

**CVIKY,  
JAK JE ZNÁTE,  
ALE NEDĚLÁTE**

**P**ohyb a cvičení jsou v životě důležité. Ještě důležitější ale je provádět cviky správně. Nejen proto, aby byly účinné, ale především proto, abyste si neublížili. Pokud cvičíte doma bez dozoru, měli byste se u cvičení neustále pozorovat a kontrolovat. V této kapitole jsem pro vás vybrala přes 60 nejlepších cviků na problémové partie, které se stále dokola snažíme zpevnit či zhubnout.

Na této kapitolce se podílela skvělá fyzioterapeutka Terezie Dvořáčková, která mi pomohla správně popsat všechny cviky a také přidala několik šikovných tipů, které by se vám mohly při cvičení hodit.

U každého cviku také najdete doporučený počet opakování a u některých i tip na jednodušší variantu. Všechny tyto cviky najdete v našich cvičeních FITFAB Strong. Protože na vás většinou jen pořvávám z obrazovek a nemohu vám krůček po krůčku jednotlivé prvky vysvětlit, rozhodla jsem se je podrobně sepsat, abyste si byli jistí, že cviky provádíte správně.

Každý den si můžete vybrat třeba 10 cviků z každé kapitoly – ať už cviků na břicho, hýždě nebo stehna, pustit si nějakou peckovou hudbu a projet si je v doporučených opakováních. Berte cvičení jako chvilku, kterou můžete věnovat jen sobě a kterou vaše tělo opravdu ocení.

Ještě než se pustíme do cvičení, pojdte si přečíst pár zásad od Terezky, které jsou pro cvičení naprosto zásadní:

### **1 Před každým cvičením se zahřejte**

Před každým posilováním se zahřejte alespoň pětiminutovou dynamickou rozcvičkou, která vám rozproudí krev, rozpohybuje klouby a připraví tělo na nadcházející fyzickou zátěž.

### **2 Kontrolujte správné provedení cviků**

Cvičení doma je finančně i časově výhodná varianta pohybové aktivity, a ta je v životě naprosto zásadní. Vzhledem k tomu, že nebudete pod dohledem trenéra nebo fyzioterapeuta, kontrolujte správné provedení cviků v zrcadle. Cvičení si také můžete natočit a pak se na sebe podívat.

### **3 Když něco bolí...**

Žádný správně provedený cvik by vás nikdy neměl bolet. Pokud vám bolest způsobuje, ideální je konzultace s trenérem nebo fyzioterapeutem. Každý z těchto odborníků vám rád poradí, jak cvičit tak, abyste nepřetěžovali vaše problematické partie.

#### 4 Raději pomaleji a pečlivě než zběsile

Čím pomaleji a pečlivěji budete provádět posilovací cviky, tím budou účinnější. Nad pohybem musíte získat absolutní kontrolu. Raději než na „švihání“ a „zběsilé máchání“ se soustředte na správné provedení cviků a práci svalů.

#### 5 Raději jednoduše a správně než složitě a špatně

Pokud nedokážete udržet správnou pozici těla, která je popsána u jednotlivých cviků, raději zvolte jejich alternativu či jednodušší variantu (např. u vysokého planku nebo sklapovaček).

# JAK NA DOKONALÉ BŘÍŠKO



Bříško se tvaruje nejen v posilovně, ale hlavně v kuchyni. Určitě dobře víte, že nikdy nevytvarujete bříško pouhým cvičením, a už vůbec ne tím, že budete cviky provádět každý den nebo pětkrát do týdne. Bříško se cvičí komplexně – stravou, kardio pohybem i posilováním, dostatečnou regenerací a spánkem.

Jedním z nejlepších cviků a zároveň **mým nejoblíbenějším je plank** neboli prkno. V této sérii se bude hodně opakovat. Pojdme si proto ještě připomenout, jak má takový správně provedený plank vypadat:



#### Co si u vysokého planku (na rukou) pohlídat:

- zápěstí musí být přímo pod ramenními klouby
- hlava je v prodloužení páteře (tvoří s páteří jednu přímku)
- vytvořte si co největší prostor mezi rameny a ušima (stáhněte ramena dolů směrem do „zadních kapes u kalhot“, – jak ráda říká Tereza)
- neprolamujte lokty (mnoho žen mívá hypermobilní lokty a není dobré je přetěžovat – zkuste je nechat sotva znatelně pokrčené, rozhodně však ne prolomené)
- celé tělo tvoří jednu dokonalou linii (nezvedejte zadek ani neprohýbejte bedra)
- nestyďte se za jednodušší variantu s koleny na zemi



### Co si pohlídat u nízkého planku (na předloktí):

- lokty jsou přímo pod ramenními klouby
- ruce mohou směřovat dopředu, můžete si ale také proplést prsty před tělem a vytvořit tak „stříšku“
- jinak platí stejná pravidla jako u vysokého planku (hlava v prodloužení páteře, prostor mezi rameny a ušima, tělo tvoří jednu linii)



### PŘEDKOPÁVÁNÍ S KŘÍŽENÍM RUKOU (WARM-UP)

Před každým cvičením byste se měli zahřát rozcvičkou, tzv. warm-up. A tím nemyslím statické protahování, ale **dynamický pohyb** jako lehké skoky, běh na místě nebo oblíbené jumping jacks, o kterých ještě v této knize budu psát.

Ke cvikům na břicho jsem vybrala oblíbené předkopávání s rukama před tělem, při kterém si krásně zvýšíte tepovku a připravíte tělo na cvičení.


 **Jak cvičit:** 3× 30 vteřin

→ Vykopávejte střídavě nohy vpřed, nemusíte vůbec nijak vysoko. Stůjte hezky rovně, nijak se nepředklánějte ani nezaklánejte a držte pěkně rovná záda. Dopadejte lehce na špičku tak, jako by pod vámi bydlela našťvaná sousedka. Ruce jsou vodorovně s podlahou dlaněmi dolů a křížíte je před tělem v tempu, v jakém skáčete.



→ Stojná noha, na kterou dopadnete, je vždy mírně pokrčená v koleni a druhá udělá lehký kick dopředu. Nezapomeňte pravidelně dýchat, zkuste například s každými dvěma výkopy nádech a s dalšími dvěma výdechem.



 **Tip:** Nezaklánějte hlavu příliš dozadu, snažte se ji mít v prodloužení páteře.

## ZÁŠVIHY TRUPEM (WARM-UP)

Jedná se o další ze cviků, který naopak rozpojuje vrchní část našeho těla. Pojdme pěkně rozhýbat trup pomocí švihů do stran a uvolňování páteře do rotace.

 **Jak cvičit:** podle vašeho tempa 3× 30 vteřin

→ Stůjte rovně a nohy lehce rozkročte na úroveň boků. Mírně pokrčené ruce dejte před sebe dlaněmi dolů a držte je ve výši prsou. Zatáhněte ramena dozadu a můžete si třeba představit, že stojíte u DJského pultu.



→ Jdeme na zášvih! Přetácejte spolu s rukama celý trup do stran lehkým švihem. Nejdříve určitě začněte pomalu a každým švihem můžete pohyb prodloužit nebo zrychlit. Jedna noha zůstává vždy na zemi, druhá se dostane až na špičku, aby vám dovolila přetočit opravdu celý trup.



→ Stejně tak se vytočíte i na druhou stranu, zvedne se druhá pata a takto pohyb pravidelně opakujete z jedné na druhou stranu. Nezapomeňte u toho pravidelně dýchat, zkuste na každý zášvih výdech.



## VYSOKÝ PLANK S PŘÍTAHEM KOLEN

Plank je opravdu dokonalým cvikem. Abyste ho provedli správně, musí zabírat kompletně celé tělo. I pro naprosté profiky je tento cvik výzvou a ještě k tomu má spoustu variant, jak se v něm dá posilovat. V tomto případě budeme přitahovat kolena vpřed.

 **Jak cvičit:** 2x 8 přitahů střídavě na každou nohu

→ Pojdte do pozice planku tak, jak jsme si řekli na začátku této kapitoly. Takže dlaně položte na zem nebo podložku pod ramenní klouby, hlava je v prodloužení páteře, ramena jsou daleko od uší a celé tělo držte v jedné linii. Držte rovně záda, zpevněte břicho a špičky nohou opřete o zem. Při tomto cviku se nejvíce zapojuje střed těla – tzv. core.



→ Jdeme přitahovat kolena! S výdechem pokrčte vždy koleno jedné nohy a přitáhněte ho dopředu směrem k loktům. Druhá noha zůstává natažená a opřená o zem. S nádechem vraťte skrčenou nohu zpět do původní pozice vedle natažené nohy a přitáhněte pro změnu druhou nohu. A takhle hezky dokola. Nezapomeňte u toho držet záda stále v jedné rovině, nekulatit je a nezvedat ramena.



✘ **Častá chyba:** Dávejte si pozor, abyste se při planku neprohýbali. Záda pak poměrně dost přetěžujete. V zrcadle si proto zkontrolujte, zda držíte tělo v jedné linii a netvoří se vám na zádech žádná velká propast jako na obrázku.

Druhou velmi častou chybou je pak zvedání zadku směrem nahoru. Pokud je pro vás klasický plank příliš těžký, radši v něm položte kolena na zem a nebojte – břicho, ruce i záda budou pracovat i tak.

