

POSILOVÁNÍ BŘICHA

Prkno



Začínáme v planku/prknu. V prknu se neprohýbej, ani zbytečně nevystřikuj zadek. Ruce jsou na podložce na šířce ramen, nohy na šířku pánve. Už samotný plank je náročný, ale ztížit si jej můžeš ještě přitahováním kolene k opačnému lokti (koleno přitahuj s výdechem). Snaž se nezměnit nastavení zad, neprohýbat se ani se nehrbit.

Pro začátek 5x každé koleno

Letadlo



Z prkna se celým tělem přetoč do boku. Lopatky tlač od sebe, pánev nemá klesat k zemi. Snaž se udržet tuto pozici alespoň 20 sekund, nezapomeň pravidelně dýchat. Zlehčit si to můžeš tím, že vrchní nohu položíš před tu přední, případně si spodní koleno opřeš o zem.

Začátečníci 20 sekund na každou stranu

Koleno – loket



Ležíme na zádech, bedra se nesmí odlepit od podložky. Střídej přitahování levého a pravého kolene k opačnému lokti. Horní část trupu se zvedá tak, aby vždy celá jedna lopatka byla nad podložkou (ta opačná k přitaženému kolenu).

Začátečníci 10x na každou stranu

Výdrž



V kyčli i v kolenu si nastav pravý úhel, trupem ležíš na podložce, bedra jsou přitisknutá k zemi. S výdechem zvedni lopatky nad podložku, s nádechem jdi pomalu dolů.

Začátečníkům bude stačit 5x

Protahování



Po cvičení se nezapomeň protáhnout. Prohneš se v zádech, opřeš se o dlaně (náročnější) nebo o předloktí (méně náročný) a tuto pozici pořádně prodýcháš. Vytoč se trupem doleva i doprava, abys protáhla i šikmé bříšní svaly.

Pro ty z vás, které s námi cvičí pravidelně, to bude brnkačka, proto si můžete opakování klidně navýšit. Doporučuji o tři opakování a postupně, kdo zvládne, může přidat další.

Sice ještě není tak nutné hubnout do plavek, ale ani tak bychom neměly usnout na vavřínech. Takže na sebe hod sportovní oblečení a vyzkoušej naše posilování. Předtím, než začneš, si ale ještě nezapomeň zahřát svaly. Zaskákej si třeba přes švihadlo nebo si zatančí na svou oblíbenou písničku. Hoto-vo? Tak jdeme na to!