


## 1 Svinutí páteře neboli „crunch“


Cvik na přímý sval břišní. Skvělý cvik ke spálení tuků a získání plochého a svalnatého břicha.

 4 série po 20 cvicích

Nekřížte prsty za hlavou, abyste nestlačovala krční svaly.



 1 Lehněte si na záda, ruce položte na zátylek, kolena pokrčte do pravého úhlu. Postupně stahujte břišní svaly, abyste je cítila. S výdechem zvedněte prsa.


 2 Zkuste se lokty dotknout kolenou, poté se s výdechem pomalu vraťte do původní pozice.

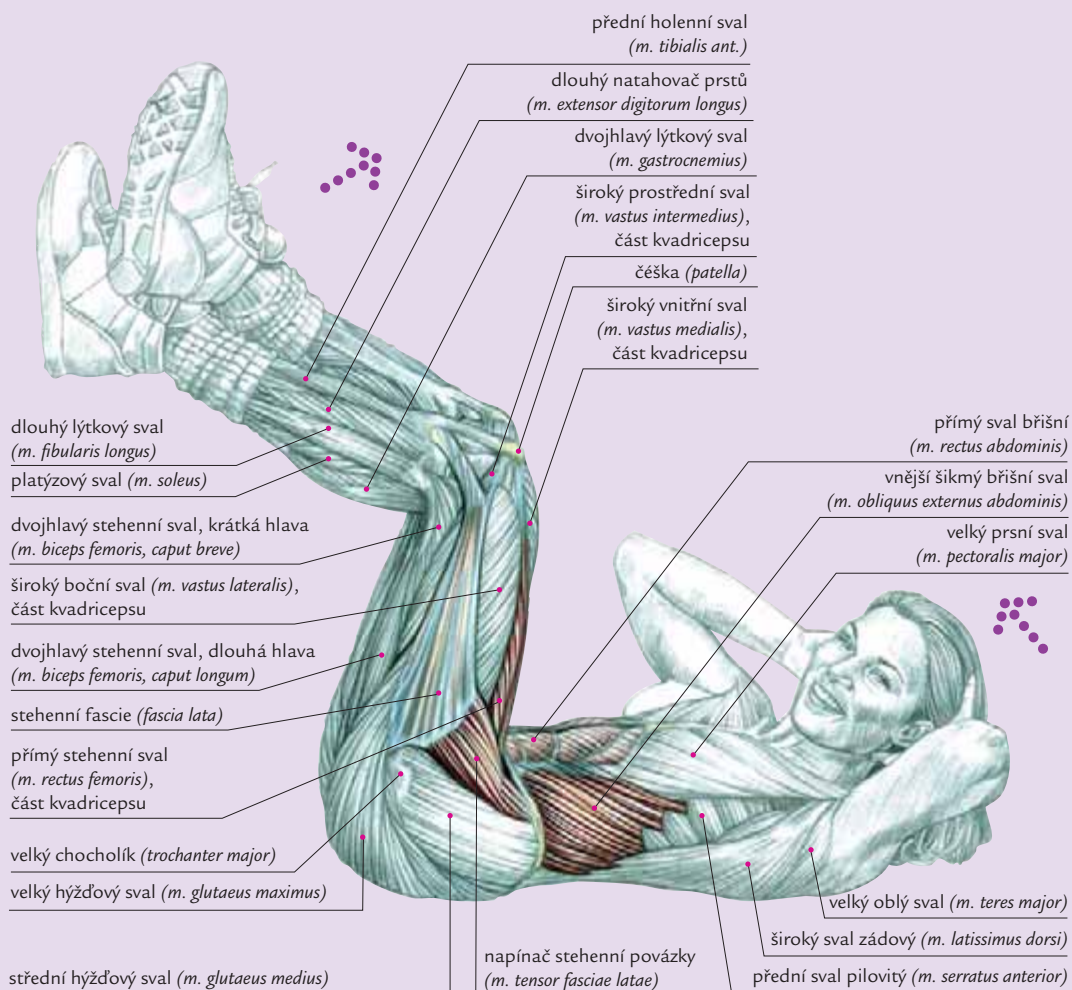
Chodidla v prodloužení holení.

Ruce podpírají hlavu.



V průběhu cviků na břicho vám dýchání umožní déle vydržet, při dobrém dýchání jsou svaly během námahy dobře okysličovány.

 Všechna cvičení zaměřená na svaly břišního lisu, zejména na přímé břišní svaly, se musí provádět s kulatými zády.



## 2 Zdvih prsou s nohama na lavici

Cvik na přímé svaly a vnější a vnitřní šikmý sval. Když chcete posílit břišní svaly, můžete tento cvik cvičit s nohama upevněnými mezi příčkami ribstolů.

 3 série po 20 cvicích



1

Hlavu lehce oddalte od země, aby byla v prodloužení těla.

 Přitiskněte záda k zemi.



2

1

Lehněte si na zem, pokrčte nohy a lýtka položte na lavici. Hlavu mírně odlepte od země, aby byla v prodloužení těla, ruce dejte do zátylku. Záda přitiskněte k zemi.

2

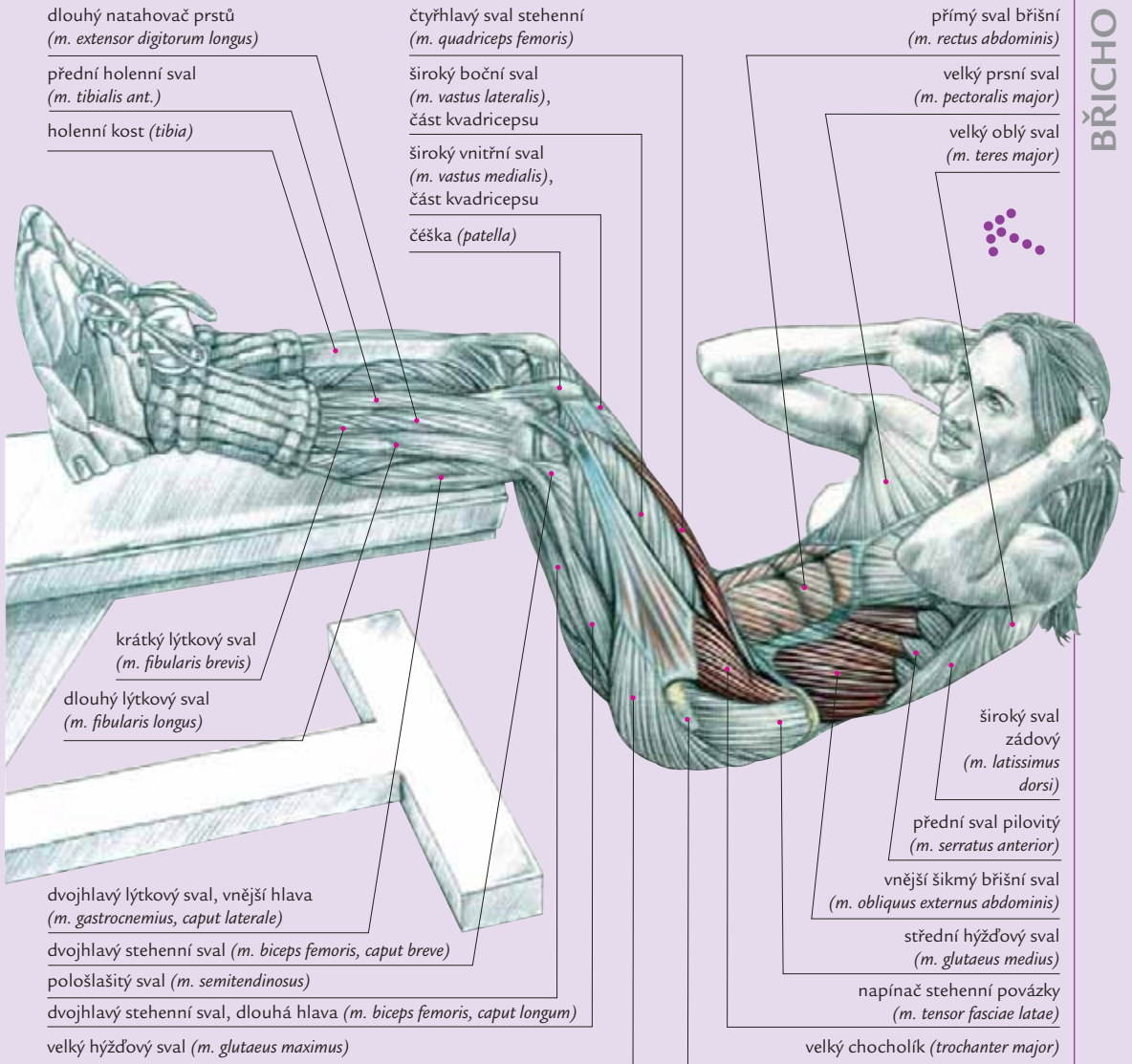
Nadechněte se, stáhněte břicho a zvedněte prsa nejvýš, jak můžete, maximálně na úroveň, kdy se setkají lokty a kolena. Pomalu klesejte tak, abyste přitom cítila přímé břišní svaly a nezatěžovala bederní oblast. Vydechněte na konci pohybu.



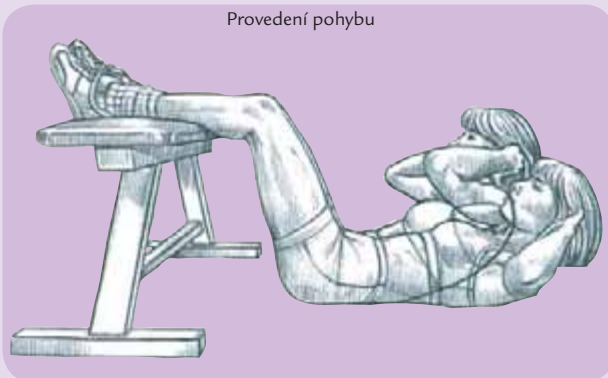
V

**Varianta**

Ty z vás, které nemají problémy s krční páteří, mohou tento cvik vykonávat s napnutými rukama umístěnými před stehny a snažit se dotknout prsty chodidel.



Provedení pohybu



## 3 Střídavá extenze nohou na zemi

**Cvik na vnější a vnitřní šikmý břišní sval.** Pohyb, který spojuje práci svalů břicha a stehen, čímž důkladně zpevníte svaly břišního pásu a jemně vytvarujete přední stranu stehen.

Podpřete si hlavu, abyste nezatěžovala krční svaly.

Dbejte na to, abyste měla chodidlo ve flexi, abyste nepřetěžovala stehenní svaly.



1

1 Lehněte si na zem. Dejte ruce na zátylek, ale nekřížte prsty, abyste nestlačovala během cvičení krční svaly. Ohněte koleno dopředu a snažte se loktem ruky z opačné strany dosáhnout na koleno. Druhou nohu nenechávejte ležet na zemi, držte ji nataženou ve vzduchu výš, než leží pánev, abyste nezatěžovala záda.

**Nadechněte a vydechněte jednou za dva cviky, abyste neměla překysličené svaly (okysličení je sice nezbytné pro svalovou kontrakci, ale překysličení nezpůsobí, že by svaly více pracovaly).**

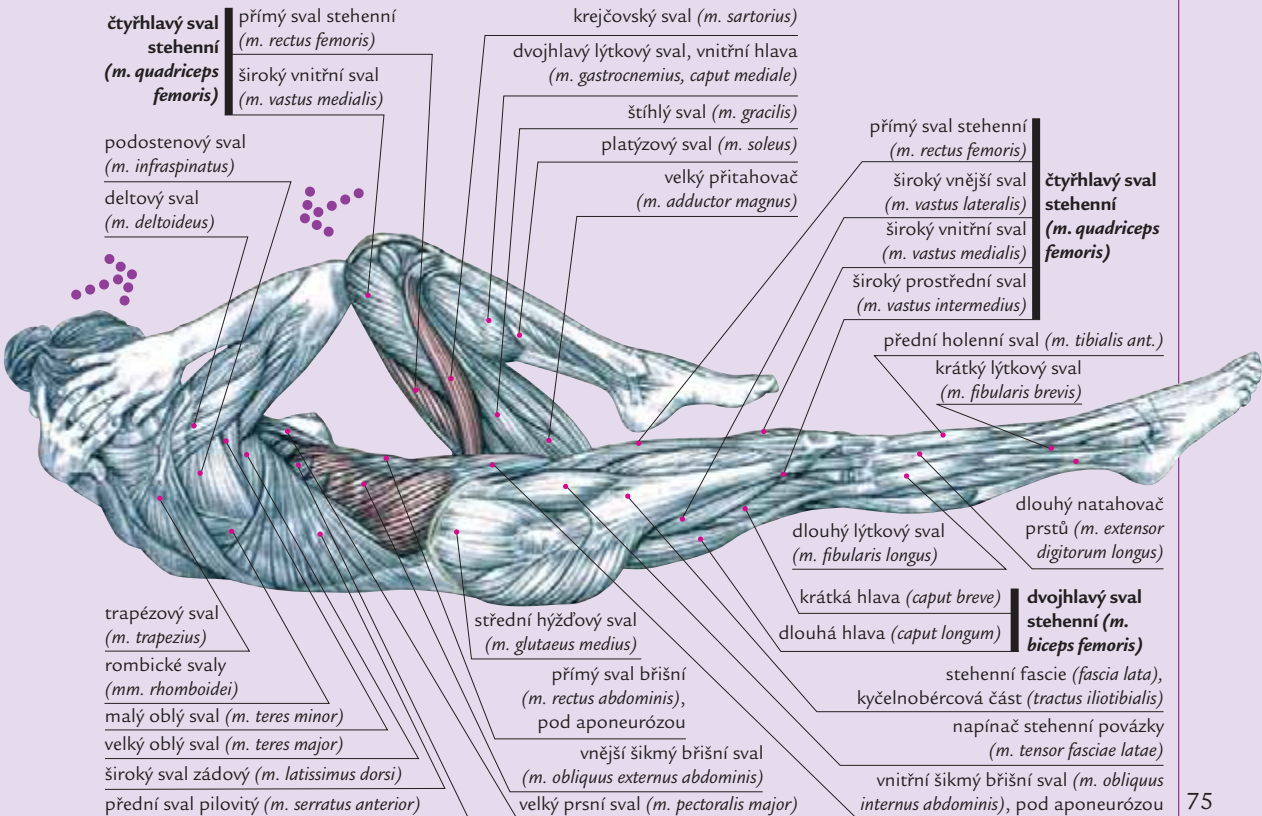
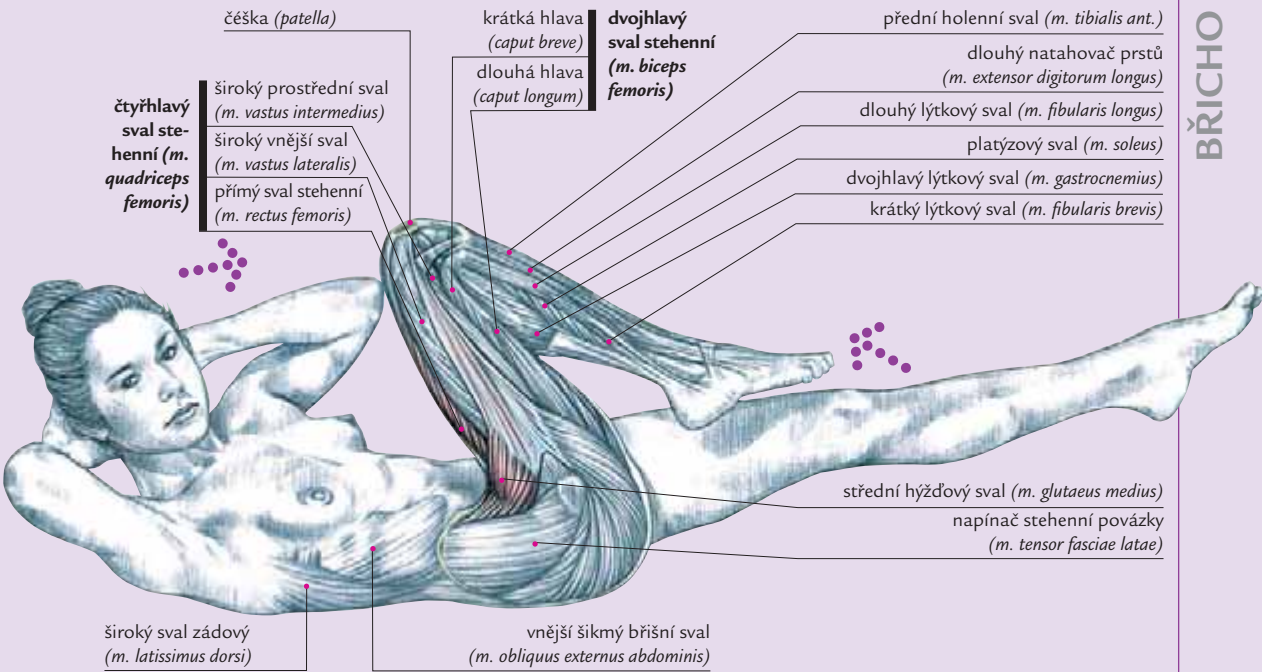


2

2 Střídejte nohy.

3 až 4 série po 20 cvicích






## Extenze nohou vztyčených ze země


**Cvik na přímé svaly břišní.** Tonus břišních svalů je prvořadý pro získání pevné a dynamické postavy.

*Je důležité mít dostatečně zpevněné břicho, abyste nepřenesla zátěž na bederní část zad. Cviky provádějte v nižší poloze, než vidíte na fotografii.*

 4 série po 30 cvicích



 1 Sedněte si na zem a opřete se o lokty. Nohy napněte do vzduchu a propněte špičky. Břicho dobře stáhněte.

 2 Stříhejte nohama – jedna noha se pohybuje nad druhou. Během cvičení nepřestávejte dýchat.



**Pokud se objeví bolest v zádech, odlehčíte jim tak, že ještě víc zdvihnete nohy.**

### Varianta

Sedněte si na zem a opřete se o lokty. Nohy pokrčte v kolenou do pravého úhlu a propněte špičky. Napínejte nohy střídavě anebo obě najednou (jako na obrázcích na vedlejší straně).



přímý sval břišní (*m. rectus abdominis*),  
pod aponeurózou

velký prsní sval (*m. pectoralis major*)  
široký sval zádový  
(*m. latissimus dorsi*)

napínač stehenní povázky  
(*m. tensor fasciae latae*)

přímý sval stehenní (*m. rectus femoris*)

široký vnější sval (*m. vastus lateralis*)

široký prostřední sval (*m. vastus intermedius*)

čtyřhlavý sval  
stehenní (*m. quadriceps femoris*)

čěška (*patella*)

přední holenní sval  
(*m. tibialis ant.*)

krátký lýtkový sval  
(*m. fibularis brevis*)

dlouhý natahovač  
prstů (*m. extensor  
digitorum longus*)

platýzový sval (*m. soleus*)

dlouhý lýtkový sval (*m. fibularis longus*)

dvojhlavý lýtkový sval (*m. gastrocnemius*)

poloblanitý sval (*m. semimembranosus*)

přední sval pilovitý  
(*m. serratus anterior*)

velký prsní sval (*m. pectoralis major*)

hřeben kyčelní kosti (*crista iliaca*)

střední hýžďový sval (*m. gluteus medius*)

velký chocholík (*trochanter major*)

velký hýžďový sval (*m. gluteus maximus*)

krátká hlava (*caput breve*)

dlouhá hlava (*caput longum*)

dvojhlavý sval stehenní  
(*m. biceps femoris*)

pološlašitý sval (*m. semitendinosus*)

stehenní fascie (*fascia lata*),  
kyčelnobércová část (*tractus iliotibialis*)

