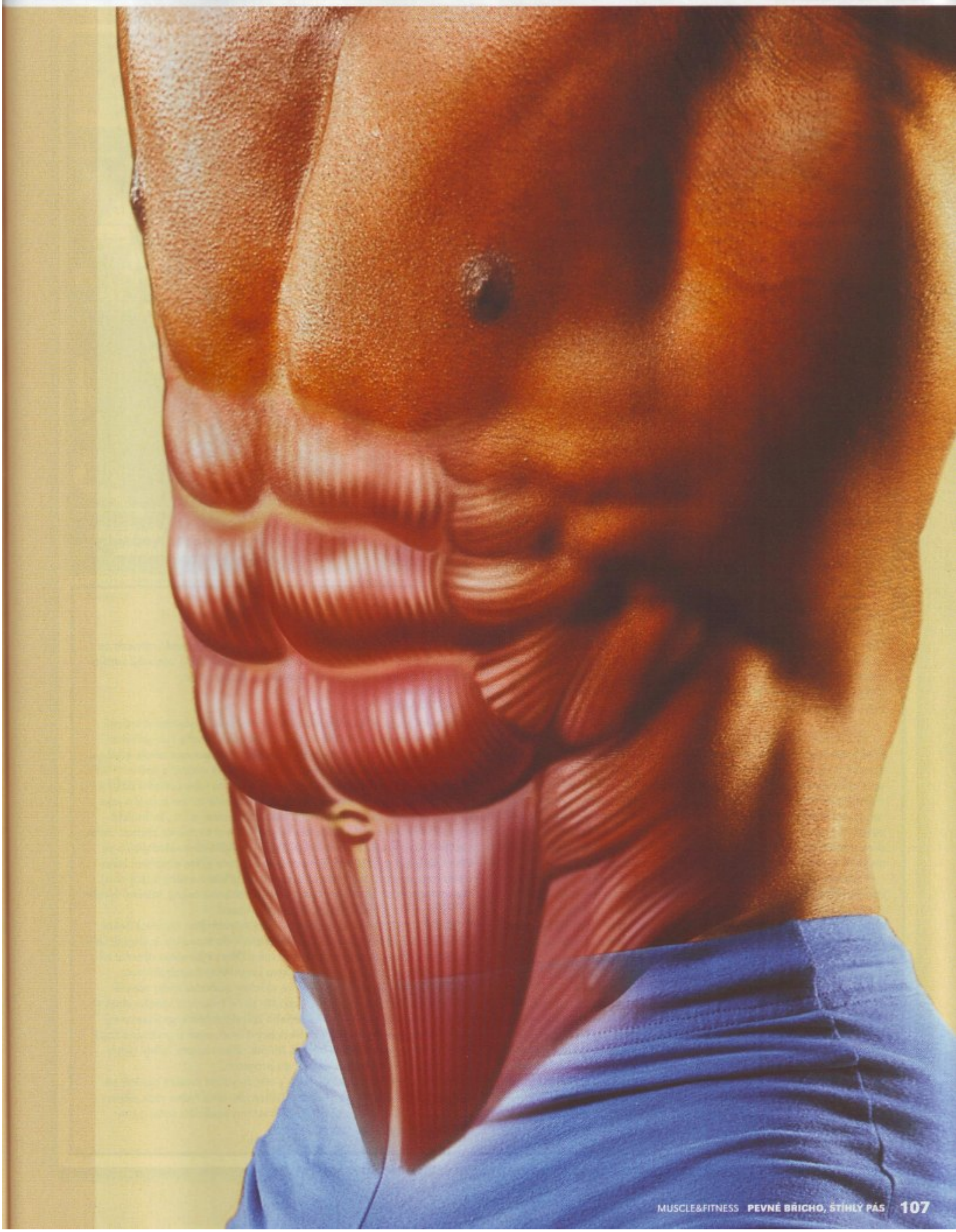
Šestitýdenní progresivní program na vymodelování břišních partií

Utkvělé fámy o vyrýsovaném a perfektně vyformovaném břišním svalstvu v blízké době zřejmě úplně nevymizí. Soudíme tak podle obrovského počtu různých výmyslů kolem břišních partií. Jaký je hlavní problém těchto mýtů o většině programů na posilování břišních svalů, dokonce i těch, které užívá spousta kulturistů, a to jak začínajících, tak pokročilých?

Trénink břicha zůstává v podstatě stále stejný a nikdy nevychází z předcházejících úspěchů či neúspěchů při tvarování této oblasti. I správným směrem vedený a skvěle motivovaný sportovec může cvičit opakování za opakováním, den co den, avšak s ubohými či dokonce žádnými výsledky. Tajemství šesti cihliček na břiše netkví v tom, abyste do omrzení vykonávali stále stejné pohyby, které ostatně děláte denně. Pokud jste ochotni investovat šest týdnů času do našeho progresivního programu na posilování břišního svalstva, budete možná překvapeni, že máte svoje perfektně vypracované břišáky téměř na dosah.

Jasně, pěkné břišní svaly se neobjeví zadarmo, zvláště když jste jimi nebyli geneticky obdarováni. Jestliže máte sklony k hromadění tuku v břišních partiích, vypracování a modelování vašich břišních svalů zabere spoustu cvičení. Úspěch ale spočívá i v přesném kombinování zdravé, pestré a všestranné stravy, v důsledně prováděných kardioaktivitách a samozřejmě v komplexním tréninkovém plánu. Během tohoto programu se budete spíše celých šest týdnů měnit, takže nečekejte, že budete týden po týdnu dělat stále stejné věci jako dosud. Takže už zapomeňte na zastaralé stereotypní programy na břicho a začněte dělat skutečné pokroky!

Šestitýdenní progresivní program na vymodelování břišního svalstva uvedený v tabulce na straně 109, určitě zasáhne každičkou oblast vašich břišních svalů. Každý týden budete vybírat vždycky o něco namáhavější cviky, nebo si sami uděláte náročnější změnu ve svém tréninkovém programu. Každý trénink zahrnuje cviky na dolní, horní i šikmé břišní svaly. Budete posilovat břicho každý druhý den nebo sedmkrát v periodě 14 dnů. Trénink je navržen tak, aby vybudoval základ vaší svalové vytrvalosti, poté se postupně přidává zátěž a snižuje se počet opakování k povzbuzení svalového růstu. A tohle je právě ten typ rozvoje, který zakládá právě na bochánky, které vidíte na pěkně vypracova-

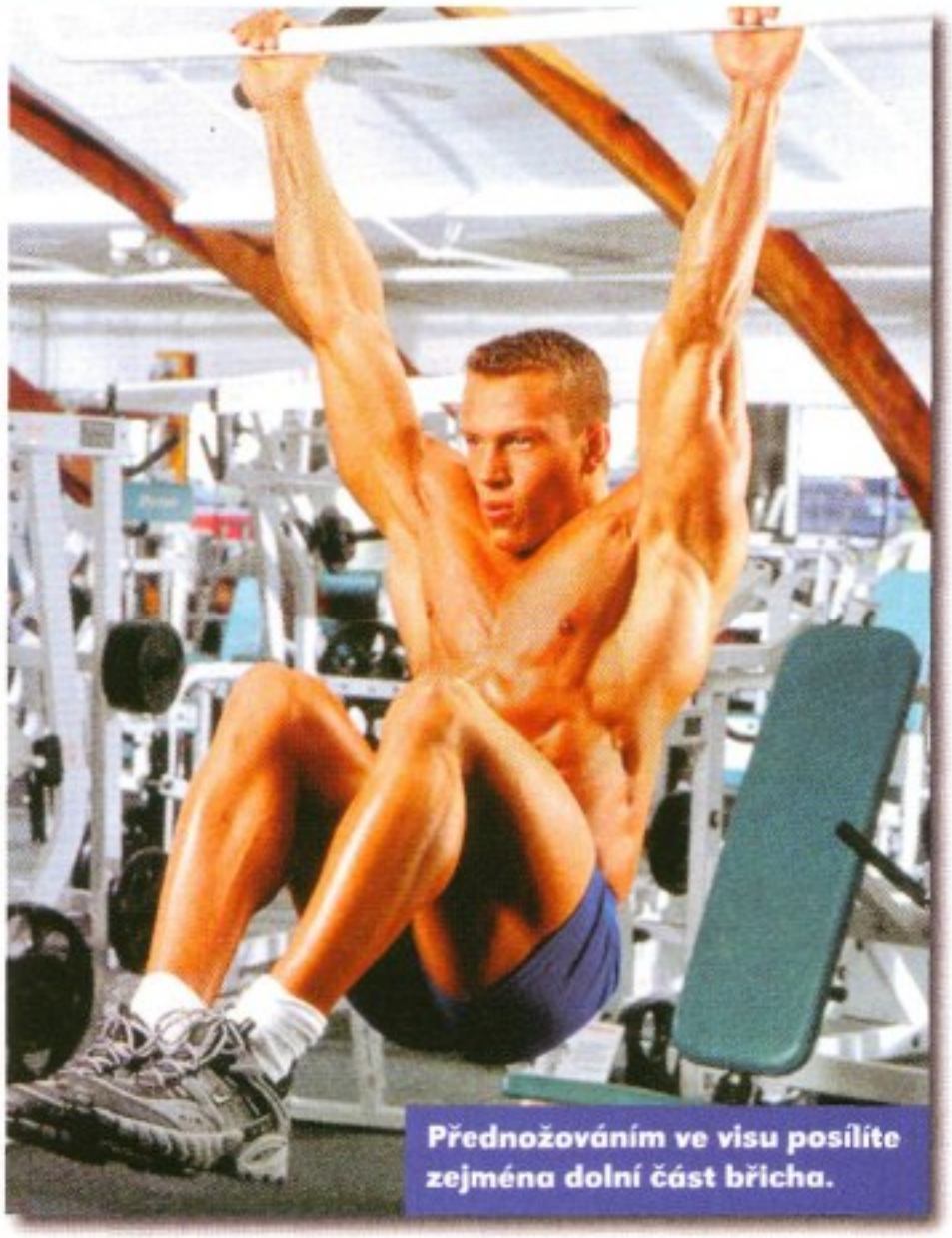


ném břichu. Tento trénink zároveň směřuje od základních k obtížnějším cvikům, k získání stále rostoucí silové úrovně i nabytí cenných zkušeností.

V tomto programu nepřesáhne maximální počet 25 opakování v jedné sérii. Jakmile dosáhnete tohoto počtu v dobré pohodě a s dodržením předepsané techniky, měli byste postupně zátěž zvyšovat. Ve 4.–5. týdnu už uděláte pouhých 8 opakování.

V případě, že trénujete pouze svalovou vytrvalost bez budování odpovídající svalové hmoty břišáků, odcvičíte v jedné sérii více opakování. Nepočítejte však u tohoto typu tréninku s kdovíjakou definicí břicha. Vyrýsování břicha je při vytrvalostním tréninku ještě věcí stravování a aerobních aktivit, přispívajících ke spalování tuku na břiše.

Cvičení na fitbalu je ideálním cvikem posilujícím horní břišní svaly.


Přednožováním ve visu posílíte zejména dolní část břicha.

TŘI KROKY K ŠESTI BOCHÁNKŮM

Tady je klíč k vašim pokrokům: budete měnit cviky, dietu a kardioaktivity. Některá z doporučení jsou založena na tom, co jsem se naučil jako soutěžní kulturista při přípravě na závody. Pamatujte si, že tento program je speciální doplněk k běžnému tréninku celého těla. Nepřestávejte tedy s posilováním dalších partií!

1. POSILOVACÍ TRÉNINK

Kvalitní technika znamená všechno. Toto pravidlo platí při posilování obecně a zejména při tréninku na tvarování břišních svalů. Začnete tedy vybudováním kondičního základu, takže prvních několik týdnů strávíte natrénováním vytrvalosti a techniky cviků. Váš program zasáhne spodní i horní partie břicha, stejně jako šikmé břišní svaly, přičemž pokaždé procvičíte jako první jinou část abdominální oblasti. V každém tréninku budete dělat devět supersérií – tři supersérie dvou cviků na každou z vyjmenovaných tří oblastí břišních svalů.

V prvním týdnu začnete s nácvikem vytrvalosti s nejvýše 25 opakováními v sérii. Bude to docela snadné cvičení, takže nemusíte dodržet žádný odpočinek mezi supersériemi. S dalšími týdny přidáte zátěž nebo si vyberete obtížnější cviky na sílu a velikost břišáků vykonávané při nižším počtu opakování (8–12). Prodloužíte délku přestávek mezi sériemi, ale ne na více než 45 sekund.

2. KARDIOTRÉNINK

Kardiotrénink je rozhodující pro spalování kalorií z uloženého tělesného tuku a také pro urychlení metabolismu. Počáteční období programu je navrženo proto, abyste si vybudovali dobrý kondiční základ, a to tréninkem 3–4krát týdně v délce nejméně 30 minut. Ve 3.–5. týdnu začnete cvičit intervalový trénink v délce 30 minut, při nichž spálíte ještě více kalorií a začnete konečně formovat břicho. Kardiozatížení zvyšte až na 40 minut jen v případě, že na břiše neuvidíte žádné změny.

Doporučení: Ke stanovení maximální tepové frekvence (MTF) při cvičení odečtěte váš věk od 220 a toto číslo vynásobte odpovídajícím procentem (zlomkem) maximální zátěže. Dostanete výsledek v tepech za minutu. Pokud je zátěž pro vás příliš náročná, snižte ji, ale svoji kardiovytrvalost se snažte postupně vylepšovat každý týden.

3. STRAVA

Stravování hraje velmi důležitou roli ve vaší snaze vybudovat krásné a přitažlivé břišní partie. Když budete jíst příliš mnoho tučných jídel, nikdy na sobě žádné břišní svaly neuvidíte, dokonce ani tehdy, když vaše svaly na pažích a hrudníku budou viditelně vylézat z košile. Začněte si zapisovat všechno, co sníte. Evidence vám usnadní další cestu, pokud budete vědět o všem, co sníte, kolik to má kalorií a jaké jsou výživové hodnoty snědeného jídla. Podstatné je i to, že budete pravděpodobně méně podvádět, když víte, že si to musíte zapsat. Jezte šest malých, nutričně vyvážených jídel v průběhu dne skládajících se z komplexních a nízkotučných potravin s přiměřeným obsahem bílkovin (snězte okolo 0,5 gramu bílkovin na 1 kg tělesné váhy každý den), bez rafinovaných potravin a nadměrného obsahu cukru. Mléčné výrobky raději vyřaďte kvůli obsahu mléčného cukru.

Během šestitýdenního programu budete postupně snižovat denní dávku kalorií, abyste se každý den dostávali do stavu tzv. energetického deficitu. To napomůže spalování tuku. Díky zvýšenému obsahu bílkovin ve stravě udržíte objem svalstva i zrychlený metabolismus. Ujistěte se, že v jídelníčku přijímáte všechny základní živiny včetně vlákniny, vitamínů a minerálů. Nalaďte se na frekvenci vašeho vlastního těla! Pokud si uberete příliš mnoho kalorií, začnete spalovat svoji vlastní svalovou tkáň, což je další dobrý důvod, proč si průběžně zapisovat celkové denní příjmy kalorií. Měňte příjem kalorií každý týden podle toho, jak vaše tělo reaguje na program.

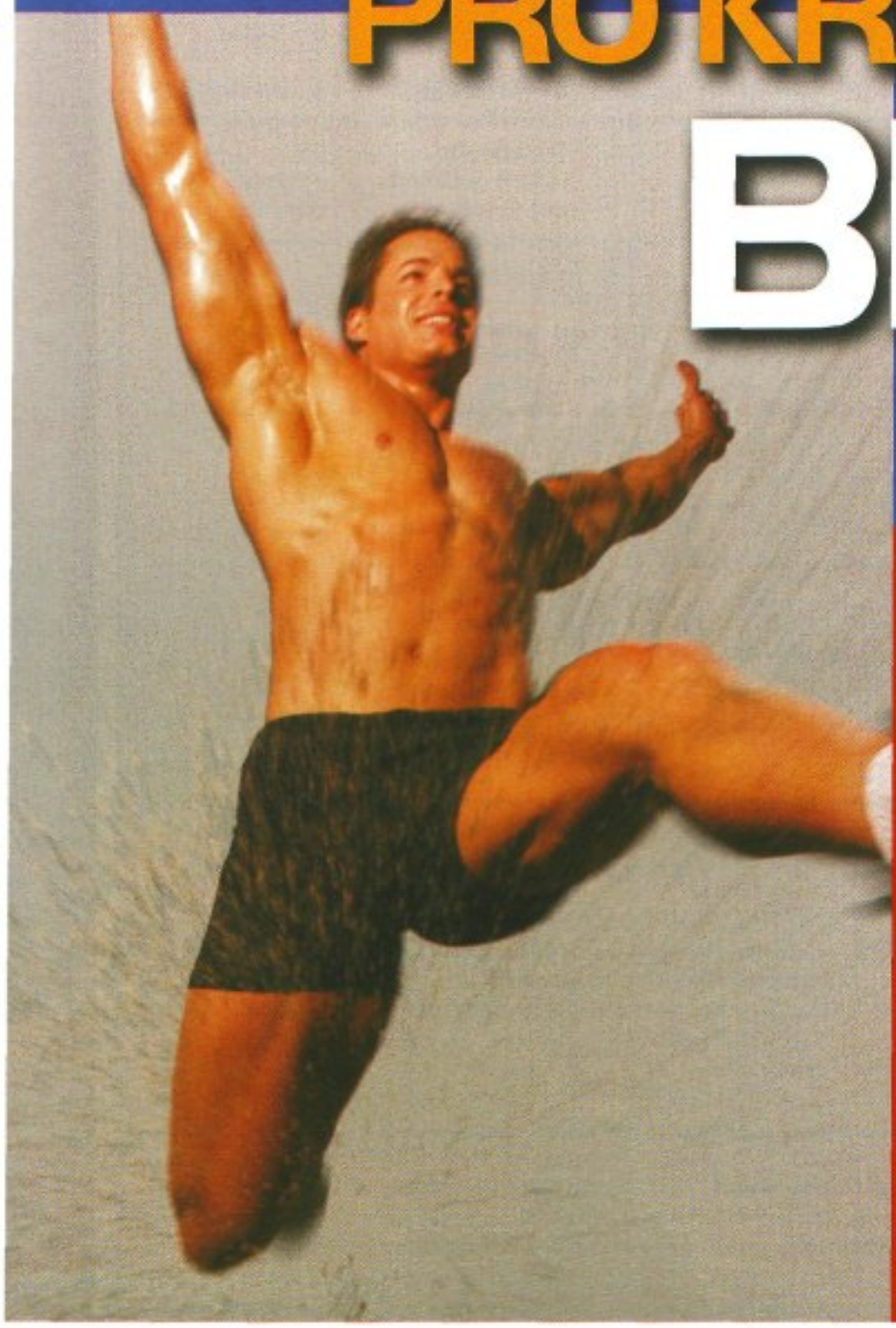
Pití přiměřeného množství vody pomůže vašim svalům naplnit se a vyrovnat celkovou vodní bilanci. Během šestého týdne však příjem vody radikálně snižte, což pomůže odstranit podkožní vodu a s ní i některé odpadní látky metabolismu.

Šestitýdenní progresivní program na vymodelování břišního svalstva

	1. TÝDEN	2. TÝDEN	3. TÝDEN	4. TÝDEN	5. TÝDEN	6. TÝDEN
Počet tréninků	**3–4krát týdně**	**3–4krát týdně**	**3–4krát týdně**	**3–4krát týdně**	**3–4krát týdně**	**3–4krát týdně**
Výběr cviků	Pro začátečníky	Pro pokročilé cvičence	Pro pokročilé (mírně obtížnější než 2. týden)	Pro vyspělé cvičence	Pro vyspělé (mírně obtížnější než 4. týden)	Pro pokročilé cvičence
Supersérie: dva cviky na každou oblast břišních svalů po celých 6 týdnů						
Pořadí procvičovaných partií	1. horní 2. dolní 3. šikmé	1. dolní 2. šikmé 3. horní	1. šikmé 2. horní 3. dolní	1. horní 2. dolní 3. šikmé	1. spodní 2. šikmé 3. dolní	1. šikmé 2. horní 3. dolní
Opakování /série	25 opakování v každé supersérii. Opakujte 3krát.	20 opakování v každé supersérii. Opakujte 3krát.	15 opakování v každé supersérii. Opakujte 3krát.	8–12 opakování v každé supersérii. Opakujte 3krát.	8–12 opakování v každé supersérii. Opakujte 3krát.	20 opakování v každé supersérii. Opakujte 3krát.
Odpočinek	Žádný odpočinek během sérií nebo mezi nimi, pokud to není nezbytně nutné.	Žádný odpočinek během sérií; 30s pauza mezi supersériemi.	Žádný odpočinek během sérií; 30s pauza mezi supersériemi.	Žádný odpočinek během sérií; 45s pauza mezi supersériemi.	Žádný odpočinek během sérií; 45s pauza mezi supersériemi.	Žádný odpočinek během sérií; mezi supersériemi co nejmenší pauza.
Kardio	3krát týdně 30 min. 60–70 % max. tepové frekvence (MTF)	4krát týdně 30 min. 65–75 % MTF	4krát týdně 30 min. Intervaly: 1 min. (80–85 % MTF) a 2 min. (60–70 %)	4krát týdně 30 min. 1. trénink: 70–80 % MTF 2. trénink: intervaly 1,5 min. (80–85 % MTF) a 3 min. (60–70 % MTF)	4krát týdně 30 min. Nařiďte si sklon trenažéru: běžte nahoru a pak dolů. Opakujte 10krát.	4krát týdně 40–60 min. Přidejte cvičení, např. tae-bo, spinning a pod.
Výživa a pitný režim	Zapisujte si vaši dietu celých 6 týdnů; jezte malá jídla přibližně každé 3 hod. (po celých 6 týdnů).					
		Snižte příjem sacharidů po 17. hod., pokud necvičíte večer (po všechny zbývající týdny).				
	Jezte 2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti rozdělené stejnoměrně na všechna jídla (po celých 6 týdnů).	Snižte základní příjem energie o 250 kcal.	Snižte základní příjem energie o 250–500 kilokalorií.	Udržujte 250–500 kcal energetického deficitu.	Zhodnoďte sami sebe a přizpůsobte si podle toho příjem kalorií.	Zhodnoďte sami sebe a přizpůsobte si podle toho příjem kalorií.
	Z jídelníčku odstraňte technologicky upravená (rafinovaná) jídla a omezte cukr (po celých 6 týdnů).					
		Minimalizujte mléčné (laktózové) produkty (po zbytek programu), užívejte jako doplněk 1,100 mg vápníku/ den.				
	Vypijte 4–6 litrů vody každý den (pouze prvních 5 týdnů).					Výrazně snižte příjem vody.

TEXT: KOLEKTIV MUSCLE&FITNESS

KARDIOTRÉNINK PRO KRÁSNÉ BŘICHO



Vyzkoušejte tyto aerobní aktivity a budete štíhlí a fit

V snaze vybudovat co největší svalstvo často zapomínáme na význam toho druhého slova z titulu našeho časopisu, které zní *fitness*. Pod tímto označením se skrývá mnohé, my se ale soustředíme jen na pět základních bodů: svalová síla, vytrvalost, flexibilita, složení těla a kardiovaskulární vytrvalost. Překvapivě se však ukazuje, že pouze jeden z těchto cílů přispívá k prodlužování délky a kvality života. Je nám to líto, ale síla svalů to není... Je to aerobní nebo kardiotrénink!

Proto se budeme v této části věnovat aerobnímu tréninku. Pokud budeme cvičit v cílové tepové frekvenci (odhadem okolo 60–80 % maximální tepové frekvence; MTF = 220 mínus věk) po dobu minimálně 20 minut, a to tři a vícekrát týdně, pak se můžeme opravdu dočkat prodloužení života, které souvisí s vybudováním silného a efektivněji pracujícího srdce. Samozřejmě, že kardiocvičení přispěje i k vybudování štíhlého těla. Následující čtyři kardioaktivity jsou ty nejvhodnější a nejúčinnější varianty, jak si udržet zdraví do nejvyššího věku.

BĚH

30 minut běhu = cca 465 kcal (rychlost 10 km/h, tělesná hmotnost 77 kg)

Někteří se s vlohami k běhání narodí, jiní ne. Někteří mohou celý život běhat, aniž by se u nich vyskytly sebemenší potíže, jiní však pociťují problémy s koleny už po pár měsících běhání. Komplikace při tomto druhu kardiocvičení pocházejí ze zátěže, kterou při každém skoku nese vaše kostra. Tato zátěž působící hlavně na kolena, je rovna minimálně dvaapůl násobku vaší tělesné váhy. Maratónec vážící 63 kg může toto zatížení snášet bez problémů, ale 100kg chlap holdující činkám si koleduje o vážné potíže.

Ale i tak mají kulturisté jednu výhodu, kterou většina rekreačních běžců nemá. Běžci si totiž svým jednostranným tréninkem bez doplňkového posilování budují svalovou nerovnováhu (silnější čtyřhlavý sval stehenní, slabší hamstringy), což se důslednému bodybuilderovi-běžci stát nemůže.

Pokud se rozhodnete začít s běháním, pořiďte si kvalitní obuv (poradí vám ve specializovaných obchodech), začněte pozvolna a stanovte si jen reálné cíle. Své pokroky měřte nikoliv podle uběhnuté vzdálenosti, ale podle doby, po kterou běžíte. Nenavyšujte dobu běhání o více než 10 % za týden.

SVALY, KTERÉ PROCVIČÍTE: čtyřhlavý sval stehenní, přímý sval stehenní, sval krejčovský, hamstringy, hýžďový sval, dvojhlavý lýtkový sval a lýtkový sval soleus.

■ **STYL BĚHU:** Běhejte se vzpřímenou hlavou, břišní svaly mějte zatažené, ramena držte dolů a paže se pohybují v rozsahu 90 stupňů podél těla – dlaně by měly začínat pohyb za boky a končit u hrudníku.

■ **START:** Pokud jste v dobré kondici, ale dlouho jste neběhali, začněte raději s kombinací běhu a chůze. Střídejte 4 minuty chůze a 2 minuty běhu a tento cyklus opakujte 5krát. Během následujících 6 týdnů trénujte 3krát a vícekrát týdně a dobu chůze postupně zkracujte, až dosáhnete 30 minut nepřetržitého běhu. Pak se můžete rozhodnout pro prodloužení doby běhu nebo zvýšení jeho rychlosti. Nezkoušejte obojí najednou, říkáte si tím o svalové zranění.

Pokud vám běh působí bolesti v kolenou, kotnících nebo spodní části zad, přejděte na rychlou chůzi. Vězte, že ta vám přinese stejně pozitivní zdravotní účinky jako běh. Projdete se sice dále, abyste spálili stejné množství kalorií, ale pomůžete kloubům.

■ **KDY:** Většina lidí běhá ve dnech, kdy neprocvičuje svaly na nohou. Někteří si ale rádi zaběhají právě po tréninku nohou, aby se svaly protáhly. Běh před náročným tréninkem však není rozhodně dobrý nápad. Svaly jsou příliš vyčerpané na to, aby potom trénovaly s dostatečnou intenzitou.

PLAVÁNÍ

30 minut plavání = cca 324 kcal (kraul, střední zátěž, tělesná hmotnost 77 kg)

Pouze 2 % lidí, kteří umí plavat, uplavou dostatečnou vzdálenost (cca 18 délek v 25m bazénu), aby se dostavily pozitivní účinky jejich snažení. Pokud se tohoto faktu nezaleknete a v bazénu si místo vysedávání na schůdcích opravdu pořádně zaplavete, pak se budete brzy těšit z efektu vašeho snažení. Zaprvé: plavání je jednou z mála kardiovaskulárních aktivit, při které procvičujete prakticky celé tělo. Druhá výhoda tohoto sportu je ta, že není kladena téměř žádná zátěž na kolena a na kotníky.

Oproti ostatním kardiovaskulárním cvičením je technika při plavání tím nejdůležitějším.

■ **SVALY, KTERÉ PROCVIČÍTE:** deltový sval, sval trapézový, široký sval zádový, flexory boků, hýžďový sval.

■ **PLAVECKÝ STYL:** Většinu z nás učili na vodě *ležet* v jedné pozici. To však není zrovna ideální cesta. Místo rovné polohy se snažte „převalovat" – při každém zabrání pažemi směřujte břichem k okrajům bazénu (k jeho pravé straně, když zabírá pravá ruka a naopak).

foto: archiv MUSCLE&FITNESS

Ruka by se do vody měla nořit pod úhlem 30 stupňů, přičemž palec a ukazováček jdou do vody první a ruka je otočená směrem k okraji bazénu. Loket při ponoření ruky pokrčte tak, že zbývá 20–30 cm do úplného natažení. Ruku pod vodou natáhněte, jak nejdále to jde, esovitým pohybem ji tlačte vodou před horní polovinou těla. Jinými slovy – netlačte ruku přímo ke dnu bazénu.

Dýchání je další důležitá oblast, které byste měli věnovat speciální pozornost. Pokud jste praváci, budete upřednostňovat výdech na pravé straně. Hlavu obraťte napravo spolu s pohybem pravého ramene a vynořte ústa jen tak vysoko, abyste se mohli pohodlně nadechnout. Pokud hlavu vynoříte rovně, ztratíte rytmus.

■ **TRÉNINK:** Uplavání stanoveného počtu bazénů sice přinese jisté účinky, ale zaručený přínos se dostaví až po vylepšení vaší techniky. Budete moci plavat delší dobu, intenzivněji a efekt se dostaví rychleji. A jak se dozvíte, že jste ve formě? Když přeplavete 25metrový bazén jen na pár temp.

■ **SOUTĚŽTE SAMI SE SEBOU:** Přeplavte 25metrový bazén tak rychle, jak jen umíte, a počítejte přitom množství temp. Vaše skóre je doba přeplavání dvou bazénů a celkový počet temp. Snažte se každý týden toto měření zopakovat a sledujte, jak se vaše skóre každým týdnem snižuje.

■ **KDY:** Plavání je možné zařadit i jako zklidňující aktivitu po tréninku v posilovně. Nejenom, že je osvěžující plavat v chladivé vodě, ale plynulé pohyby jsou také skvělou formou strečinku.

■ **SVALY, KTERÉ PROCVIČÍTE:** čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy, hýžďový sval, dvojhlavý lýtkový sval, sval krejčovský.

■ **STYL:** Začněte ve skupině pro začátečníky, i když máte dobrou formu. Řiďte se radami instruktora. Dobře si nastavte sedák (nohy nejsou v horní poloze plně pokrčené a ve spodní poloze nejsou plně napnuté). Speciální cyklistické kraťasy jsou velice dobrý nápad, ale s botami si moc starostí nedělejte a obujte si víceúčelové tenisky. Nezapomeňte na láhev s vodou a ručník.

■ **TRÉNINK:** Jeden ze zásadních a nejčastějších problémů, které se při spinningu a jiných cyklistických aktivitách vyskytují, je snaha začátečníků vyrovnat se za každou cenu těm pokročilejším. Nestyďte se najít si vlastní tempo! Vynechejte otáčení řídícím kolečkem a klidně zůstaňte sedět, i když se jede právě ve stoji. Používejte přístroj na měření srdečního tepu, pokud takový máte. Udržujete-li svůj tep v rozmezí 60–80 % maximální tepové frekvence, skvěle si zacvičíte, aniž byste se vyčerpali.

■ **KDY:** Hodiny indoor cyklistiky jsou poměrně náročné, takže na ně nechoďte po intenzivním posilovacím tréninku. Pokud se na projížďku necítíte, zařaďte spinning alespoň jeden den po tréninku v posilovně.

JÍZDA NA STACIONÁRNÍM KOLE

30 minut jízdy na stacionárním kole = 390 kcal (mírná až vyšší intenzita, tělesná váha 77 kg)

Indoorcycling nebo spinning jsou ty nejužitečnější novinky ve fitnesscentru od dob zavedení cvičení s činkami. Proti monotónnímu šlapání na rotopedu, pročítání časopisů a sledování televize, zapojíte při této aktivitě také tělo i mysl. Váš srdeční rytmus se bude měnit, srdce si zvykne na rozdílné hodnoty zátěže a vaše tělo se velice snadno stane spalovnou přebytečných zásob tuku.

Existuje samozřejmě mnoho druhů tzv. cyklistiky ve fitku. Například oblíbený spinning, který se snaží simulovat průjezd reálnou krajinou. Ať zvolíte jakýkoliv druh, účinky na váš organismus budou výjimečné u všech z nich. Zátěž kloubů je při této aerobní aktivitě minimální a také máte možnost zvolit si vlastní tempo, aniž by se na vás zbytek cvičenců díval skrz prsty.

Spinning ve skupině vás samozřejmě nutí pracovat intenzivněji než jen samostatná projížďka na kole. A to znamená více spálené energie, viditelnější úbytek tuku i vyšší dosažená kardiovaskulární vytrvalost. Pokud se přesto přikloníte k tradiční outdoorové cyklistice, snažte se co nejvíce motivovat a pořádně šlápnout do pedálů.

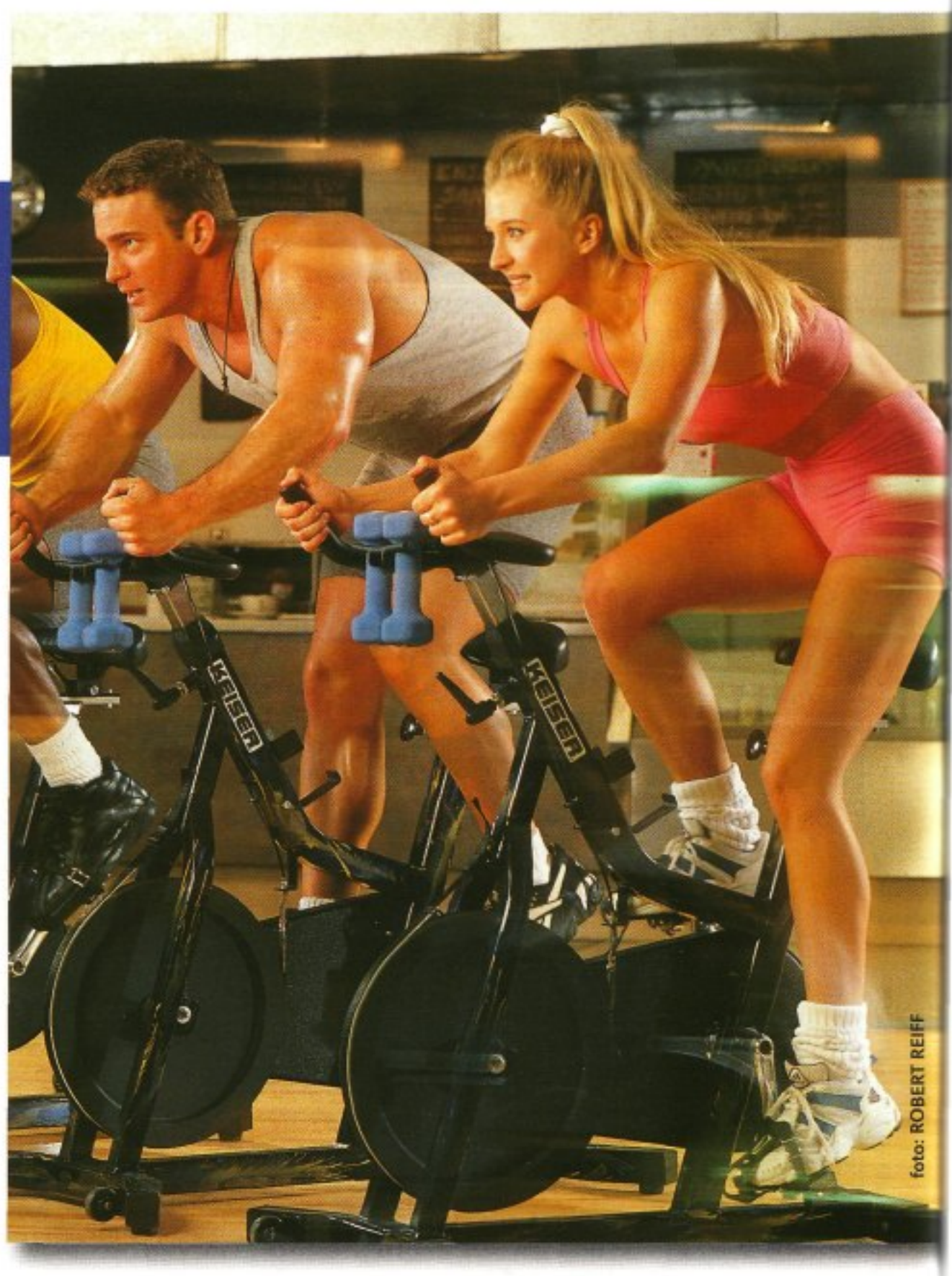
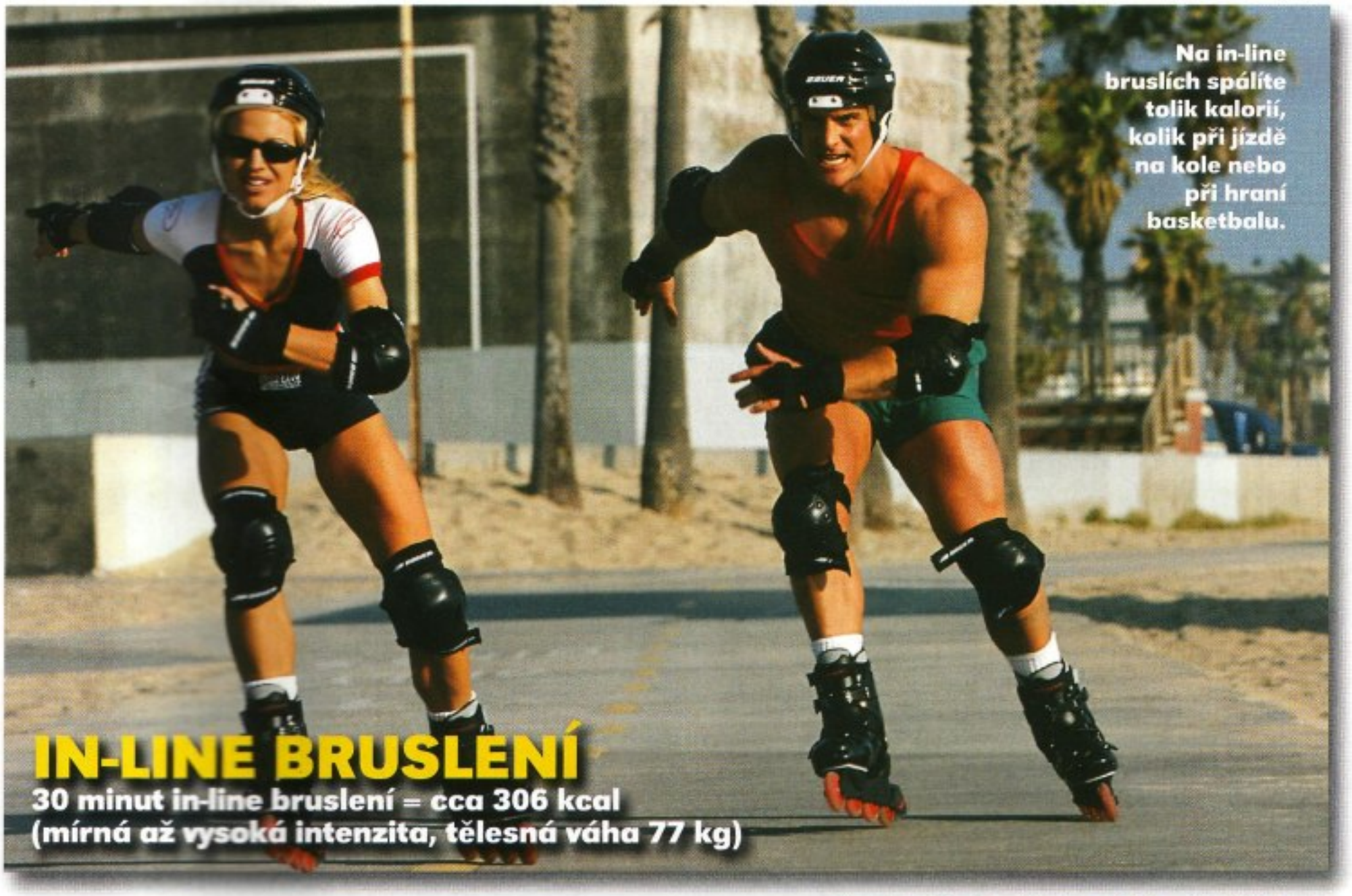


foto: ROBERT REIFF



Na in-line bruslích spálíte tolik kalorií, kolik při jízdě na kole nebo při hraní basketbalu.

IN-LINE BRUSLENÍ

30 minut in-line bruslení = cca 306 kcal (mírná až vysoká intenzita, tělesná váha 77 kg)

Bruslení na in-linech má jeden menší háček: nejdříve se musíte naučit technice jízdy a hlavně zastavování. A pak tu je ještě otázka vybavení. Základní výbavou jsou dobré brusle (pokud vážíte kolem metráku, pak brusle musí být nejen dobré, ale přímo výborné), helma, chrániče kolen, loktů a zápěstí, což vás přijde na nemalou částku.

Výhody bruslení za to ale stojí. Jste na čerstvém vzduchu a pohybujete se docela rychle, takže vítr vás stále osvěžuje. Stehenní svaly (hlavně přitahovač, odtahovač a hýžďový sval) procvičujete novým způsobem a celkově spálíte tolik kalorií, kolik byste spálili při jízdě na kole nebo při hraní basketbalu.

■ **SVALY, KTERÉ PROCVIČÍTE:** čtyřhlavý sval stehenní, přímý sval stehenní, sval krejčovský, hamstringy, hýžďový sval, flexory boků, vzpřimovače páteře, přímý a šikmý sval břišní.

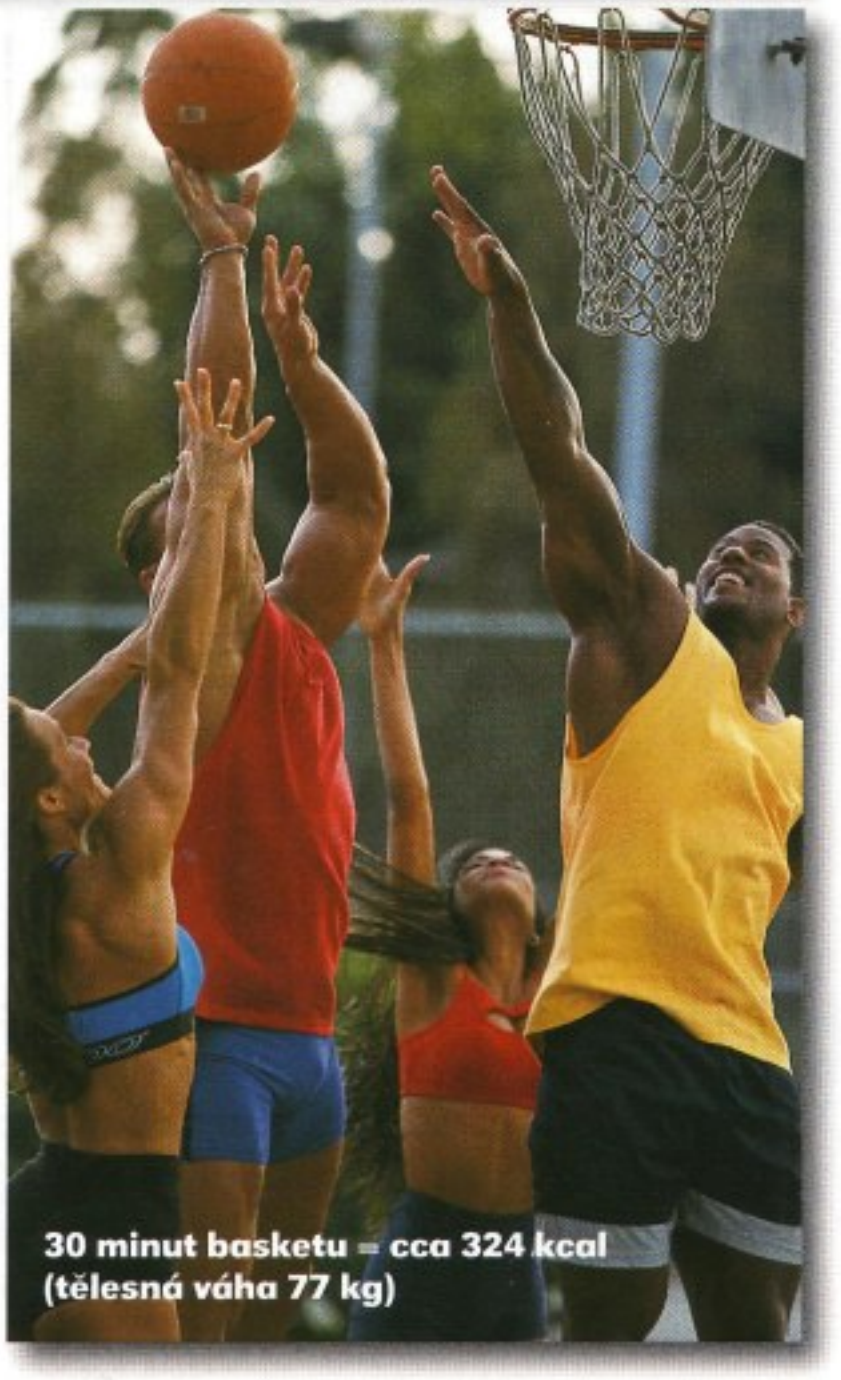
■ **STYL:** Zaplaťte si na první dvě lekce raději vlastního instruktora a nebo využijte znalosti nějakého zkušeného inlinistu. Vyplatí se vám získat na bruslích jistotu a naučit se brzdit ještě dříve, než se vydáte na svůj první výlet.

■ **TRÉNINK:** Zkuste naši lekci: rozehřejte se desetiminutovou jízdou na bruslích, poté zrychlete, až dosáhnete cílové tepové frekvence. Dalších 30 minut jezděte tak intenzivně, abyste mohli na následujících 5–10 minut zpomalit a vydýchat se. Sundejte si brusle a protáhněte se. Až získáte při jízdě jistotu, zařaďte na začátek tréninku třeba výjezd na kopec.

■ **UPOZORNĚNÍ:** Alfou a omegou jízdy na bruslích zůstává bezpečnost. Nepřeceňujte své možnosti! Pády v rychlosti na asfalt jsou tvrdé a nebezpečné.

■ **SPRÁVNÁ DOBA:** Kromě uspokojení touhy po rychlé jízdě, bruslení unaví vaše svaly především na nohou. Takže opět nelze doporučit vyjížďku na bruslích před těžkým tréninkem. Spíš si vyjeďte ven až po tréninku nebo ve dnech, kdy se do posilovny nedostanete.

■



30 minut basketu = cca 324 kcal (tělesná váha 77 kg)

TEXT: CHRIS LOCKWOOD

TAJEMSTVÍ

Kdo by netoužil po pěkných středních partiích? Jsou vysněným cílem řady mužů a žen. Zatímco jedni je získávají dlouho a namáhavě, pro jiné nepředstavují velký problém. Cesta k nim je více méně vydlážděna dřinou v posilovně nebo v aerobní zóně a trvalým odříkáním u stolu. Ne, není to žádné tajemství. Mnohým však zůstávají ukryty některé užitečné triky, kterými lze cestu k pěknému břišnímu svalstvu urychlit a usnadnit. Zkuste si osvojit aspoň některé z následující třicítky tipů!

STŘEDU!

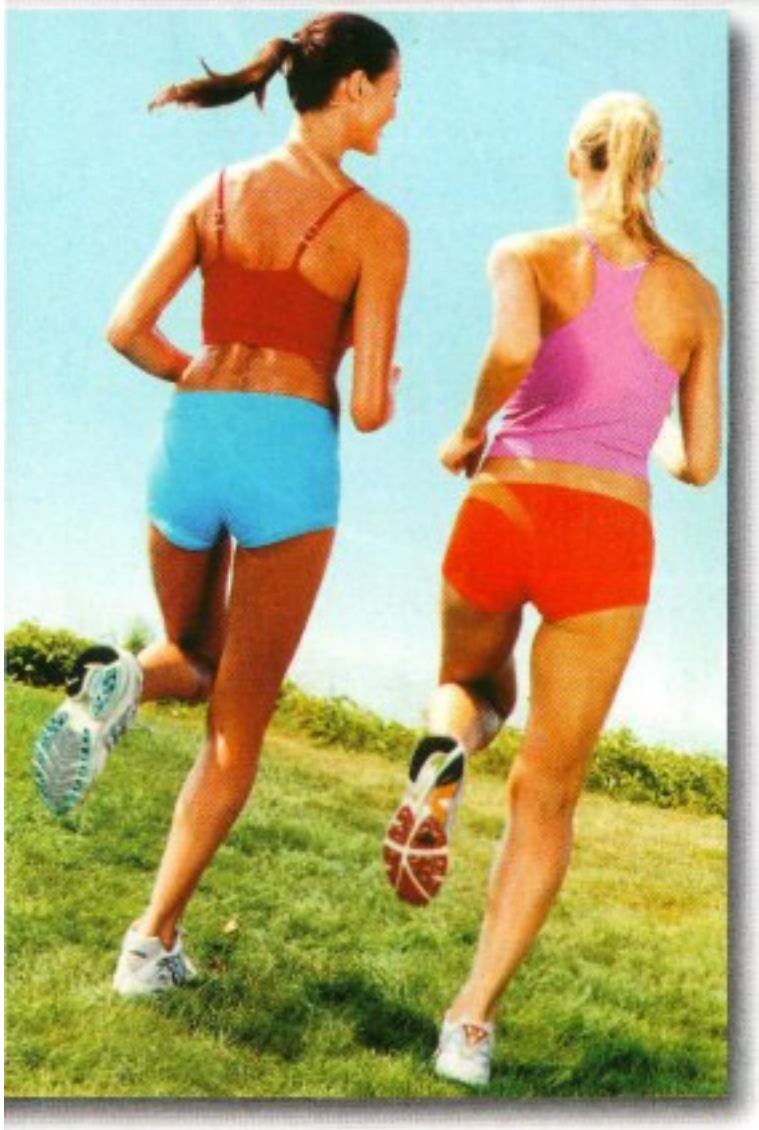
30 rad, jak vymodelovat perfektní břicho

JAK JE ZATĚŽOVAT?

1. TRÉNUJTE INTENZIVNĚ, S VYUŽITÍM PRINCIPU PŘETÍŽENÍ!
Při tréninku břišních svalů jde o to, aby si dlouhodobě nezvykly na námahu, kterou na ně kladete. Měli byste je neustále vyvádět z míry vyšším zatížením a novými cviky, aby nezpohodlněly a ve svém vývoji neustrnuly. S přibývajícím podílem svalové tkáně a s ubývající tukovou vrstvou se břišní partie stává místem, kde se při tréninku uvolňuje tepelná energie. Čím více tepla, tím rychleji se spalují zbytky tuků. Donuťte svůj metabolismus, ať pracuje podle této logiky!

2. SÉRIE A OPAKOVÁNÍ
Generace kulturistů odzkoušely celkem osvědčený způsob zatížení středních partií pro rozvoj svalů: 3–5 sérií po 8–12 opakováních s přestávkami do jedné minuty.

Na námahu se svaly adaptují jak v posilovně, tak v aerobní zóně. Aby se neadaptovaly natrvalo a cesta ke zlepšení zůstávala stále otevřená, je třeba měnit i aerobní zatížení.



3. NEPŘETRÉNUJTE SE!

Jedním z příznaků přetrénování je úbytek svalové hmoty, zatímco tuková vrstva zůstává nedotčena. Únavový hormon kortizol, vznikající při katabolických procesech, může sice metabolismus urychlit, ale také může stimulovat odbourávání svalstva. Proč mu dávat všanc již vybudované břišní svaly?

4. ZATĚŽUJTE JE VYTRVALOSTNĚ!

Chcete-li mít úzký pás, netrénujte břicho s příliš těžkými vahami. Používejte takovou zátěž, abyste vykonali nejméně 15 opakování v jedné sérii a aby vám k odpočinku stačilo méně než 60 sekund. Stačí, když budete cvičit proti odporu vlastního těla a gravitace a zaměříte se na maximální kontrakci břišního svalstva při každém opakování.

5. NETRÉNUJTE DENNĚ!

Stejně jako jiné svalové skupiny i břišní partie se skládají z rychlých a pomalých svalových vláken. Pro jejich regeneraci platí tytéž zásady jako pro ostatní svaly. Když jim nedopřejete odpočinek, přetrénujete je. Stačí, když budete trénovat břicho obden.

6. NETRÉNUJTE SAMI!

Trénink s partnerem (partnerkou) více motivuje a nutí vás k intenzivnějšímu cvičení. Může se mezi vámi vyvinout i vztah zdravé soutěživosti a trvale pozitivní atmosféra, která urychlí vaši pouť za skvělými břišáky.

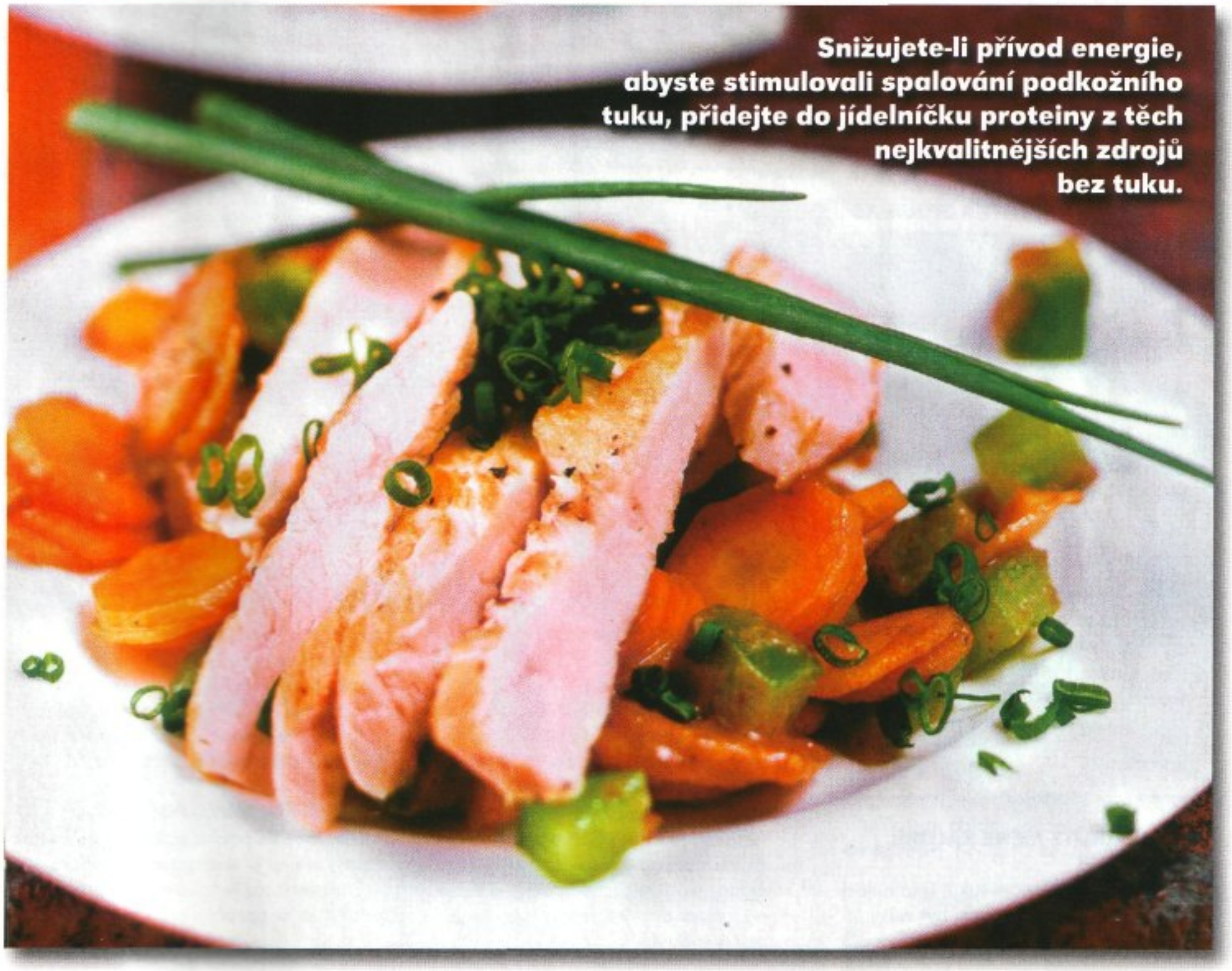
AEROBNÍ (KARDIO) ZÁTĚŽ

7. VÝHODY AEROBNÍHO ZATÍŽENÍ

Chcete zúžit pás a hledáte tu nejefektivnější cestu, jak toho dosáhnout? Potom volte aerobní cvičení, při kterém dochází zaručeně k odbourávání tuku, provádíte-li je správně. Jinou cestou, jak se zbavit tuku, je cyklování posilovacích cviků na břicho.

8. ABY METABOLISMUS NEZLENIVĚL

Pozor, na námahu se svaly adaptují jak v posilovně, tak v aerobní zóně. Aby se



Snižujete-li přívod energie, abyste stimulovali spalování podkožního tuku, přidejte do jídelníčku proteiny z těch nejkvalitnějších zdrojů bez tuku.

neadaptovaly natrvalo a cesta ke zlepšení zůstávala stále otevřená, je třeba měnit stále i aerobní zatížení. Prodlužujte délku tréninku, přidávejte nové formy aerobního cvičení (běhací pás, kolečkové brusle) nebo cvičte při vyšší srdeční frekvenci.

9. RESPEKTUJTE ROZDÍLY!

Výzkumy ukazují, že muži potřebují spalovat více sacharidů než tuků, aby získali příslušné množství energie. Ženy získají stejnou energii spálením většího množství tuků než sacharidů. Mužům tedy spíše prospívá delší trénink s relativně nižší zátěží (okolo 65 % maximální tepové frekvence), zatímco ženám svědčí kratší tréninky při vyšší intenzitě.

10. AŤ JE AEROBNÍ CVIČENÍ ZÁBAVOU!

Pro většinu cvičenců je cvičení v aerobní zóně méně atraktivní než posilování. Zvyšte jeho přitažlivost například tím, že budete chodit na hodiny aerobiku vedené dobrým instruktorem, vystřídáte aktivity pod střechou s venkovními formami a budete používat ty nejmodernější interaktivní přístroje. Běžnými a jednoduchými triky, jak překonávat stereotyp aerobního tréninku na trenažérech ve fitcentru, je také poslech hudby z walkmana, čtení nebo sledování televize.

POMOCNÍKEM VÝŽIVA

11. REDUKUJTE TUKY V JÍDELNÍČKU!

Tělo je zvyklé na určitý obsah tuků ve stravě. Když ho ošidíte tím, že přívod tuků náhle výrazně zredukujete, donutíte organizmus, aby začal spalovat tuky z vlastních zásob. Krátkodobě tedy snižte příjem tuků asi na 10 % celkové energetické spotřeby a potom ji udržujte okolo 15–20 %. Ne více, protože výzkumy ukazují, že dlouhodobý obsah tuků ve stravě pod 15 % může vést u mužů ke snížení hladiny testosteronu, který působí anabolicky.

12. VYHNĚTE SE LIMONÁDÁM!

I když nejsou slazené cukrem. Mnoho kulturistů vám potvrdí, že dietní a light nápoje zvyšují zadržování vody v podkoží a nadýmají.

13. PŘIDEJTE BÍLKOVINY!

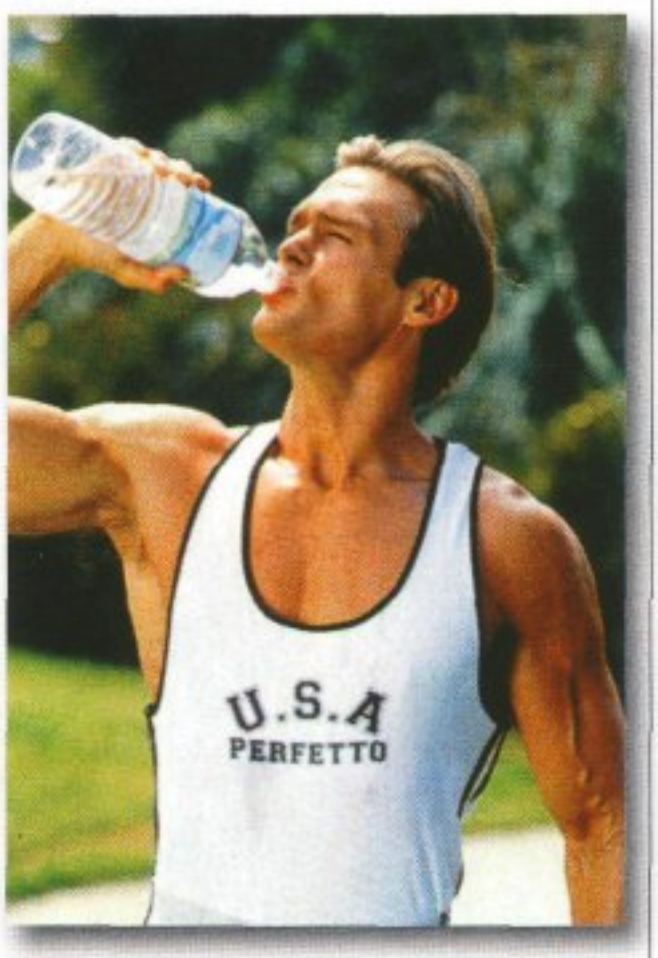
Snižujete-li přívod energie, abyste stimulovali spalování podkožního tuku, přidejte do jídelníčku proteiny z těch nejkvalitnějších zdrojů bez tuku. Většina kulturistů si hlídá spotřebu okolo 2 gramů bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti, a to zejména během rýsovacího tréninku.

14. JEZTE MÉNĚ, ZATO ČASTĚJI!

Využijte termogenních vlastností jídla, při jehož trávení se spalují kalorie. Z hlediska termogeneze jsou nejúčinnější bílkoviny, po nich následují sacharidy a tuky. Jezte každé 2–3 hodiny, resp. 5–7 jídel denně. Udržujte v jídelníčku pod kontrolou obsah tuků (15–20 % z celkové energetické hodnoty jídelníčku), sacharidy (40–50 %) a bílkoviny (40–50 %), abyste dosáhli optimálního termogenního efektu živin.

15. HODNĚ PIJTE!

Snažte se denně vypít alespoň 4 litry vody. Při cvičení pijte každých 15 minut asi 200 ml vody. Máte-li pocit, že vás jídlo nadýmá, přidejte víc vody. Vodní hospodářství má samoregulační vlastnosti, více vody nutně neznamená, že se voda bude v těle zadržovat.



16. PŘIVÁDĚJTE MÉNĚ KALORIÍ, NEŽ SPÁLÍTE!

Tím podpoříte spalování tuku, a to nejenom na břiše. Rozdíl nemusí být velký, ale trvalý. Snažte se abyste ve stravě přijímali denně okolo 400–500 kcal energie a udržujte energetický výdej těsně nad touto hladinou.

17. ROZVRHNĚTE SI PŘÍJEM SACHARIDŮ!

Nejvhodnější dobou pro dávku sacharidů před tréninkem je 90 minut před odchodem do posilovny a pak těsně po cvičení (do 30 minut). Před tréninkem dejte přednost komplexním sacharidům, po cvičení snězte směs jednoduchých a komplexních sacharidů. Tyto dvě dávky by měly pokrýt asi polovinu vašeho denního příjmu sacharidů.

18. STOP JEDNODUCHÝM SACHARIDŮM!

Sacharidy nejsou bezprostřední příčinou ukládání tělesného tuku, tou je spíše nadbytek energie z nich a z tuků a nedostatečné odčerpávání energie cvičením. Příliš mnoho jednoduchých cukrů ve stravě podporuje vylučování insulinu, jehož trvale zvýšená hladina prospívá ukládání tuků. Jíst jednoduché sacharidy má opodstatnění pouze těsně po tréninku, kdy je zapotřebí rychle doplnit zásoby glykogenu ve svalech.

19. JEZTE VÍCE VLÁKNINY!

Rozpustná i nerozpustná vláknina prospívá zdraví a pomáhá rozkládat tělesný tuk. Dospělým sportovcům se doporučuje přijímat 35–40 g vlákniny denně, z toho by měla být jedna třetina tvořena nerozpustnými složkami. Nejvydatnějšími zdroji vlákniny jsou celozrnné pečivo a těstoviny a takové druhy zeleniny jako brokolice, zelí a kapusta.

20. NEHLADOVĚJTE!

Nejíst a hladovět – to vůbec ještě neznamená hubnout a odbourávat tuk. Stavy hladu mohou nahrávat katabolismu, který bývá začátkem devastace svalové hmoty. Nezapomeňte například, že do 30 minut po tréninku byste měli doplnit bílkoviny a sacharidy, aby se organismus po vyčerpání zásob živin vyhnul tolik obávanému katabolismu.

SUPLEMENTY POMÁHAJÍ

21. NÁPOJ NEBO TYČINKA?

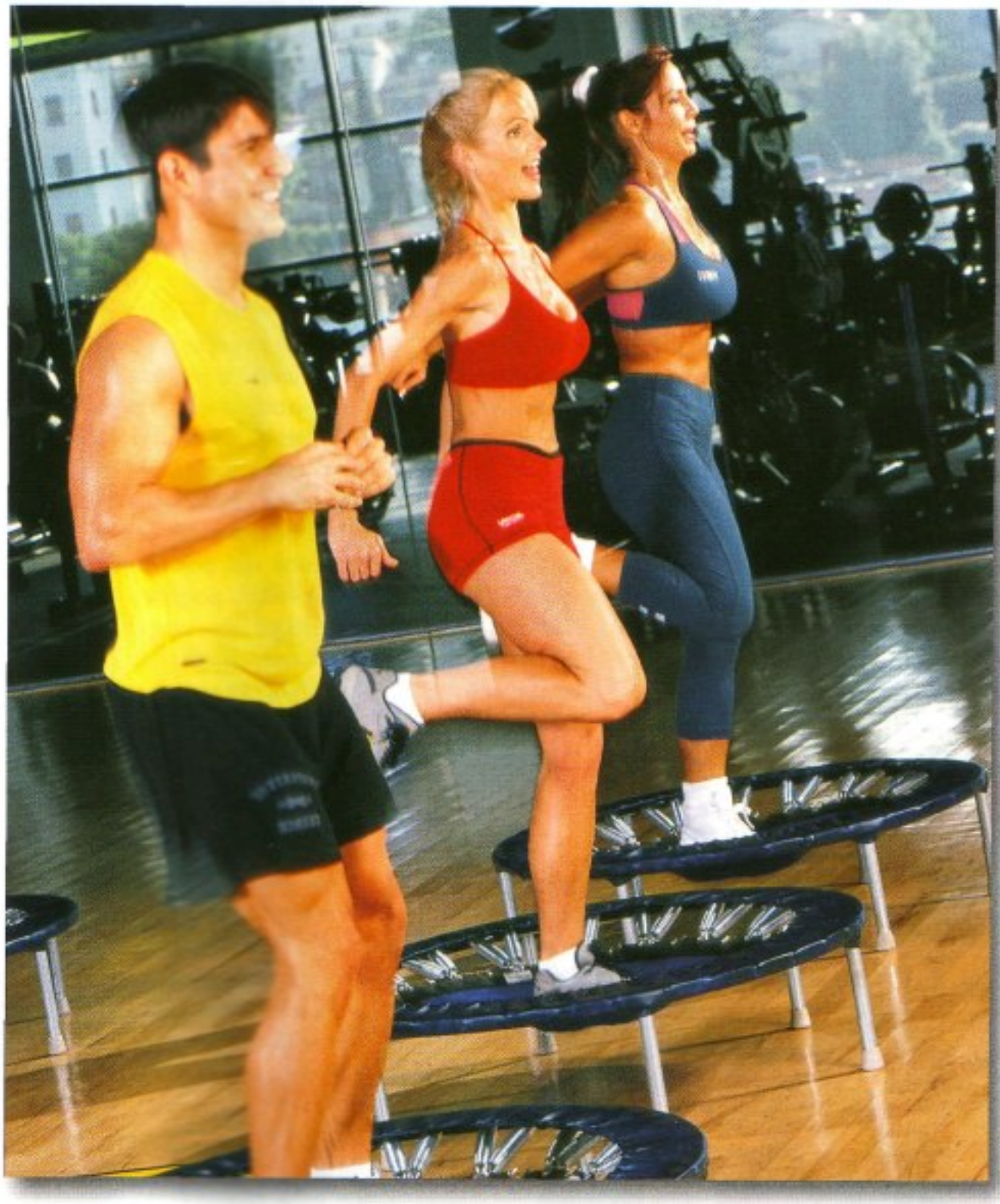
Denně 5–7 jídel a 1–2 gramy bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti – to jsou známá pravidla. Jedno až dvě z těchto jídel nahraďte sacharido-proteinovým nápojem nebo tyčinkou. Nápoje jsou vhodnější, lépe se vstřebávají a je v nich obvykle méně tuku než v tyčinkách.

22. DOPLŇUJTE PROTEINY!

Jste si jisti, že přijímáte dost bílkovin ze stravy? Obvykle je vhodné stravu ještě doplňovat bílkovinnými koncentráty. Při snídani si je můžete smíchat s ovesnými vločkami nebo je lze ochutit ovocem a vypít jako tekutý snack po některém z jídel. Je to jednoduchý a účinný způsob, jak tělo udržet v anabolickém stavu.

23 I KOFEIN MŮŽE POMOCI

Mnohé studie potvrdily, že jednou z vlastností kofeinu je energetická podpora organismu, což je také důvod, proč ho odborníci doporučují před tréninkem.



Většina sportovců využívá kofein i jako spalovač tuku. Kofein stimuluje tukové zásoby k uvolňování tuku do krevního řečiště a tak usnadňuje jeho spalování. Konečně – užívání kofeinu může napomoci i při obnově svalové tkáně. Studie z roku 2005, v květnovém vydání časopisu *Journal of Applied Physiology*, popisuje, že u cyklistů konzumujících sportovní nápoje s přídavkem kofeinu byl výrazně urychlen metabolismus sacharidů. Po tréninku je tento fakt velice ceněný, jelikož tělo se snaží o co nejrychlejší přístup k sacharidům. Kofeinem tedy stimulujete hladinu inzulínu, otupíte účinky kortizolu (hormon, který svaly odbourává, tj. katabolizuje) a ještě doplníte zásoby svalového glykogenu. Právě kofein všechny tyto procesy urychluje. Samozřejmě i u kofeinu platí – všeho s mírou!

24. MULTIVITAMINY, MULTIMINERÁLY, ANTIOXIDANTY

Přestože většina sacharido-proteinových doplňků obsahuje asi 50 % denních doporučených dávek vitaminů a minerálů, je vhodné brát alespoň jednu multidávku, a to hned po ránu, se snídaní. Doplňte ji ještě vitaminy C (2 gramy denně) a E (500 mezinárodních jednotek) rozdělenými do dvou dávek – ráno a večer. Působí proti tzv. oxidačnímu stresu, vznikajícím po intenzivním tréninku nebo jako důsledek negativní energetické bilance.

25. CHRÓM, KARNITIN, PYRUVÁT, HMB

Jsou stále předmětem vědeckých výzkumů, které poukazují na účinky při odbourávání tuku, užívají-li se ve vhodných dávkách. Aby byl účinný chróm, doporučuje se 200 mikrogramů denně, 2–3 g L-karnitinu, 15 g pyruvátu (někdy i méně) a 3–5 g HMB.

DALŠÍ TIPY

26. SVALOVÝ TONUS

Snažte se udržovat napětí v břišních svalech, i když netrénujete. Součástí břišního lisu jsou tzv. intraabdominální svaly, které mají za úkol vtahovat břišní stěnu dovnitř. Ukazuje se, že trvalé napětí břišních partií vede k jejich zkrácení a tím i k optickému zúžení oblasti břicha a pasu. Vyzkoušejte, jak to funguje!

27. BUĎTE AKTIVNÍ I MIMO POSILOVNU!

Slyšeli jste to už tisíckrát – nejezděte všude autem, ale choďte i pěšky, nepoužívejte vždycky výtah nebo eskalátor a vyjeďte si občas s přáteli na kole. Tyto aktivity odčerpají energii navíc.

28. BUĎTE NEPOSEDNÍ!

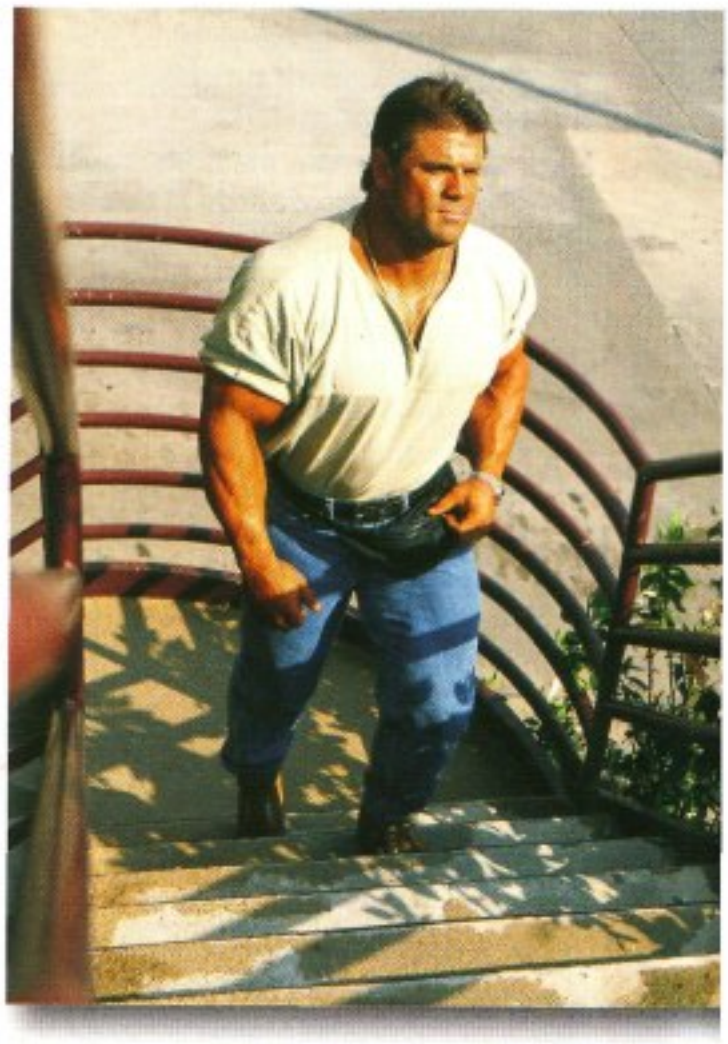
Je prokázáno, že osoby, které neposedí a stále se něčím zabývají, spalují více kalorií než ti, kteří tráví volný čas vsedě nebo vleže.

29. ŽÁDNÉ HORMONY!

Anabolické vlastnosti steriodů a jiných hormonů lákají kdekoho ke zneužití. Uvědomte si však, že mají vedlejší účinky, které se staly už mnohým osudnými. Slyšeli jste například o tom, že růstový hormon působí vydutí břišní stěny?

30. VÍCE CHLADU

Možná vás překvapí, že třesavka, která je důsledkem chladu, působí rychlé kontrakce svalstva, při nichž se uvolňuje teplo.



Je to vlastně obranný manévr organismu a jeho reakce na náhlé ochlazení. Třesoucí se svaly se nejenom zahřívají, ale také se v nich lépe spaluje tuk.

TEXT: JO ELLEN KRUMM

Jak břišní svaly ovlivňují držení těla

Pokud se nepyšníte zrovna ukázkovými břišními partiemi, zkuste nad sebou zapřemýšlet. Vždyť vypracované břišní svaly nepomáhají pouze oslnit osoby druhého pohlaví, ale udržují také správné držení těla. A proč je třeba stále pracovat na správném držení těla? Pro lepší sportovní výkony, předcházení zranění a problematickým onemocněním páteře, které mohou mít trvalé zdravotní následky, pokud nejsou jejich příčiny odstraněny včas.

Jak jste na tom právě vy? Podívejte se na obrázek a hned zjistíte, do jaké skupiny patříte. Držíte se vždy vzpřímeně, anebo si svým špatným držením těla zadělováte na problémy s krční páteří, zády a koleny?

Silné břišní svaly hrají v udržování správné pozice těla stejně důležitou roli jako svaly zádové. Nebo jsou dokonce ještě důležitější, protože vytvářejí tzv. vnitřní abdominální tlak, který udržuje páteř ve stabilní pozici a tlačí na pánevní oblast, která je správně nachýlena (dolní část pánve se vychyluje dopředu). Michael Warner, fyzioterapeut z jižní Kalifornie, k tomu dodává: „Břišní svalstvo hraje základní roli při zachovávání náležitého úhlu v bedro-křížové (lumbo-sakrální) oblasti páteře. Pokud jsou břišní svaly ochablé, tento úhel se zvětšuje a tím narůstá tlak na bederní páteř. Dalšími důsledky je předčasná degenerace kloubů a plotének."

Tonizované břišní svalstvo nese až 40 % celkové tělesné hmotnosti, čímž výrazně odlehčuje zatížení páteře. Slabé břicho nejenže nevzhledně visí, poskytuje také méně vnitřní podpory spodní části páteře, umožňuje pánvi nesprávně změnit úhel vychýlení (pánev se zatáhne a velký sval hýžďový začne vyčnívat). Vzpřímené držení těla se tím úplně rozhodí a neúnosně se zatíží spodní část páteře.

Ale nejenom silné břicho je zapotřebí pro správné držení těla. Všimněte si dalších bodů na našich obrázcích. Silné svalstvo v oblasti horní části páteře a silná ramena jsou důležitá nejen pro kulturisty, ale zvláště pro ty, kteří tráví hodně času nečinně v kanceláři či u počítače. Nechcete přece skončit jako hrbáč od Notre Dame! Cvičte přítahy a veslování, často protahujte ramena a prsní svaly.

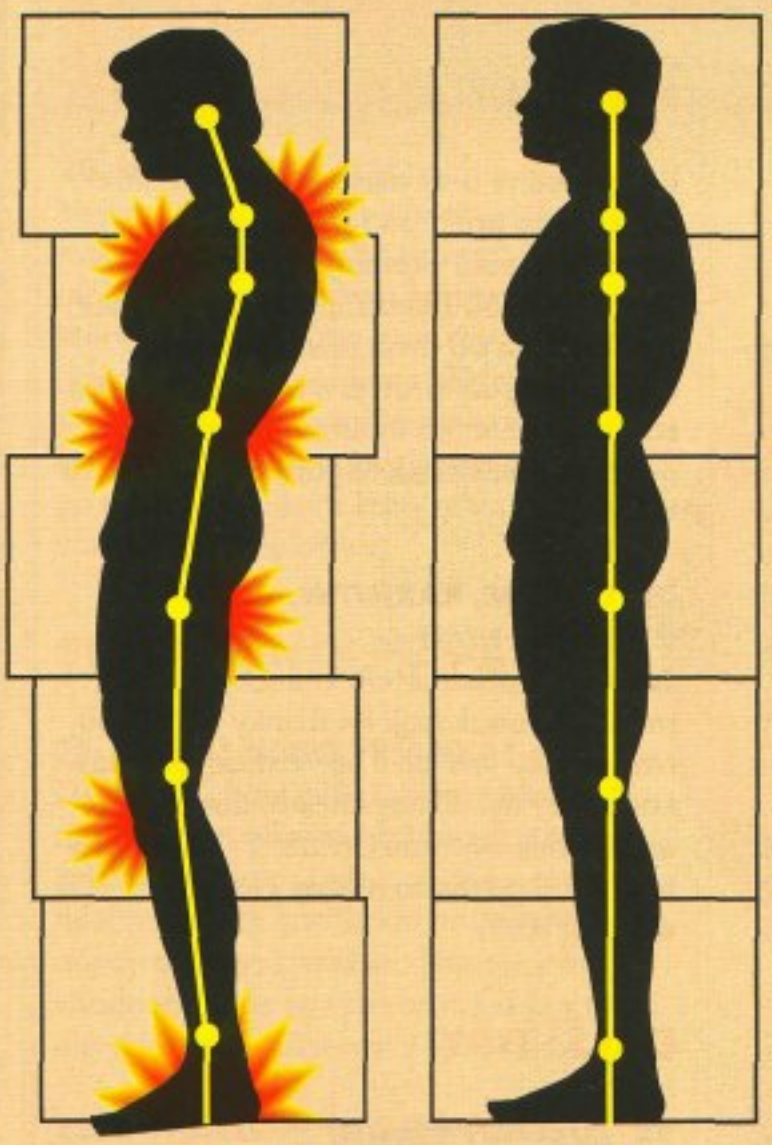
Hlava vyčnělá dopředu způsobuje chronické bolesti krční páteře. Speciální cviky na krční páteř, správné držení těla při sezení a ortopedický polštářek by takovým bolestem měly předcházet. Abyste správné držení těla opravdu vypilovali až k dokonalosti, nezapomeňte na vždy mírně pokrčená kolena. Pozice kotníků by měla být vždy přímo pod koleny.

Varování pro ženy: na vysokých podpatcích je velice těžké dosáhnout správného držení těla a stahovací pásy v oblasti břicha mohou vaše svaly ještě více oslabit.

ZÁKLADNÍ BODY

Špatné držení těla ubližuje vašemu zdraví i fyzičce. Díky správné vzpřímené poloze všech částí páteře a dostatečně posílenému svalstvu se budete cítit fit a vyvarujete se bolestí.

- **Hlava:** Vyčnívání hlavy kupředu způsobuje bolesti krku, ramen a rukou. Často se ještě přidávají migrény a závratě.
- **Ramena:** Kulatá záda způsobují rizikové napětí v oblasti zad a krku.
- **Spodní část zad, břišní partie:** Kombinace vyčnělého břicha a bederní lordózy způsobuje další bolesti ve spodní části páteře.
- **Boky, pánev, stehna:** Pánev skloněná příliš dozadu či dopředu narušuje správné postavení. Silné břišní svaly udržují pánev ve správné pozici.
- **Kolena:** Kolena by měla být lehce pokrčená a uvolněná. Natažená kolena posunují tělo ze správné polohy a přispívají k napětí kloubů a zad.
- **Kotníky, chodidla:** Správná obuv poskytuje patřičnou podporu a může opravit i špatné směřování kotníků. Puchýře ze špatného obutí vás mohou nutit navyknout si na špatný způsob chůze.
- **Nevyrovnané postavení:** Jakákoliv nevyrovnanost způsobená zmíněnými problémy vede k neuritidě, zánětu sedacího nervu (ischias), celkové vyčerpanosti, nadměrnému zatížení kloubů a bolestem kdekoliv po celém těle.



ilustrace: STUART WEISS

Chcete výtisk M&F za 67 Kč, resp. 71 Sk?

PRO ČTENÁŘE V ČR a SR

12 čísel za cenu 10!

PŘEDPLAŤTE SI MUSCLE&FITNESS!

Roční předplatné
– Česká republika: 800 Kč

Ročné predplatné
– Slovenská republika: 850 Sk

OBJEDNEJTE SI ROČNÍ PŘEDPLATNÉ JEDINÉHO MĚSÍČNÍKU Z TÉTO TEMATICKÉ OBLASTI V ČR A SR ZA VÝHODNÝCH PODMÍNEK! M&F PROMPTNĚ A SPOLEHLIVĚ POŠLEME NA VÁMI UVEDENOU ADRESU. BUDETE HO MÍT:

>> **Levněji** než na stáncích
>> **Dříve** než na stáncích
>> V neprůhledné a nepromokavé **folii**
>> Poštovné a balné **hradí redakce**

- Po registraci vaší objednávky obdržíte od nás poukázku. Po zaplacení příslušné částky vám bude přiděleno zákaznické číslo.
- **Kontakty pro objednávky do ČR a do SR najdete v BURZE MUSCLE&FITNESS na str. 136.**
- Pokud ho písemně nebo telefonicky nezrušíte, předplatné se automaticky prodlužuje.

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu MUSCLE&FITNESS

na jeden rok od č. ...../2007

Složenku zašlete na:

Jméno .....

Ulice .....

Město ..... PSČ .....

Datum ..... Podpis .....

Předplatné jako dárek objednávám pro:

Jméno .....

Ulice .....

Město ..... PSČ.....

(Vyplňujte pouze v případě, že plátce je jiný než příjemce)

Formulář nemusíte stříhat, stačí fotokopie, resp. využijte možnost objednávky z internetu. Kontakty pro ČR i SR jsou na str. 136.

TEXT: MICHAEL YESSIS

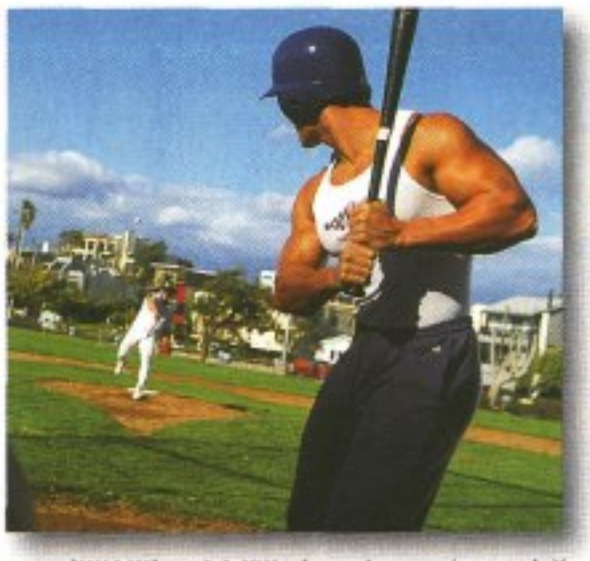
Silné břišní svalstvo a sporty

Vypracované břicho vypadá zajisté skvěle, ale silné břišní svalstvo hraje ještě mnohem důležitější než pouze estetickou roli. Každý ze čtyř abdominálních svalů plní nezastupitelnou funkci při sportovních výkonech. Když se například snažíte odpálit fotbalový či házenkářský míč nebo házíte oštěpem na co největší vzdálenost a co nejvyšší rychlostí, pak se přímý sval břišní smrští, horní část těla provede švih a vnitřní a vnější šikmé břišní svaly napomáhají rotaci ramene směrem dopředu. Otázka zní: stimuluje průměrný posilovací trénink v posilovně břišní svalstvo do té míry, aby mohlo dobře plnit svou roli při jiných sportovních výkonech?

V posilovně břišní svaly během množství opakování různých cviků obvykle pracují staticky (izometricky).

Jak se břišní svaly zapojují při různých sportech? Jenom několik málo příkladů.

- Při kontaktním zápase s protivníkem nebo při úderech v bojových uměních, obzvlášť v judu a v karate, vnitřní a vnější šikmé břišní svaly napomáhají rotaci ramenou, aby se vyvinula potřebná síla. Přímý břišní sval vstupuje do hry, když například přehazujeme protivníka přes hlavu.
- Při vhazování míče ve fotbale ohne přímý břišní sval maximálně páteř, aby mohl být míč švihem vymrštěn z téměř natažených rukou.
- Ohýbání páteře do oblouku nastává také při úpolových sportech, během potápění a při provádění některých gymnastických cviků.
- Ve sportech, jako je golf, box a baseball, vnitřní a vnější šikmé břišní svaly otáčejí trupem (rameny). Zapojení břišních svalů se ještě zvyšuje, pokud jsou boky natočeny kupředu.
- Také běžci potřebují mít zvláště silné vnitřní a vnější šikmé břišní svaly, aby jejich ramena udržovala úhel 90 stupňů vůči směru běhu, což napomáhá držení boků pod stejným úhlem. Nohy se pak mohou lehce pohybovat dopředu a dozadu.



Břišním svalům a jejich funkci je tedy užitečné věnovat náležitou pozornost a procvičovat je k tomu určenými cviky. Svaly břicha se například běžně nezapojují do procesu dýchání. Během sportování je však často nutné regulovat nádech, výdech a občas dech dokonce zadržet. Na tyto procesy už břicho vliv má. Hlavní svaly ovládající tzv. nucený výdech jsou vnitřní a vnější břišní šikmé svaly a příčný břišní sval, který je při této akci obzvláště aktivní.

Vhodnému posilování břišní svalů proto věnujte náležitou pozornost, aby mohly svou nezanedbatelnou funkci plnit bez problémů. ■

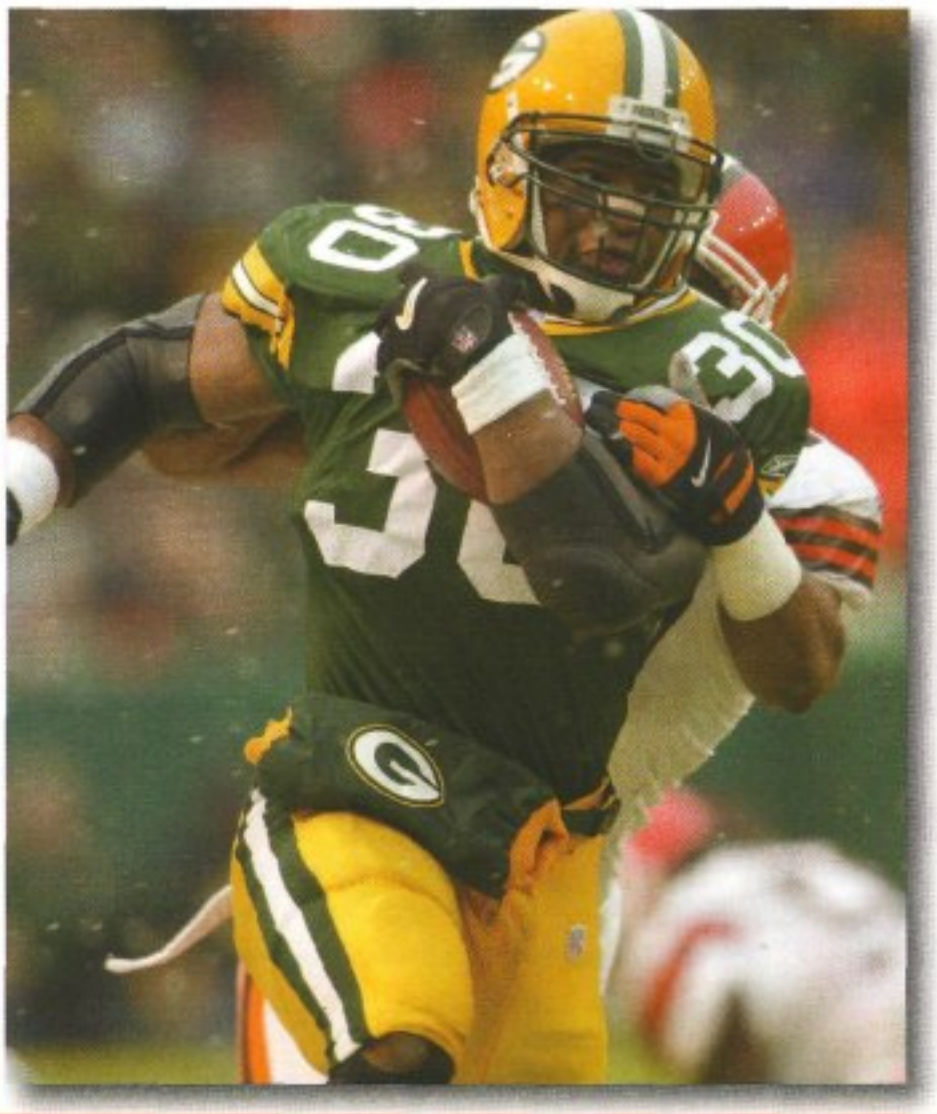


foto: archiv M&F

ThermX

MAX MUSCLE SPORTS NUTRITION

– NÁŠ NAJPREDÁVANEJŠÍ SPAĽOVAČ TUKOV

Špičkový 22-zložkový spaľovač tukov obsahujúci okrem 3 základných látok 5 druhov patentovaných zmesí, z ktorých každá funguje iným spôsobom. Dosahuje sa tým výnimočný synergický účinok, ktorý je neporovnateľný s klasickými spaľovačmi a jednozložkovými prípravkami.

1 Prvá zmes naštartuje zrýchlenie metabolizmu (synefrín, oktopamín, kordyceps).

2 Druhá energizuje organizmus a povzbudzuje ho (prírodný kofeín, teobromín, extrakt zel. čaju, žen-šeň).

3 Odvodňovacia zmes nepriamo skvalitňuje svalstvo (5 rastlinných extraktov vrátane uva-ursi buchu extraktu a borievky).

4 Thermogenické látky – škoricový koreň a výťažok kayenskej papriky vytvárajú teplo, ktoré následným ochladzovaním automaticky spaľuje kalórie bez akéhokoľvek pohybu.

5 Synergicko-podporná zmes pozostáva z L-tyrozínu, bioperínu, dijod-L-tyrozínu (podpora funkcie štítnej žľazy) a taurínu.

THERMOGENICKÝ KATALYZÁTOR od MM USA

UPOZORNENIE Prípravok je určený len zdravým užívateľom. Odporúčame konzultovať jeho užívanie s lekárom. Neprekračujte odporúčanú dávku!

HĽADAJTE VO VŠETKÝCH PREDAJNIACH FIT PLUS: ● **PLZEŇ,** Kollárova 22, 377 320 678, bohemiaPL@fitplus.cz ● **PRAHA-Žižkov,** Seifertova 7, 222 543 263, bohemiaPR@fitplus.cz ● **PRAHA-Branik,** OC Novodvorská Plaza, 241 401 195, PR2@fitplus.cz ● **BRNO-Cejl** 109, 545 213 361, bohemiaBM@fitplus.cz ● **BRNO-Židenice,** Táborská 25, 544 211 015, bohemia@fitplus.cz ● **BRNO-TESCO,** Královo Pole, 541 245 838, bohemiabm2@fitplus.cz ● **BRATISLAVA-Ružinov,** Seberíniho 14 (Obchodné stredisko KOCKA), 02/43 29 44 02, predajnaba@fitplus.sk ● **BRATISLAVA-Petržalka,** Znievska 1/A (Športová hala PENGYM), 02/63 81 58 50, petrzalka@fitplus.sk ● **TRNAVA,** Františkánska 4, 033/551 63 55, trnava@fitplus.sk ● **NITRA,** Župné nám. 9, 037/650 46 02, nitra@fitplus.sk ● **TRENČÍN,** Piaristická 6836, 032/640 24 56, trencin@fitplus.sk ● **ŽILINA,** A. Kmeťa 1, 041/542 49 75, zilina@fitplus.sk ● **BANSKÁ BYSTRICA,** Nám. Ľ. Štúra 22, 048/416 49 06, banskabystrica@fitplus.sk ● **POPRAD,** Nám. Sv. Egídia 95, 052/772 33 05, poprad@fitplus.sk ● **KOŠICE,** Hrnčiarska 2/A, 055/622 52 07, kosice@fitplus.sk

www.fitplus.sk • www.fitplus.cz

INFO ● ČR: bohemia@fitplus.cz, tel.: 544 211 015, fax: 544 218 029 ● **SR:** fitplus@fitplus.sk, tel.: 02/43 33 98 60, fax: 02/43 33 97 52

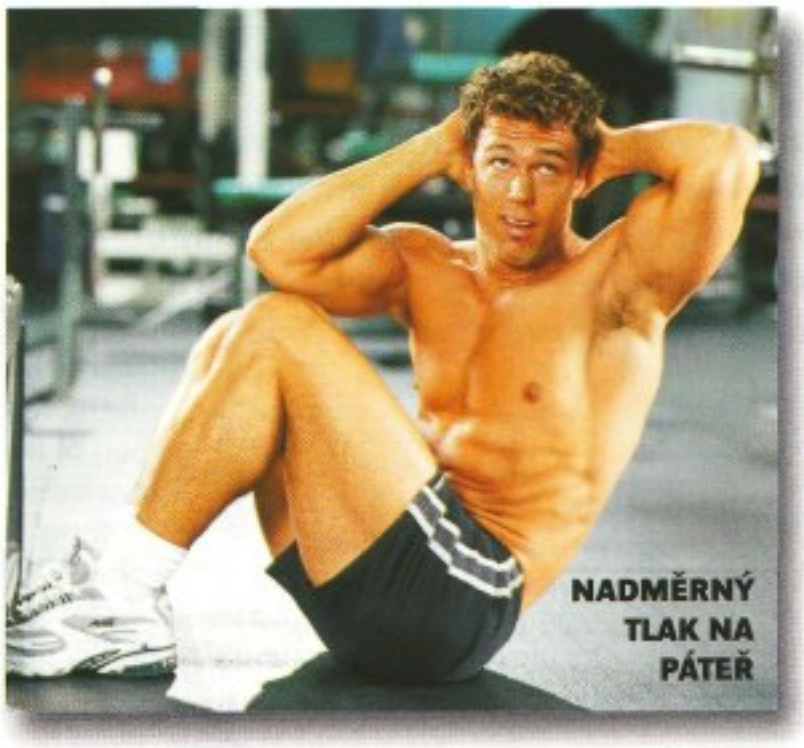
TEXT: FRANK G. BOTTONE, MICHAEL BERG

Nedoporučené cviky na břicho

Cviky na břicho nejsou snadné. Je proto zcela pochopitelné, že si všichni přejeme, aby cvičení bylo krátké a účinné. Avšak při výběru cviků musíme bedlivě kontrolovat, zda splňují i důležitější kritérium, než je účinnost – a sice zdravotní. Z tohoto důvodu představujeme cviky na břicho, které mohou napáchat více škody než užitku.

TRADIČNÍ SEDY-LEHY

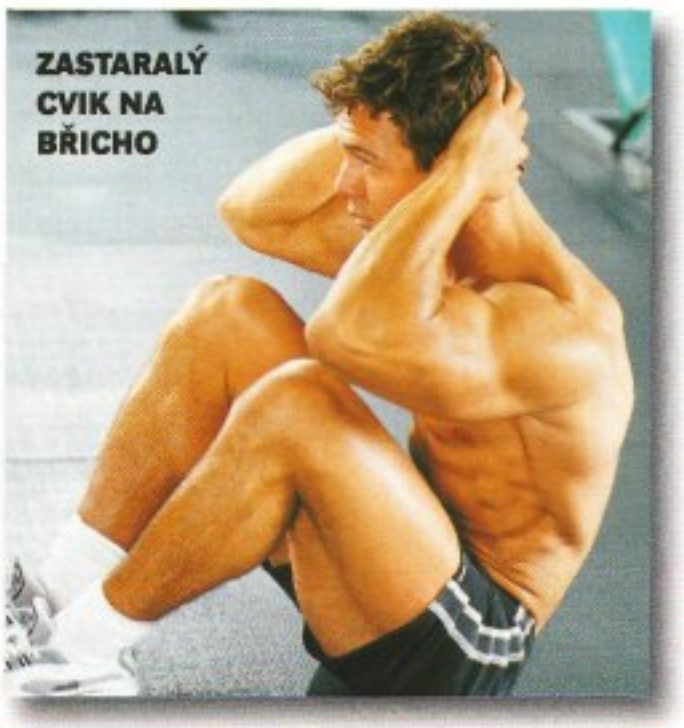
Tradiční sedy-lehy, při nichž ležíte na zemi se skrčenými koleny, zachycenýma nohama a v celém rozsahu pohybu si sedáte a skrčené lokty přibližujete ke kolenům, to je cvik, pro který bychom v současné době měli použít název zastaralý. Nezahrnuje jen kontrakci břicha, ale vyvolává nežádoucí zatížení dolní části zad, hlavně vykonává-li se v celém rozsahu pohybu. Velice aktivní při tomto cviku je sval bedrostehenní nacházející se v dolní části zad a přibližující stehno k pánvi. Umístění bedrostehenního svalu jej předurčuje k tomu, aby způsobil extrémní tlak na páteř, jmenovitě na meziobratlové ploténky. Protože je komplikovaně ovinut kolem páteře, během své kontrakce vytváří tlakové síly na meziobratlové ploténky.


NADMĚRNÝ TLAK NA PÁTEŘ

Místo takových sedů-lehů raději zařaďte zkracovačky s oporou (viz. strana 11) a v malém rozsahu pohybu, působící cíleně na břišní svaly.

TRADIČNÍ SEDY-LEHY S ROTACÍ

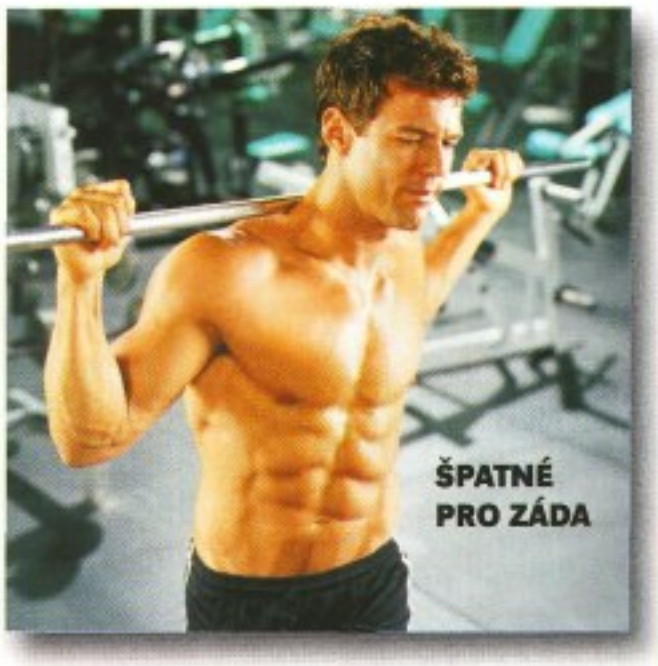
Ve variaci předchozího cviku se přibližuje levý loket k pravému koleni a naopak. Teoreticky by měly pracovat šikmé břišní svaly, které se nachází po stranách přímého svalu břišního. Reálně ale dochází při tomto typu cvičení k nadměrné rotaci trupu, což zvyšuje tlak na páteř. Podobně jako u předchozího cviku, i zde dochází k zapojení ohybačů kyčelního kloubu, tedy i svalu bedrostehenního.


ZASTARALÝ CVIK NA BŘICHO

Místo tohoto cviku zařaďte raději jiné cviky na šikmé břišní svaly, například zkracovačky do strany, úklony nebo boční zkracovačky s kladkou.

ROTACE S TYČÍ

Za prvé si uvědomme, že rotace v oblasti dolní části zad je velice nepříznivá pro páteř. Druhá kritika se týká vykonávání rotací díky setrvačnosti a ne díky svalům. Jakou hledat náhradu? Zkracovačky, zvedání kolen ve visu, obrácené zkracovačky, zkracovačky na kladce, zvedání skrčených kolen stranou.


ŠPATNÉ PRO ZÁDA

ZVEDÁNÍ NOHOU A SEDY-LEHY S NATAŽENÝMA NOHAMA

Zdravotní problémy mohou způsobit i další dva druhy cviků na břicho – jakékoliv zvedání natažených nohou a sedy-lehy s nataženýma nohama. Při tréninku se soustředíte na flexory boků a vnitřní kyčelní svaly. Pouze u hrstky jedinců jsou břišní svaly natolik silné, aby vydržely velký nápor způsobený nataženýma nohama při vzpřimování. Na začátku cviku se břišní svaly izometricky smršťují, flexory boků tlačí trup nebo nohy do vzpřímené pozice. Vícečetná opakování mohou způsobit namožení nebo bolest v bederní oblasti. Vnitřní kyčelní svaly se přitáhnou k přední části boků, respektive bederní páteře.

Pokud budete takové cviky provádět delší dobu, může vzniknout nerovnováha v rozvoji svalstva. Přední segment svalstva boků ztrácí díky časté námaze flexibilitu a tím se může prohloubit lordóza spodní části zad. ■

Bolí vás záda?
Trénujte břišní svaly!

Pokud se rádi proháníte na kole nebo zvedáte železo, občas se stane, že vaše sportování naruší bolesti zad. Až 80 % lidí minimálně jednou za život trpí bolestmi dolní poloviny páteře. Pokud sportujete nárazově, máte špatné držení těla, nerovnoměrně rozvinuté břišní svalstvo anebo nadváhu, nacházíte se v rizikové skupině. Lidé, kteří patří do této skupiny, často rizika podceňují a považují zdravá záda za samozřejmá..., dokud si nepoleží a nejsou schopni se ani pohnout. Nemusíte být žádný expert, aby vám došlo, že za bolesti zad většinou mohou ochablé břišní svaly.

ZÁKLAD PROBLÉMU

Síla břišních svalů je vlastně takovým „tmelem", který drží záda pohromadě. To je důvod, proč uvědomělí sportovci s problémy zad pravidelně cvičí břišní svaly. Mají je totiž slabší než svaly ve spodní polovině zad.

Slabé břicho je důvodem problémů v bederní části páteře, které začínají akutními příhodami a končí trvalými chronickými bolestmi. Pokud máte nedostatečně silné břišní svaly, nutíte svalstvo bederní oblasti páteře „pracovat přesčas" v usilovné snaze podpořit svalstvo a vazy držící páteř pohromadě.

Slabé břicho, které nabírá na váze a začíná přesahovat dopředu, způsobuje prohlubování lordotického zakřivení bederní páteře. To má za následek další napětí v oblasti zadních kloubních spojů páteře, jejich přetížení a záněty. Problémy s držením těla jsou časté hlavně při sezení, chůzi nebo stání a způsobují podráždění nervů, plotének a zádového svalstva.

Závěr: Slabé břišní svalstvo a nadváha nevyhnutelně vedou k bolestem bederní části páteře. Na druhou stranu – vytrénované břicho, jeho správné procvičování a nízkotučná dieta jsou skvělou prevencí před jakýmkoliv onemocněním páteře.

TÝKÁ SE TO TAKÉ VÁS?

Můžete si myslet, že vás se tohle přece netýká, ale pozor, to není pravda! I pravidelně trénující lidé trpí těmito problémy.

Tady je způsob, jak zjistit stav věcí. Test horního břišního svalstva se zakládá na zvedání horní poloviny těla z lehu na zádech na lavičce. Zvedněte trup do takové výšky, ve které se do činnosti nezapojí flexory boků (to nastává tehdy, když se boky začnou hýbat). Podle Kendalla, specialistu na kineziologii z Baltimoru, sílou břišních svalů dosáhlo kýžené pozice bez obtíží 60 % subjektů s rukama nataženýma do úhlu 90 stupňů od těla, 80 % se narovnalo s rukama zkříženýma na hrudníku a 100 % jedinců, kteří měli ruce sepjaté za hlavou.

Testování dolního břišního svalstva je poněkud komplikovanější. Ležte na zádech na lavičce s nohama vztyčenýma do vzduchu, boky svírají úhel 90 stupňů. Při pokládání nohou zpět na lavičku se snažte udržet přirozené zakřivení bederní páteře. Když se začnou bedra odlepovat od lavičky, úhel, který právě nohy svírají s lavičkou je změřen a porovnán s tabulkou procentuální síly, která ukáže sílu břišního svalstva. Například pokud se bedra odlepí při úhlu nohou 45°, síla břicha je 70 % apod.

Slabé břicho a nadváha nevyhnutelně spouštějí bolesti bederní páteře. Naopak silné břišní svalstvo, správné cvičení a nízkotučná dieta jsou tou pravou prevencí bolestí zad.

TRÉNINKOVÁ ÚVAHA

Pokud již máte problémy se zády, či pokud jste břicho dlouho netrénovali nebo jste zjistili nerovnováhu v rozvoji břišního svalstva, pak by měl být váš přístup k tréninku trochu jiný. Za každou cenu se musíte vyhnout situaci, která by váš stav ještě zhoršila. Měli byste se proto vyhýbat jakýmkoliv točivým pohybům, protože síly působící na páteř problémy při otáčení ještě více prohlubují.

Jak tedy vytrénovat všechny břišní svaly na stejnou úroveň? Zjistěte, jaké cviky zapojují do práce jednotlivé svaly břicha. Horní břišní svaly jsou nejlépe procvičeny zkracovačkami, zatímco úklony pánve zapojují převážně spodní partie břicha. Pokud trpíte bolestmi beder, měli byste se snažit vykonat 20–25 opakování ve 3–5 sériích. Dostatečný je trénink třikrát týdně.

ZÁVĚREČNÁ POZNÁMKA

Ačkoliv posilování břicha je důležitou prevencí bolestí zad, nesázejte pouze na něj. Snažte se vyhýbat cvikům, která příliš zatěžují flexory boků nebo bederní svalstvo a přenášejí na spodní partie zad nepřiměřené zatížení. Dále kombinujte cvičení břicha s procvičováním bederního svalstva, abyste zachovali jejich rovnováhu. Silné břicho a svaly zad pracují v rovnováze, aby uchránily a stabilizovaly páteř. ■

TEXT: KOLEKTIV MUSCLE&FITNESS

NEJLEPŠÍ TRÉNINKY BŘICHA

světových bodybuilderů a fitnesek

foto: CHRIS LUND

SHAWN RAY

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Zkracovačky s vytáčením	3	25–50
Zvedání kolen vsedě	3	25–50
Vytáčení do stran	3	25–50

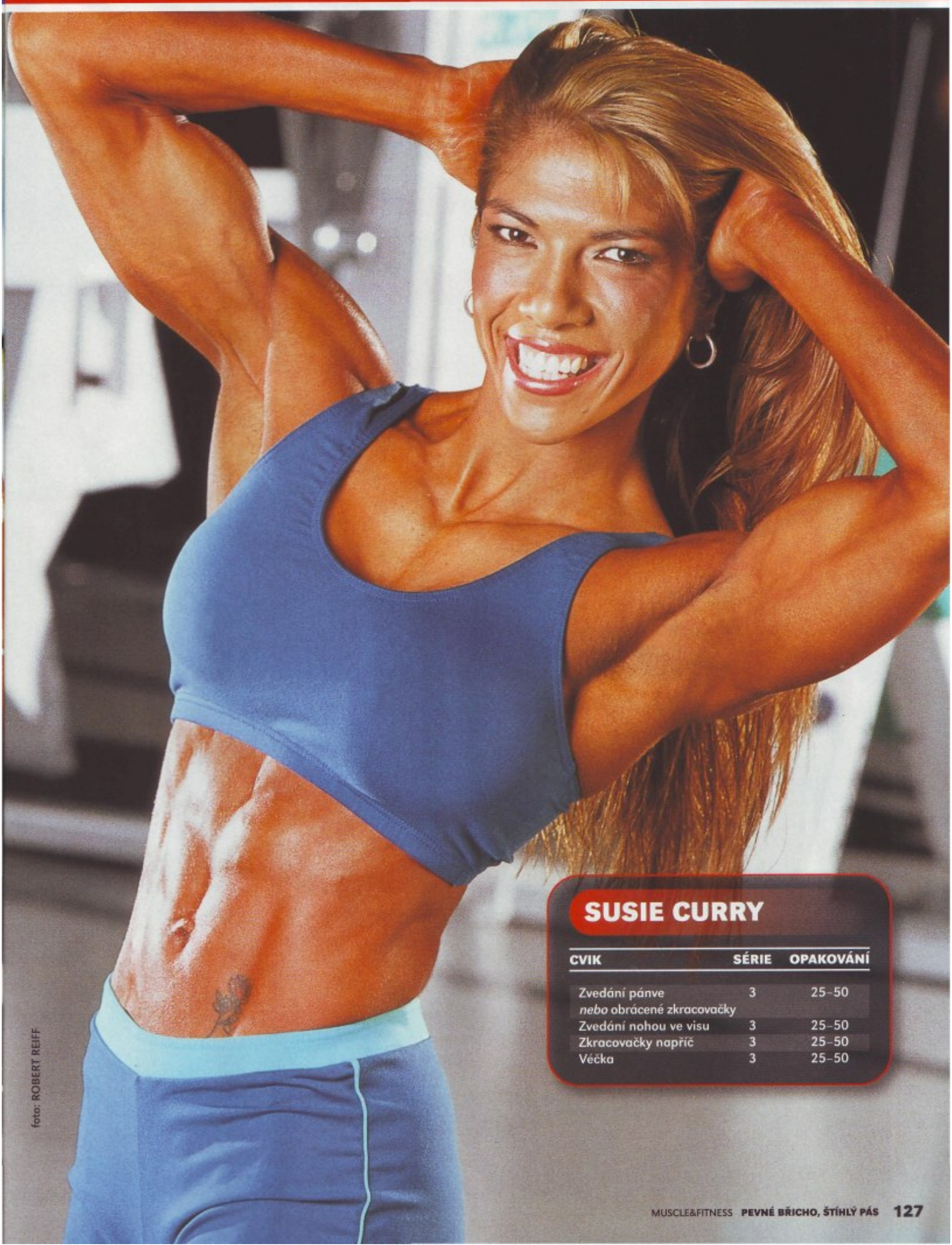


foto: ROBERT REIFF

SUSIE CURRY

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Zvedání pánve *nebo* obrácené zkracovačky	3	25–50
Zvedání nohou ve visu	3	25–50
Zkracovačky napříč	3	25–50
Véčka	3	25–50

AHMAD HAIDAR

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ*
Zvedání kolen ve visu	3	25
Zvedání kolen do strany ve visu	3	25
Zkracovačky na šikmé lavici	4	25
Zkracovačky	4	50
Obrácené zkracovačky na šikmé lavici	4	25

** Uvedený počet opakování dělá Ahmad vždy v první sérii cviku, po čemž odpočívá zhruba 60 vteřin. Téměř zcela zotaven pak pokračuje další sérií a usiluje o maximální počet opakování, což je zpravidla o něco méně, než v předchozí sérii.*

foto: ROBERT REIFF

JENNY WORTH

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Zvedání nohou ve visu	1	21
Zkracovačky na kladce s lanem	1	21
Zvedání nohou v lehu na šikmé lavici	1	21

Jenny provádí tento program jako kruhový trénink bez přestávky mezi jednotlivými cviky. Pokud chce zvýšit objem práce, přidá si 1–2 okruhy navíc.

foto: PER BERNAL

MILOŠ ŠARČEV

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Zvedání nohou ve visu	3	15–20
Zkracovačky s kladkou	3	15–20
Vytáčení s tyčí	3	15–20
nebo sedy-lehy na nakloněné lavici	3	15–20
nebo zkracovačky s kladkou jednoruč	3	15–20

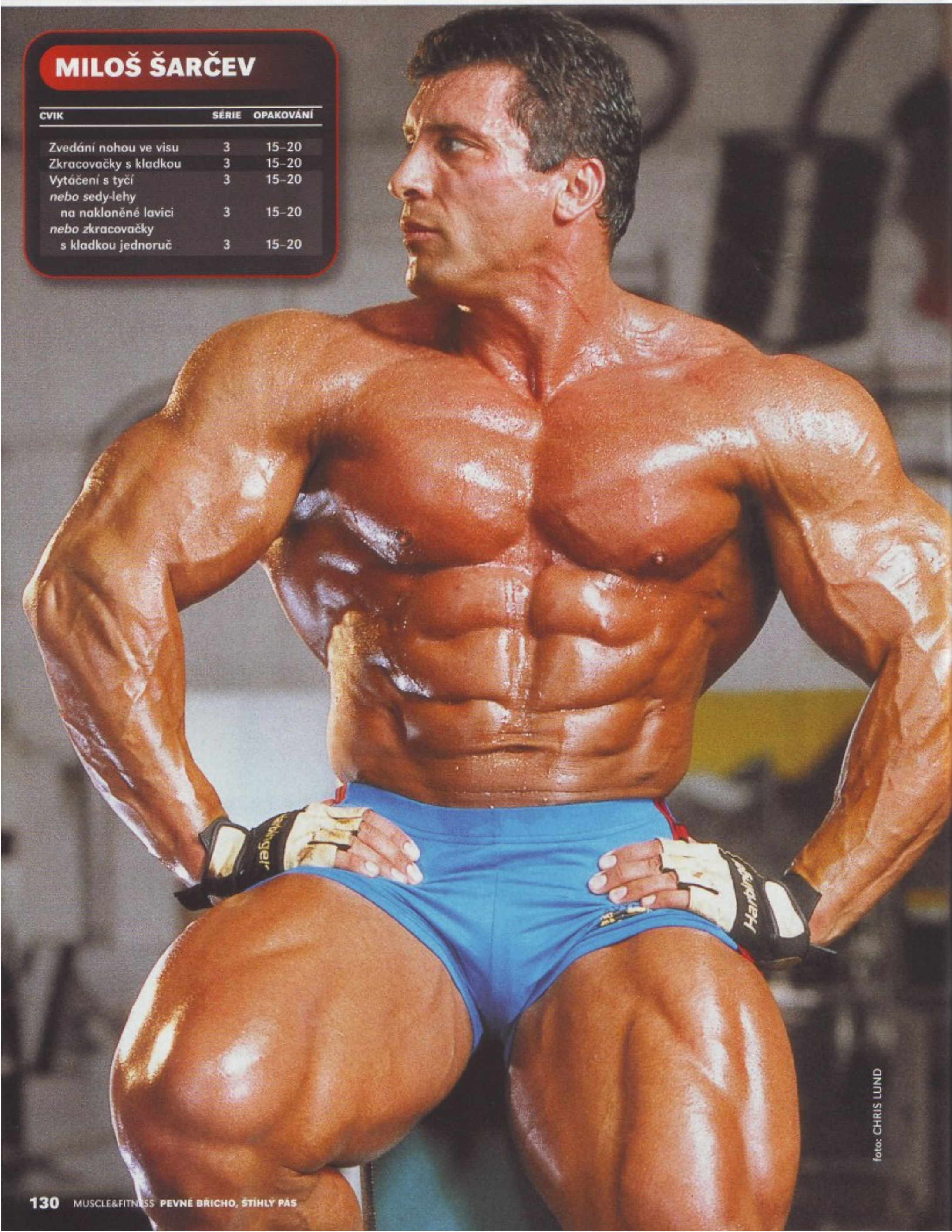
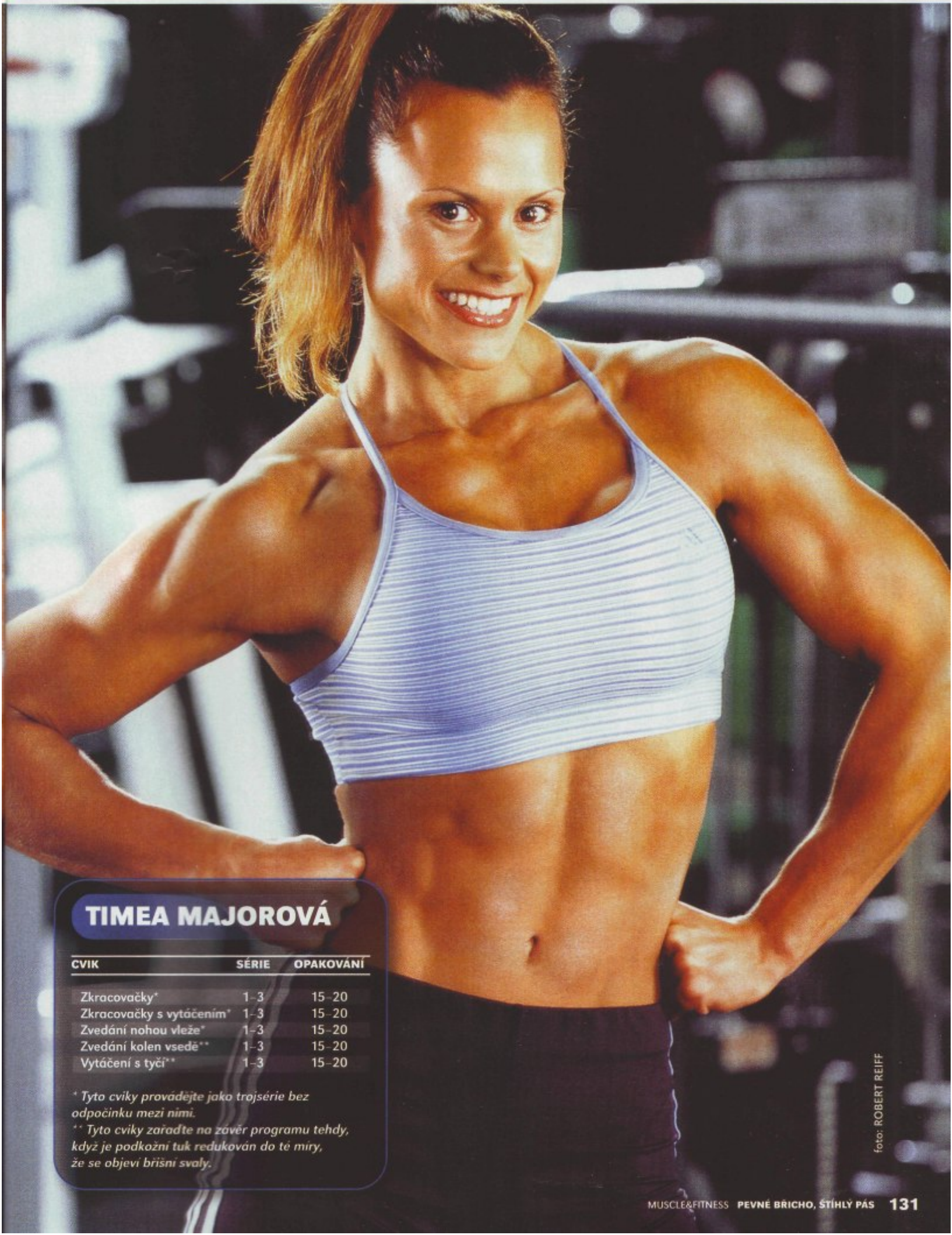


foto: CHRIS LUND



TIMEA MAJOROVÁ

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Zkracovačky*	1–3	15–20
Zkracovačky s vytáčením*	1–3	15–20
Zvedání nohou vleže*	1–3	15–20
Zvedání kolen vsedě**	1–3	15–20
Vytáčení s tyčí**	1–3	15–20

** Tyto cviky provádějte jako trojsérie bez odpočinku mezi nimi.*
*** Tyto cviky zařaďte na závěr programu tehdy, když je podkožní tuk redukován do té míry, že se objeví břišní svaly.*

foto: ROBERT REIFF

DARREM CHARLES

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Zkracovačky s kladkou	3–4	30–40*
Zvedání kolen ve visu	3–4	30*
Zvedání kolen vsedě	3–4	25–40
Obrácené zkracovačky	3–4	20–30

** Darrem udělá nejdříve stanovený počet opakování do stran, pak jich zopakuje stejný počet bez vytáčení přímo nahoru a dolů.*
Poznámka: Darrem doporučuje zařadit do jednoho tréninku 2–3 cviky z tohoto programu.

foto: ROBERT REIFF

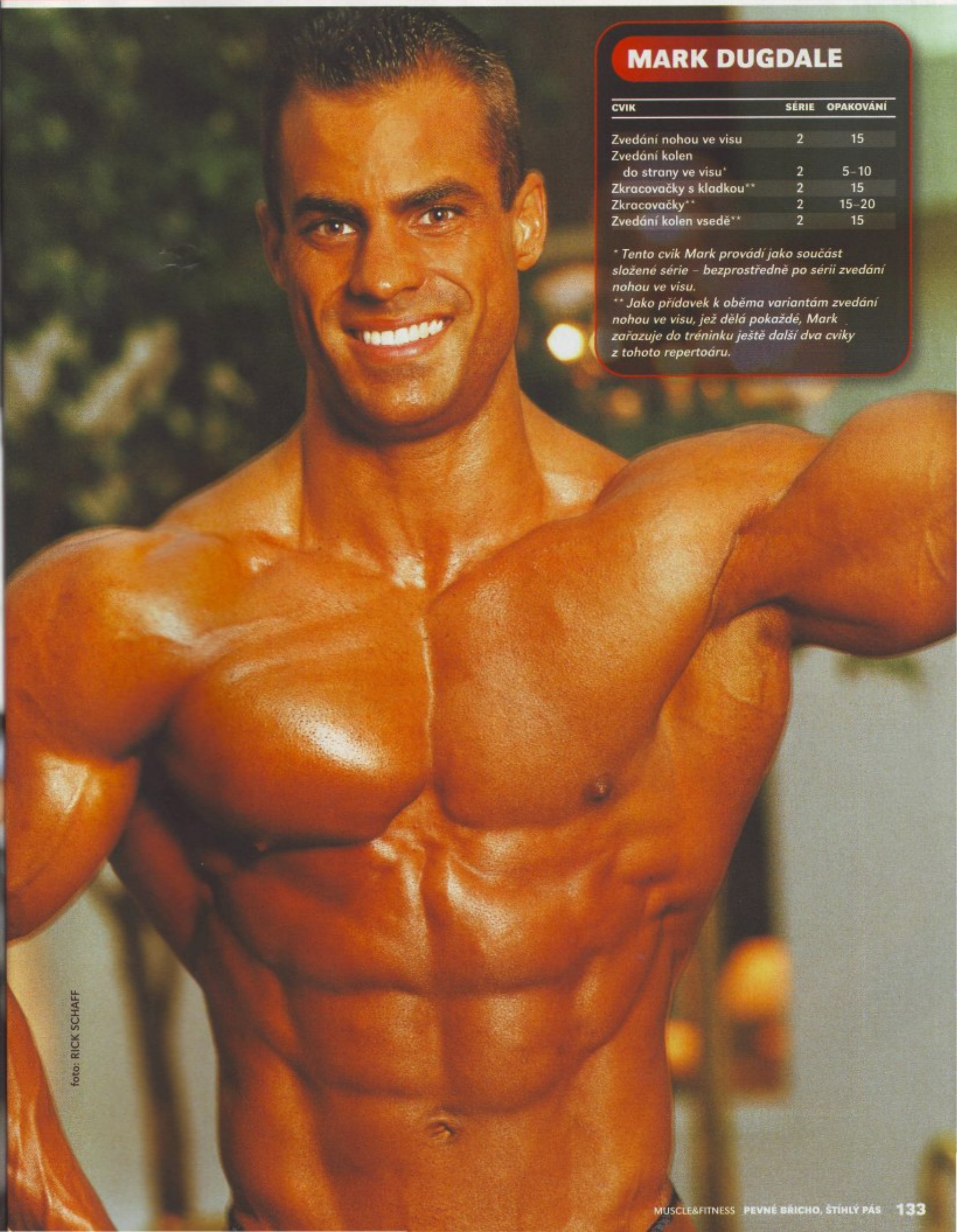


foto: RICK SCHAFF

MARK DUGDALE

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Zvedání nohou ve visu	2	15
Zvedání kolen do strany ve visu*	2	5–10
Zkracovačky s kladkou**	2	15
Zkracovačky**	2	15–20
Zvedání kolen vsedě**	2	15

** Tento cvik Mark provádí jako součást složené série – bezprostředně po sérii zvedání nohou ve visu.*
*** Jako přídavek k oběma variantám zvedání nohou ve visu, jež dělá pokaždé, Mark zařazuje do tréninku ještě další dva cviky z tohoto repertoáru.*

VICTOR MARTINEZ

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Zvedání kolen	3	20
Zkracovačky s kladkou	3	15
nebo zkracovačky	4	20
Obrácené zkracovačky	3	20

Victor také příležitostně vykonává zvedání kolen ve visu a pokud trénuje doma, využívá k posilování břicha kolečko.

foto: ROBERT REIFF

MONICA BRANT

CVIK	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
Zvedání nohou ve visu	3	30-25-20
Zvedání kolen ve visu	3	30-25-20
Zvedání kolen do strany ve visu	3	30-25-20

foto: CORY SORENSEN

BURZA

MUSCLE&FITNESS

Pre SR a ČR

Stále nás objavujú noví čitatelia, ktorým chceme ponúknuť všetko, o čo prišli v predchádzajúcich rokoch vydavateľských aktivít MUSCLE&FITNESS. Starší dátum totiž nič nezmenil na hodnotách v nich uložených!

ZĽAVNENÉ PREDPLATNÉ

- na celý rok (12 čísiel) 850 Sk/800 Kč
- na pol roka (6 čísiel) 425 Sk/400 Kč

STARŠIE ČÍSLA MUSCLE&FITNESS

- Nekompletný ročník 1992 (okrem 1, 4, 5, 11, 12) **150 Sk/Kč**
- Nekompletný ročník 1993 (okrem 1, 2, 3, 4, 6, 12) **100 Sk/Kč**
- Nekompletný ročník 1998 (okrem 4, 5, 6, 8) **240 Sk/Kč**
- Nekompletný ročník 1997 (okrem č. 2, 4, 7) **260 Sk/Kč**
- Nekompletný ročník 1999 (okrem č. 7, 8 a 11) **250 Sk/Kč**
- Celý ročník 1994–1995 **každý po 300 Sk/Kč**
- Nekompletný ročník 1996 (okrem č. 1) **280 Sk/Kč**
- Nekompletný ročník 2000 (okrem č. 1, 2 a 11) **300 Sk/Kč**
- Nekompletný ročník 2001 (okrem č. 5, 8, 9, 10) **290 Sk/Kč**
- Nekompletný ročník 2002 (okrem č. 4 a 7) **370 Sk/Kč**
- Nekompletný ročník 2003 (okrem č. 3 a 11) **420 Sk/Kč**
- Nekompletný ročník 2004 (okrem č. 9, 10, 12) **400 Sk/Kč**
- Celý ročník 2005, 2006 **každý po 600 Sk/Kč**
- Jednotlivé čísla z ročníkov 1992–1993 **25 Sk/Kč**
- Jednotlivé čísla z ročníkov 1994–2000 **30 Sk/Kč**
- Jednotlivé čísla ročníka 2001 **35 Sk/Kč**
- Jednotlivé čísla z ročníka 2002, 2003 **40 Sk/Kč**
- Jednotlivé čísla z ročníkov 2004, 2005 a 2006 **55 Sk/Kč**

Objednávajte pomocou dole umiestnenej tabuľky.

ALBUM SLÁVNYCH KULTURISTOV &NEŽNÉ SVALY

Výhodná ponuka mimoriadneho posterového čísla.

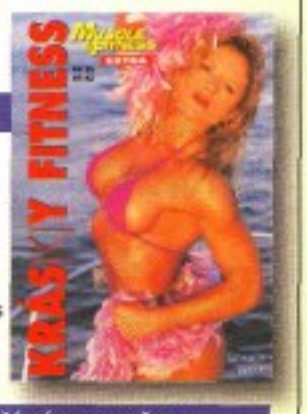
30 Sk/Kč ___ ks

ARNOLD SPECIAL

Mimoriadne číslo M&F Arnold Schwarzenegger SPECIAL s maxi posterom, na ktorom je aj autogram Arnolda. Doteraz nikde nepublikované texty a fotografie z jeho športového aj súkromného života.

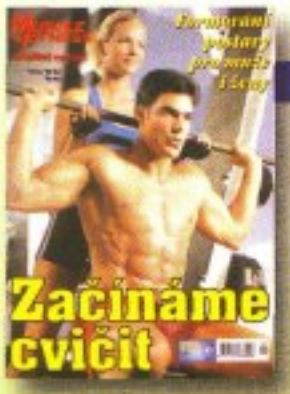
100 Sk/Kč ___ ks

KRÁS(K)Y FITNESS



Mimoriadne číslo MUSCLE&FITNESS plné najkrajších športových modeliek sveta v plavkách na pláži a v erotickej nálade.

35 Sk/Kč ___ ks



ZAČÍNÁME CVIČIT

Výborná pomôcka pre všetkých začínajúcich cvičencov, mužov i ženy. Nájdete v nej teóriu po-silňovacieho tréningu, 12-týždňový tréningový program, zásady kvalitnej výživy, príklady stravy, odlišnosti tréningu mužov a žien a ďalšie rady.

50 Sk/Kč ___ ks

VÝŽIVA

Mimoriadne vydanie M&F prináša rady pre začiatočníkov v kuchyni, jednoduché recepty, stravovací program pre budovanie svalov, cikcak diétu na urýchlenie metabolizmu, 28-denný tréningový plán, rady, ako nakúpiť kvalitné potraviny, zoznam a hodnotenie 130 doplnkov výživy, test znalosti o správnom stravovaní a ďalšie príspevky, ktoré rozšíria obzor každého, komu záleží na správnom stravovaní.

99 Sk/Kč ___ ks

TRÉNINKY A CVIKY

Mimoriadne vydanie M&F prináša návody na budovanie svalovej hmoty pre začiatočníkov i pre pokročilých, pre juniorov i seniorov, poprední kulturisti a fitnesky dávajú lekcie pre jednotlivé svalové skupiny. Ďalej poradí ako dosiahnuť vyrysovanie, ako sa vrátiť do formy po pauze a vysvetľuje jednotlivé tréningové princípy...

99 Sk/Kč ___ ks

ZÁSOBNÍK CVIKŮ – Kineziologie

Kompletný, názorne ilustrovaný sprievodca posilňovacími cvikmi – súbor 74 najlepších cvikov obsahujúcich všetky potrebné informácie a inštrukcie k precvičeniu celého tela v jednom celku pre všetkých športovcov a rekreačných cvičencov.

160 Sk/Kč ___ ks

PLAGÁTY, 8 DRUHOV

A – Fitness inšpirácia, **B** – Steve Reeves **NOVINKA**
C – Timea Majorová, **D** – Hardcore bodybuilding (Sonbaty & Albrecht), **E** – Svaly ľudského tela (predný pohľad), **F** – Svaly ľudského tela (zadný pohľad),
G – Arnold Schwarzenegger **NOVINKA**,
H – Jean-Claude Van Damme. 1 plagát **99 Sk/89 Kč**

A ___ ks **B** ___ ks **C** ___ ks **D** ___ ks **E** ___ ks **F** ___ ks
G ___ ks **H** ___ ks

Nálepka s logom MUSCLE&FITNESS **30 Sk/Kč** ___ ks
Dosky na časopisy s logom M&F **160 Sk/Kč** ___ ks

Kompletnú ponuku Burzy a obsahy starších čísiel nájdete tiež na internetových adresách www. muscle-fitness.sk a www.muscle-fitness.cz.

OBJEDNÁVAM SI ROČNÍK

1992 ☐	1993 ☐	1994 ☐	1995 ☐	1996 ☐
1997 ☐	1998 ☐	1999 ☐	2000 ☐	2001 ☐
2002 ☐	2003 ☐	2004 ☐	2005 ☐	2006 ☐

*Po obdržaní vašej objednávky vám pošleme poštovú poukážku a **po jej uhradení** vám do 14 dní pošleme vašu zásielku.*
Na všetky objednávky účtujeme poštovné podľa platných poštových smerníc SR a ČR.

(PÍŠTE VEĽKÝM TLAČENÝM PÍSMOM!)

Meno .....

Ulica ..... Tel. .....

Mesto ..... PSČ .....

Dátum ..... Podpis .....

OBJEDNÁVAM SI JEDNOTLIVÉ VYDANIA:

Objednávané čísla zakrúžkujte!

2/92	3/92	6/92	7/92	8/92	9/92	10/92	5/93	7/93	8/93	9/93	10/93	11/93
1/94	2/94	3/94	4/94	5/94	6/94	7/94	8/94	9/94	10/94	11/94	12/94	1/95
2/95	3/95	4/95	5/95	6/95	7/95	8/95	9/95	10/95	11/95	12/95	2/96	3/96
4/96	5/96	6/96	7/96	8/96	9/96	10/96	11/96	12/96	1/97	3/97	5/97	6/97
8/97	9/97	10/97	11/97	12/97	1/98	2/98	3/98	7/98	9/98	10/98	11/98	12/98
1/99	2/99	3/99	4/99	5/99	6/99	9/99	10/99	12/99	3/00	4/00	5/00	6/00
7/00	8/00	9/00	10/00	12/00	1/01	2/01	3/01	4/01	6/01	7/01	11/01	12/01
1/02	2/02	3/02	5/02	6/02	8/02	9/02	10/02	11/02	12/02	1/03	2/03	4/03
5/03	6/03	7/03	8/03	9/03	10/03	12/03	1/04	2/04	3/04	4/04	5/04	6/04
7/04	8/04	11/04	1/05	2/05	3/05	4/05	5/05	6/05	7/05	8/05	9/05	10/05
11/05	12/05	1/06	2/06	3/06	4/06	5/06	6/06	7/06	8/06	9/06	10/06	11/06
12/06	1/07	2/07	3/07	4/07	5/07	6/07	7/07	8/07				

LEGENDA: 25 Sk/Kč 30 Sk/Kč 35 Sk/Kč 40 Sk/Kč 55 Sk/Kč 80 Kč/85 Sk

Informácie o obsahu jednotlivých vydaní na www.muscle-fitness.sk a www.muscle-fitness.cz.

Objednávky posielajte na adresu:

SR: MUSCLE&FITNESS, P.O. Box 40, 820 12 Bratislava 212, Infolinka: 02/43 33 99 85, e-mail: mf-distribucia@fitplus.sk
ČR: FIT PLUS Bohemia, Táborská 25, 615 00 Brno, Infolinka: 544 211 015, e-mail: bohemia@fitplus.cz

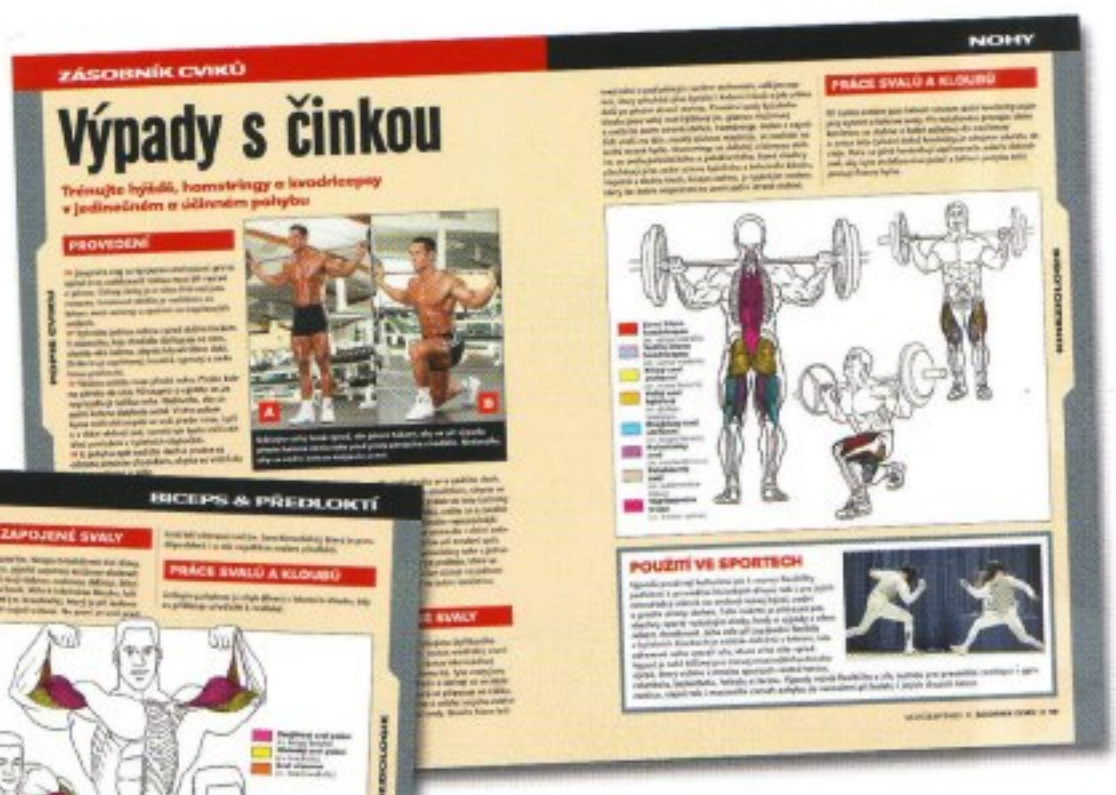
TRÉNINK NA ÚROVNI

Pro všechny sportovce je tady kompletní, plně ilustrovaný průvodce posilovacími cviky uváděnými po dobu 15 let v populární rubrice měsíčníku MUSCLE&FITNESS **ZÁSOBNÍK CVIKŮ – Kineziologie.** Nyní vše na jednom místě: 74 nejlepších cviků obsahujících krok za krokem všechny instrukce k tvarování těla pro muže i ženy a k vybudování sportovní postavy. Je to skvělá a nevyhnutelná pomůcka nejenom pro návštěvníky fitness center nebo cvičící v domácích podmínkách, ale rovněž pro sportovce prakticky všech odvětví, každého věku a výkonnostní úrovně.

Jednoduchá úprava publikace vám umožní snadný výběr z mnoha cviků na každou svalovou partii – od zad a bicepsu přes břicho a vzpřimovače k hrudníku a lýtkům. Nyní můžete přestavět svůj trénink tak, aby přinášel lepší výsledky, přičemž v každém tréninku budete zatěžovat svaly v nových úhlech.

Publikace **ZÁSOBNÍK CVIKŮ – Kineziologie** obsahuje detailní instrukce, jak vykonávat každý pohyb přesně a s maximální účinností a bezpečností. Speciální postupy vám umožní upravit každý cvik vzhledem k individuálním cílům – ať si přejete rozšířit ramena, či zvýšit sílu dolních končetin. Barevně rozlišené kreslené anatomické obrázky ukazují u každého probíraného cviku svaly v pohybu a aplikace při konkrétních sportovních aktivitách.

Rozšiřte si svůj cvičební inventář tímto základním průvodcem! Je upraven tak, aby byl co nejpřístupnější a snadno použitelný přímo v tréninku.



Chcete-li mít z tréninku co nejvíce, používejte publikaci MUSCLE&FITNESS

ZÁSOBNÍK CVIKŮ – Kineziologie!

Objednávejte v BURZE M&F na str. 136!

FATBLOCK Thermogenic

VITAL•MAX

Nový spalovač tuků

FATBLOCK Thermogenic

Velmi silná termogenní formule určená pro pomoc při redukci tukové tkáně při zachování stávajícího podílu aktivní svalové hmoty.

Kombinace synefrinu, kofeinu a jeho přírodních zdrojů – extraktu guarany a zeleného čaje - prodlužuje účinek (fyzická stimulace) až na několik hodin. Navíc mírně tlumí chuť k jídlu a lehce stimuluje psychiku, mnohdy narušenou tvrdým dietním režimem. V přípravku jsou obsaženy látky ovlivňující vazodialataci (rozšíření lumen cév) a prokrvení periferie organismu – salicin, L-arginin, L-citrulin a extrakt ginkgo biloba. Tím je dosaženo maximálních tepelných ztrát. Proto nedochází k přehřívání organismu ani k poklesu produkce tepla. L-karnitin je zde pro lepší využívání tuků v buňkách.

FATBLOCK *Thermogenic*	*60 kaps.*	*180 Kč* *252 Sk*
FATBLOCK *Thermogenic*	*120 kaps.*	*295 Kč* *413 SK*

www.shop.vitalmax.cz

Výhradní distributor pro CZ
Vitalmax s.r.o.
Dětřichov 68, 464 01 Frýdlant v Č.
mobil: +420 607 627 835
tel./fax: +420 482 313 333
e-mail: info@vitalmax.cz
http: www.vitalmax.cz

Výhradní dovozce pro SK
Vitalmax Slovakia s.r.o.
Hviezdoslavova 12/51
029 01 Námestovo
mobil: +421 910 950 340
fax: +421 435 523 301

zaváděcí cena 180,- 60 caps

poštovné a balné zdarma

Žádejte v obchodech se sportovní výživou a ve fitcentrech.