

Cviky na břicho – v posilovně, I.díl

Zásady cvičení břicha:

1. Svalnaté břicho bez tuku je o životosprávě – nespolehejte jen na posilovnu.
2. Břicho cvičte při každé návštěvě posilovny.
3. Nebojte se břicho zatěžovat – díky výživě shodíte tuk, ale mělo by být co vidět.
4. Nejdříve vždy cvičte na strojích, až poté drobnější cviky s míčem.
5. Nezapomeňte, že máte i šikmé břišní svaly.
6. Zapomeňte na vypracované břicho bez striktního jídelníčku.
7. Používejte ke spalování tuku a nárůstu svalové hmoty doplňky jako carnitin a aminokyseliny.



Kdo z nás by chtěl mít takzvaný „pekáč buchet“. Vytvarované břicho bez ošklivého tukového pásu je výsadou malého procenta těch z nás, kteří držíme striktní životosprávu a také břicho cvičíme. Oslovili jsme trenéra fitness Mgr. Jana Černého, aby nás postupně provedl komplexním programem cviků na břicho. První zastávka nás nečeká nikde jinde než v posilovně.

Cvik na břicho # 1 - Stahování kladky v kleku

Tento cvik je sice technicky náročnější, patří však mezi nejvíce účinné cviky na břicho. Klekněte si k příslušnému stroji (dle obrázku), narovnejte záda a vezměte kladku do rukou. Stáhněte ji za váš krk tak, že jsou vaše pěsti v úrovni uší. Tuto pozici zafixujte a poté trupem kladku stahujte dolů (viz obrázek). Nezapomeňte, že je to cvik na břicho, a proto byste měli kladku stahovat pomocí břišních svalů, nikoliv svalů zádočných nebo dokonce rukou!



Břišní svaly, které zapojujete:

- příčné i šikmé

Technická náročnost cviku:

- střední – doporučujeme eventuelně konzultovat s trenérem fitness

Počet opakování:

- 12-15 nebo dle dohody s trenérem

Cvik na břicho # 2 – Břišní klasika

Tento cvik doporučujeme všem začátečníkům, kteří se bojí cviků bez použití stroje. Ten váš pohyb dobře fixuje a eliminuje tak chyby, které při cvičení bez poučení instruktorem vznikají. Opět se u tohoto cviku pouze soustředte, abyste zapojovali svaly břišní.



Břišní svaly, které zapojujete:

- příčné i šikmé

Technická náročnost cviku:

- lehký cvik – zvládnete jej pomocí základní instruktáže na stroji

Počet opakování:

- 12-15 nebo dle dohody s trenérem

Cvik na břicho # 3 – Zvedání trupu na šikmé lavici

Pokud chcete mít štíhlý pas a pěkné šikmé břišní [svaly](#), budete se muset tento cvik naučit. Na obrázku vidíte náročnější variantu se závažím, tento cvik můžete provádět i bez něj. Ke cviku použijte šikmou lavici, která se často využívá pro cvičení zad. Položte se na ni bokem, vezměte závaží do ruky blíže k zemi, narovnejte záda a nyní trup zvedněte. Snažte se rukou u země nehýbat, naopak druhou rukou se takzvaně vytahovat ke stropu. Při pohybu dolů nehrbte záda a mějte je stále v jedné rovině s hlavou a trupem.



Břišní svaly, které zapojujete:

- šikmé

Technická náročnost cviku:

- náročný cvik – pokud si nejste jistí, konzultujte ho s trenérem

Počet opakování:

- 10-12 na **každou stranu** nebo dle dohody s trenérem

Cvik na břicho # 4 – Zvedání balónu vleže

Většina posiloven již dnes nabízí různé míče pro zpestření cvičení v posilovně. Pro břišní svaly je taková zóna s míči a dalšími pomůckami přímo rájem. V tomto díle vám ukážeme technicky jednodušší cvik, který však většinou zvládnou ti zkušenější.

Vezměte si míč o váze, kterou uznáte za vhodnou. Nemusíte se stydět i za míč nejlehčí, tento cvik doopravdy není procházkou v růžové zahradě. Zvedněte nohy od země a míč mějte za hlavou, ruce se taktéž zvednou od země. Nyní se snažte míč přiblížit ke stropu a zároveň zvedněte i nohy. V minulosti si tento cvik určitě vybavíte pod názvem „sklapovačky“. Nezapomeňte se při tomto cviku soustředit na [břicho](#) a hlídejte si krční páteř, která je při tomto cviku zatěžována.

**Břišní svaly, které zapojujete:**

- příčné i šikmé

Technická náročnost cviku:

- náročný cvik – snažte se být koordinovaní i za cenu, že budete cvik provádět bez míče

Počet opakování:

- dle vaší volby

Stáhněte si:

[E-knihu „Jak zhubnout jednou provždy“](#)

		© Zpracovali: Bc. Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví) Mgr. Jan Černý Fyzioterapeut a trenér fitness III. třídy Sydney, Australia Tyto materiály nejsou určeny pro další šíření, pouze se svolením společnosti MindSoft s.r.o. V případě zájmu nás kontaktujte na info@mindsoft.cz
---	---	--

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)