Zaostřeno: PLOCHÉ BŘICHO

Pro většinu z nás bývá tou nejvyšší metou. Teoreticky většinou víme, jak na něj, ale přesto si nemůžeme pomoci a opakujeme mnoho chyb. Čím se vybavit a s čím jednou provždy skoncovat, když se vydáme na cestu za krásným břichem? →

Text: Marie Makovská

Řekněte svému břichu o těchto MÝTECH

Správně cvičíte, jíte, pijete i spíte a stále se vám tvar vašeho břicha nezamlouvá? Posviťte si na úplný základ lidského bytí – dýchání.

MÝTUS: Pryč se sacharidy

Pracujete na plochém břichu? Pak jste si nejspíš přečetli, slyšeli nebo tak nějak tušíte, že budete muset sacharidy v jídelníčku snížit na minimum, nejlépe na nulu. Máme dobrou zprávu – není to nutné. Sacharidy jsou základní živina a používáme je jako palivo. Po náročném tréninku navíc jednoduché cukry pomáhají při regeneraci a doplnění vyčerpaných zásob.

RADA: *Pokud sportujete vícekrát za den a vaše tréninky jsou náročné, měli byste se zaměřit na doplňování zásob cukru průběžně. Jinak po každém náročnějším tréninku postačí nezapomenout na cukry v okně 0–4 hodiny od aktivity. V tuto dobu si je tělo ukládá jako zásobu glykogenu ve svalech o něco rychleji. Část sacharidů, které běžně sníte během dne, přesuňte na dobu po intenzivním tréninku. Tato změna pomůže zbavit se pocitu hladu a velké touhy po sladkém bez dopadu na pokroky ve vašem spalování. Potréninkové jídlo by mělo obsahovat taky bílkoviny, a to opět pokud je trénink dostatečně náročný. Při lehčí nebo středně náročné pohybové aktivitě tělu postačí běžná strava během dne.*

MÝTUS: Tuk ve stravě = tuk v těle

Tuky ve stravě se z propadliště odsouzení, kam se v minulosti dostaly, pomalu vrací zpět do našich jídelníčků. Období boomu nízkotučných výrobků nám ukázalo, že tuky přece jen potřebujeme. Pokud tělu dodáme ty zdravé, dáme mu signál, že má všechny potřebné živiny a není třeba je ukládat „na horší časy". Navzdory vyššímu obsahu kalorií na gram oproti sacharidům nebo bílkovinám, zdravé tuky opravdu pomohou i při redukci tělesného tuku.

RADA: *Máte každý den v jídelníčku zdravé tuky z ořechů a semen, zastudena lisovaných olejů, ryb, mléčných výrobků…? Pokud ne, určitě je zařaďte. Střídejte nejlépe několik různých zdrojů, protože každý tuk obsahuje jiné mastné kyseliny v rozdílném poměru.*

MÝTUS: Samospásné spalovače tuku

Doplňky stravy neumějí spalovat tuk. K tomu je potřeba udržovat o kousek nižší příjem energie (strava), než je její výdej (pohyb). Ale! Pokud se hýbete a dbáte na to, co jíte, existují doplňky stravy, které vaše spalování podpoří. Většinou obsahují látky, jako je kofein nebo extrakt z hořkých pomerančů.

RADA: *Nečekejte zázračnou formuli. Tuku se dá zbavit vyváženým jídelníčkem, pitným režimem a pohybovou aktivitou. Zařaďte co nejvíc čerstvých surovin, u kterých nenajdete na štítku složení, protože jsou jednosložkové. Díky tomu se vyhnete skrytému cukru a „prázdným" kaloriím. Je to zelenina, ovoce, ořechy, maso, bílé mléčné výrobky, luštěniny… a čistá voda. Abyste dobře spalovali, pijte kolem 0,03 l tekutin na kg hmotnosti, více v případě horkých dnů nebo náročnější pohybové aktivity.*

MÝTUS: Nejlepší cvik na břicho

Kde je onen pomyslný ideál krásy? Čím víc si pod ním představíme vyrýsovaný pekáč buchet nebo vosí pas, tím víc nás povede k trápení povrchových svalů břicha a na ty hluboké snadno zapomeneme. Břišní svaly používáme při většině pohybů, u kterých bychom to ani nečekali, včetně dřepů, běhu i chůze. Když konečně dosáhneme spalovacího efektu, objeví se ještě jedna překážka. Nemůžeme si sami vybrat, odkud tuk půjde dolů. Bohužel. Můžeme sice zařadit do plánu spoustu cviků, které břišní svaly posílí, ale to neznamená, že nás zbaví tuku v této oblasti. Důležité je vytrvat, jednou se na ni taky dostane.

RADA: *Nesoustřeďte se v tréninku přehnaně jen na břišní svalstvo. K tomu, abychom spálili tuk a zpevnili postavu, nejlépe poslouží komplexní cviky na celé tělo. Důležitý je také odpočinek. Pokud izolované cviky na břicho zařadíte, myslete na to, že jde o sval jako každý jiný a také potřebuje čas na regeneraci.*

MÝTUS: 2 km běhu za každý kus pizzy

Na kalorie můžeme jídlo a pohyb přepočítávat, jak chceme, a pokud by tělo bylo stroj, tak to zafunguje. Ale pizza je pizza a běh je běh. A další proměnná v téhle rovnici je tělo. Vaše tělo, které je jedinečné a jen vy můžete zjistit, co vám nejlépe funguje. Vy víte, kolik máte stresu, jak spíte a jestli máte z dobrého jídla i dobrý pocit. Takže si klidně dejte pizzu, když na ni máte chuť a hýbejte se proto, že to máte rádi a je to zdravé. Ne kvůli té pizze.

RADA: *Co je pro hubnutí důležitější – strava, nebo pohyb? Názory jsou různé, ale většina odborníků se shodne, že je to tak půl napůl. Asi vás nepřekvapí, že místo extrémní diety bez pohybu nebo každodenního úmorného cvičení bez změny jídelníčku zafunguje kousek od obojího. Představte si, že je váš životní styl jako kopec. Teď jste v nějaké úrovni a chcete se dostat výš. V současnosti si dáte pizzu 3x týdně a nejradši byste ji nejedli vůbec? Nejdřív si ji tedy zkuste dát jenom jednou. Chodíte jen na procházky, ale chtěli byste uběhnout 10 km? Začněte s krátkými výklusy bez počítání kilometrů. A myslete i na to, že cesta do kopce většinou nevede napřímo. Terén může být vlnitý, jednou nahoru, pak chvíli dolů, ale na vrchol se nakonec dostanete.*

Věděli jste, že:

- **Tukové polštářky se v oblasti břicha nacházejí v několikanásobně vyšším počtu než v jiných částech těla? A to je i důvod, proč velmi snadno na břiše přibíráme, ale velmi těžce to pak shazujeme.**
- **Celkem máme na břiše 4 svaly a největší z nich je přímý sval břišní? Ten udává tvar břicha připomínající pekáč buchet, tzv. sixpack. Na části ho rozdělují šlachy a počet viditelných „kostiček" závisí na genetice, nejčastěji jich je 6, ale mohou být také 4 nebo dokonce 8.**
- **V čínské a indické mytologii je břicho považováno za sídlo duše, v Japonsku a dalších východních naukách za centrum energie? Břicho je epicentrem našich emocí – jistě znáte třeba šimrání v břiše při vzrušení nebo nechuť k jídlu při stresu. Duševní pohoda a zdraví střev jsou úzce propojeny, ve střevech se například tvoří kolem 90 % hormonu štěstí.**

FOTO: ISTOCK, ARCHIV A ONDŘEJ KOŠÍK, CVIČÍ: KRISTÝNA JUŘICOVÁ

Dechu se většinou nevěnujeme tak dlouho, jak bychom chtěli, než nám začne docházet.

2 Fenomén jménem LONG BREATH DIET

Právě, když jsme začali věřit, že už nás žádná dieta nepřekvapí, přichází dechové cvičení vyvinuté japonským hercem. Nabízí snížení hmotnosti, pro které zjevně nejsou nutné žádné změny ve stravě. *Zní to více než lákavě, a tak jsme si na tuto dietu posvítili a zjistili podrobnosti.*

Za metodou stojí Miki Ryosuke, 55letý japonský herec, který trpěl velkými bolestmi zad. Kvůli tomu začal pracovat s dechem a po pár týdnech zjistil, že se zbavil nejen bolestí, ale i 13 kg své váhy. Soustředil se na tuto techniku dál a postupně vyvinul novou metodu. Bez utrácení za vstup do posilovny, nakupování fitness oblečení nebo výběrových zdravých potravin slibuje tato metoda redukci hmotnosti. Za pouhých pár minut dechového cvičení denně!

JAK TO FUNGUJE

Celá metoda spočívá ve dvou rozdílných technikách, ze kterých můžete vybrat a cvičíte je 2–3 minuty denně. Obě se zakládají na hlubokém dýchání, při němž stahujete všechny svaly v těle.

První technika:

Postavte se rovně a uvolněte záda.

Jednu nohu dejte dopředu, druhá zůstává vzadu.

Na zadní nohu přeneste asi 90 % váhy (tím se dostanete do mírného záklonu).

Mějte zatnuté hýždě.

Zapojte 3 vteřiny dlouhý nádech, při kterém zvednete ruce vzhůru nad hlavu.

Poté energicky vydechněte ústy (výdech by měl trvat 7 vteřin) a co nejvíce u toho zapojte břišní svaly. Při výdechu dejte ruce dolů.

Výdech by měl být opravdu energický – může být provázen hlasitým zvukem, který vám pomůže k zatnutí břišních svalů.

Druhá technika:

Postavte se rovně s nohama u sebe.

Jednu ruku si položte na dolní část břicha a druhou na spodní část zad.

Mějte zatnuté hýždě.

Zapojte 3 vteřiny dlouhý nádech, při kterém zapojte břišní svaly a přitahujte břicho k páteři.

Při sedmivteřinovém energickém výdechu břicho stáhněte je štěstí.

Každý nový směr, který zařadíme, nás motivuje i k dalším změnám životního stylu, jako je úprava jídelníčku. O to více pak funguje.

CO NA TO VĚDA?

Autor diety celý jev popisuje tak, že tuk v našem těle obsahuje kyslík, uhlík a vodík. Kyslík se při dýchání dostane až k tukovým buňkám a rozdělí je na další složky, mezi nimi i oxid uhličitý a vodu. Krev zachytí oxid uhličitý a vrací ho zpět do plic k vydechnutí. Tuk je tak postupně „vydýchán". Odborníci jsou vůči tomuto tvrzení kritičtí. Kyslík sice hraje při redukci hmotnosti důležitou roli, ale pouhým dýcháním nedokážeme „rozbít" tukové buňky a dosáhnout své vysněné hmotnosti. Faktem zůstává, že hluboké dýchání doopravdy pomáhá spalovat tuky. Když cvičíme, používáme kyslík ve svalové tkáni. A kontrakce svalů není nic jiného než pohyb, který vede k energetickému spalování.

Long Breath Diet je metoda založená na podobném principu, jako například jóga. S dechovým cvičením tělo získává kyslík, který pomáhá zpracovávat živiny a zbavovat se škodlivin. To může vést i ke ztrátě hmotnosti, jen rozhodně nepůjde o žádná závratná čísla. Naučit se dýchat je ale skvělým začátkem jakékoli pohybové aktivity. Pokud hluboké dýchání přidáte ke zdravé stravě a pohybu, můžete tím spalování tuků podpořit.

Inzerce 3340-01/29

3 DÝCHÁNÍ až na prvním místě

Zeptali jsme se
ADAMA ANTMANNA
osobního trenéra
www.antmann.cz

Něco tak běžného, co děláme neustále a automaticky, až to začneme dělat špatně. Jak se stane, že zapomeneme správně dýchat a proč tím utrpí nejen zdraví a výkonnost, ale i vzhled?

Adam Antmann založil soukromou tělocvičnu v pražských Nuslích a s týmem trenérů se starají o rekreační i profi sportovce a každého, kdo se chce hýbat. Kromě silového a kondičního tréninku se Adam specializuje na vyšetření, kterým zjišťuje, jak tělo klienta funguje a jak mu pomoci od problémů nebo ho pohybově zlepšit. Jak sám říká, jeho práce je jako práce detektiva. Musí odhalit příčinu, a ta se často skrývá úplně na jiném místě, než cítíme bolest nebo omezení. Vyptala jsem se ho proto na vše o dechu, proč dýcháme špatně, jak to ovlivní vzhled postavy nebo náladu, dostali jsme se i k břichu a posilování středu těla. Adamovo nadšení pro věc je tak nakažlivé, že jsem po většinu našeho rozhovoru přikyvovala nebo se snažila správně sedět a dýchat. Podělil se se mnou také o spoustu zkušeností z praxe a tipy, které můžete využít kdykoli i sami.

NÁDECH, VÝDECH

Dech vnímám jako stejného jmenovatele pro většinu problémů a je až fascinující, jak moc se to neřeší. Zajdeme na masáž nebo posilujeme břicho, protože je slabé… já si ale nepamatuji, že by měl někdo z našich klientů vyloženě slabý střed těla. Narážím na zhoršenou pohyblivost a slabost v oblasti páteře, kyčlí, ale ať jde o hubené nebo obézní lidi, málokdy je příčinou jejich potíží slabé břicho. Dýchání hraje svou roli u všech pohybových problémů, bolestí, držení těla i vzhledu postavy. Nevím, kolik přesně procent to je, protože každý jsme jiný. Ale i kdyby to bylo jen 20 % a já bych řekl, zkusme to díky dýchání o těch 20 % zlepšit, nejspíš každý odpoví: „Jo! Pojďme do toho."

JAK JE MOŽNÉ, ŽE DÝCHÁME ŠPATNĚ

Dýchat umíme hned po narození a nikdo nás to nemusí učit. Jiným způsobem ale potřebujeme dýchat při běhu a jiným při józe, tréninku s činkami nebo prezentaci v práci. Nemůžeme se na něj 100% soustředit při každém došlapu na zem nebo odtlačení činky, ale pokud většinu dne sedíme a dýcháme, jako bychom právě uběhli maraton, je to rozhodně špatně. Lidé se do mnoha aktivit vrhají po hlavě a bez základů – začnou běhat, a přitom mají problémy i s chůzí nebo dýcháním při ní. Jsou v práci, kroutí se v různých pozicích, stresují, nedovolí tělu naplnit svůj dechový potenciál. Pomocné dýchací svaly přetěžují a hlavní nádechový sval, bránici, naopak dostatečně nevyužívají. Přitom nejvíc za den uděláme právě nádechů a výdechů. Když jsme ve stresu, je to přes 20 tisíc dechů denně. A teď si představte, že byste za den udělali 20 tisíc špatných dřepů.

BRÁNICE JAKO NOVÝ SEXY SVAL

Pekáč buchet na břiše je obecně považován za něco žádaného, pěkného. Asi jste nikdy neslyšeli: Cvič bránici, budeš vypadat sexy. Bránice je sval schovaný ve spodní části hrudníku a při dýchání funguje jako píst. Pokud ji používáme správně, povzbuzuje i ostatní dýchací svaly a vytváří v břiše tlak, který potřebujeme, abychom byli stabilní při jakémkoli pohybu. A také dokázali vzpřímeně stát, bez staženého hrudníku, kulatých zad nebo záklonu v hrudi, přetížených svalů horní části zad a krku. Bránice zkrátka doopravdy ovlivňuje i to, jak vypadáme. Nebo jak se cítíme. Jistě jste někdy viděli nebo sami zažili třeba „naštvaný krk" se svalovými strunami vyběhlými ze stresu, doprovázenými bolestí mezi lopatkami, bolestí zad a hlavy, migrénami nebo problémy s trávením. To je i jeden z důvodů, proč se pro terapii stresu využívají různá dechová cvičení.

BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ

Už jste slyšeli pokyn „nadechni se do břicha"? Bráničí nebo břišní dýchání, jak se mu také říká, se až moc často zaměňuje s obyčejným vyvalením břicha směrem dopředu.

„Pravidelný nácvik dýchání pomůže odstranit špatně zažitý stereotyp. Před pohybovou aktivitou vyčistí hlavu a naladí na trénink."

Viděl jsem ho nacvičovat třeba vleže s botou položenou na pupíku, ale to nestačí! Vyvalit pupík umí každý, ale s bránicí to nemá nic společného. Abychom bránici mohli správně používat, musíme nejdřív vědět, kde je a co přesně dělá. Když to zjednoduším, vyplňuje dno našeho hrudního koše a při každém nádechu se vyklene směrem dolů. Všechen vzduch zůstává vždycky v plicích, nikdy se nedostane do břicha. Ono „nafouknutí" v této oblasti vždy tvoří svaly. Plíce se s nádechem roztáhnou, stlačí bránici a ta dál stlačí i ostatní navazující svaly. Spolu s pánevním dnem, břišními a zádovými svaly vytvoří tzv. nitrobřišní tlak. Když všechny svaly spolupracují správně, stane se z oblasti středu těla jakýsi funkční válec. Je to jediná ochrana páteře i vnitřních orgánů, kterou tato citlivá oblast mezi hrudníkem a pánví má a tvoříme ji my sami. Při dýchání, když tohle všechno funguje, budeme místo vyvaleného břicha pozorovat, jak se spodní volná žebra pohybují do stran.

PRAVIDELNÁ „ROZCVIČKA"

Každý trénink začínáme dýcháním a někdy i opatrnou masáží ztuhlé bránice pomocí prstů. Děláme to nejen kvůli naučení dechového stereotypu, ale také kvůli zklidnění. Když zažijeme stres v práci, doma nebo nečekanou situaci při řízení, je potřeba se před pohybovou aktivitou uklidnit a naladit se na ni. Restartovat to, co ve stresu děláme špatně – dechový vzorec. Neznamená to, že místo cvičení půl

tréninku prodýcháme. Věnujeme mu jen pár minut, protože jakmile se dostaneme ke cvikům v zátěži, je pro tělo snazší zapojit správné svaly, dech směrovat tam, kam má, a navíc si celý proces i lépe zapamatovat. Když má někdo velký problém se soustředěním na dýchání, používáme k nácviku před tréninkem přidržení jedné nosní dírky prstem nebo dýchání pusou skrz brčko. Tím, že se přívod vzduchu omezí, je snazší uvědomit si, kam dech chceme směrovat. Trvá asi 10 tisíc opakování, než si naše nervová soustava zapamatuje nový pohybový návyk natolik, aby ho vykonávala automaticky. Na další dechová cvičení a relaxaci se proto hodí třeba čas před spaním.

SLABÉ BŘICHO

Často slýchám doporučení, že když bolí záda, je potřeba posilovat břicho. To je nesmysl. Břicho se tím ještě víc přetěžuje a bolest zad se prohloubí. Nejčastěji pomocí pohybových testů zjistím, že problém je například v pohyblivosti páteře, je nutné ji rozhýbat. Větší zatížení břicha cvičením, při kterém se páteř ohýbá, se ztuhlost problémové části ještě zhorší. Páteř se v podstatě částečně zablokuje a přetěžováním břišních svalů se může vytvořit tzv. „želvička“ – vystouplé břicho dopředu, přestože je klidně vyrýsované a jsou na něm vidět jednotlivé části svalu, kterým se lidově říká buchty. Vystouplé břicho nechceme ani kvůli funkci, ani kvůli vzhledu. Když vás bolí záda, cvičte záda. Hlavní výhodou cvičení zad je to, že přestanou bolet. A to samozřejmě neznamená, že nebudete vůbec posilovat břicho. Nejdůležitější je komplexnost – svaly spolu musí komunikovat tak, aby pracovaly vyváženě a tělo dokázalo v běžném životě fungovat v každé situaci. Moje zkušenost je taková, že spousta lidí opomíjí svaly, které dělají tak jednoduchý pohyb, jako je zvednutí nohy. Chybí propojení dolní části těla s jeho středem, bránicí, a pak nastávají potíže.

VYRÝSOVANÉ ALE NEFUNKČNÍ

Všichni chtějí ploché břicho nebo vyrýsovaný pekáč a málokdo se fotí zboku. Soustředí se na jeden jediný sval, ten, který je vpředu a na povrchu. Jmenuje se přímý břišní a vazivem je rozdělen na několik částí. Při honu za pekáčem buchet lidé dělají stovky opakování sed lehů, sklapovaček nebo přednožování. Protože jedním z pohybů, které tento sval dělá, je ohnutí páteře. Zabalení trupu a ohýbání páteře samo o sobě není problém, právě naopak, páteř musí být jako prut – pružná a pevná. Prut se musí umět ohnout, ale neprasknout, když chytíme rybu. Problémem jsou právě ty stovky opakování a cvičení jednoho typu pohybu stále dokola. Břišní svaly navíc umí pracovat u spousty dalších pohybů. Zabraňují záklonu, pomáhají odolávat vnějším vlivům, které se snaží tělo rozhodit, drží páteř ve stabilní poloze. Zkrátka makají i jinde a je škoda jejich posilováním zatěžovat pořád dokola jen páteř v ohnutí. Pak se může stát, že na první pohled silný a vyrýsovaný břišní pekáč vůbec není funkční. Síla je měřitelná věc – přístrojem se dá rozpoznat, kdy sval reaguje dostatečně, a kdy ne. Ale funkčnost je spolupráce svalů v těle jako komplexu. Ochranu páteře nedělají jen ty břišní buchty, ale i pánevní dno, bránice, celý válec svalů. Střed těla funguje v podstatě jako tlakový hrnec, opomeneme jednu část a všechen vzduch nám unikne. Potřebujeme umět vytvořit tlak v břiše, tím si udělat brnění a udržet ho i při jakémkoli pohybu nebo sportu.

„Posilováním břicha se snažíme kompenzovat bolest zad i nedokonalosti. Málokdy ale máme břišní svaly reálně slabé.“

VOLTE SPRÁVNĚ

Právě ty cviky na břicho, u kterých se ohýbá páteř, většinou velmi dobře cítíme. Pálení břicha ale není základem úspěchu. Nemůžeme jeden den sval úplně zničit a druhý den po něm chtít stejnou aktivitu. Vyrýsovaného břicha dosáhneme hlavně snížením procenta tělesného tuku, tedy stravou a celkovým životním stylem, ne zničením přímého břišního svalu. Tento sval se rozhodně posilovat dá, jako každý jiný, a stejně jako ostatní svaly potřebuje čas na odpočinek. Když se ho naučíte zapojovat v komplexních cvicích spolu s ostatními svaly a sžijete se s tou dovedností i v běžném životě, budete vlastně kdykoli během dne „posilovat“ břicho bez bolesti a křečí. Střed těla se začne sám zapojovat tam, kde je potřeba, a to jsou i všechny základní pohyby, u kterých bychom to třeba ani nečekali, jako je dřep, klik a spousta dalších.

4 CVIČTE břicho chytře

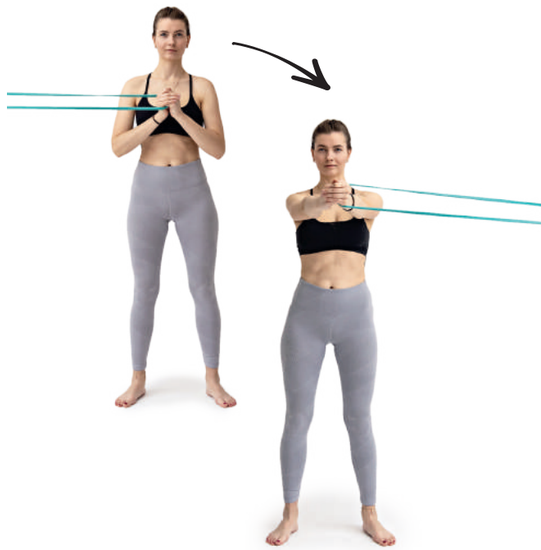
Vybrali jsme pro vás tři komplexní cviky, u kterých pracuje celý střed těla a páteř se neohýbá, je v tzv. neutrální pozici. U těchto cviků méně znamená více. Deset správných procítěných opakování, u kterých se dokážete soustředit na celé tělo, bude mít lepší výsledek než třicet rychlých a nesoustředěných. Správně zapojené břicho není vtažené dovnitř, v žádné části se nepropadá, ani není vyvalené v přední části ven. Má tvar mírně oploštělého válce a s nádechem se rozšiřuje spodní část hrudníku do stran. V průběhu všech cviků se soustřeďte na dýchání a vytvoření nitrobřišního tlaku, nezadržujte dech.

MRTVÝ BROUK

Připravte si ručník, který párkrát přeložte nebo srolujte, až získáte úzkou podložku vysokou max. 3–4 cm. Položte se na záda a ručníkem si podložte oblast beder. Bederní páteř je ve své neutrální pozici mírně prohnutá, proto v průběhu cvičení udržujte kontakt s ručníkem, ale netlačte do něj. Nohy a ruce zdvihněte do vzduchu, kolena pokrčte lehce nad pravý úhel a přitáhněte špičky směrem k hlavě. Paže natáhněte před sebe. V této pozici se zkuste nejprve párkrát nadechnout a vydechnout, vnímejte břicho, zda se z něj stává oploštělý válec. Pak souběžně natáhněte pravou ruku a levou nohu a vraťte je zpět. Natáhněte levou ruku s pravou nohou a zase zpět. Těmito pohyby vytvoříte středu těla odpor a bude se muset pořádně zapojit, aby to ustál bez změny tlaku v břišním „válci“. Těžší varianta je natažení pravé ruky s pravou nohou nebo levé ruky s levou nohou.

POLOVIČNÍ PRKNO NA BOKU

Prkno na boku neboli Side Plank je účinný cvik na výdrž a posílení nejen středu těla. Poloviční prkno s pokrčenýma nohama a opěrnou rukou je snazší verze, u které je vhodné začít. Položte se na bok a ruku položte do podporu na předloktí, dlaní na zem. Zdvihněte pánev ze země, aby bylo tělo v jedné rovině a soustřeďte se na dýchání a vytvoření břišního „válce“. V pozici vydržte 20–30 sekund a vystřídejte strany.

ANTIROTAČNÍ TLAK S GUMIČKOU

Delší gumičku s nízkým odporem upevněte vedle těla v úrovni hrudi například za balkonové zábradlí, žebřiny nebo jiný pevný bod. Postavte se rovně s nohama mírně od sebe, pro lepší stabilitu můžete mírně pokrčit kolena. Gumičku uchopte oběma rukama a stoupněte si od ní tak daleko, aby byla po celou dobu napnutá a kladla vám odpor. Cvik začíná s rukama uprostřed hrudníku, kdy máte gumu u sebe, následně ruce natáhnete přímo před sebe, směrem od hrudníku. Důležité je dbát na to, aby se žádná část těla při tlaku s napnutou gumičkou nevychýlila, k tomu použijete zpevněný střed těla. Po několika opakováních vystřídejte strany (postavte se ke gumičce čelem vzad).