

# LEDEN – zpevní svaly břicha a zad

**Naším největším přítelem budiž nám v měsíci lednu**

**naše tělo – na břicho a zádech posíleno.**

**Proto motto pro tento měsíc zní:**

Chceš-li pekáč buchet mít, břicho musíš posílit!

## **Výzva k pohybu číslo 12:**

*Myslím, že je potřeba objasnit si pár termínů, které tady v rámci našeho posilovacího bloku již párkrát padly. Dnes si tedy stručně popíšeme, co je to HIIT a co je to TABATA. V praktické části pak máte nachystány dvě varianty na rozehtátí. Zvolíte-li variantu HIIT, DOPORUČUJI CVIČIT V JINÝ DEN NEŽ POSILOVACÍ CVIKY NA BŘICHO. Pokud však chcete zvládnout obojí, pak si z cvičení HIIT odcvičte pouze prvních 9 minut a pak přejděte na posilování břicha. Pokud zvolíte TABATU, pak věnujte 5 minut individuálnímu rozcvičení a přejděte k posilování. Po cvičení pak již tradičně nezapomeňte věnovat 5 až 10 minut protažení! A komu toto posilovací cvičení přijde k duhu, může si dát měsíční výzvu na posilování břicha, kterou najdete pod videem. Tak s chutí do toho a ..... 😊.*

## **Co je to HIIT**

Zkratka HIIT (High Intensity Interval Training) znamená vysoce intenzivní intervalový trénink. Často se také používá zkratka HIIE (High Intensity Interval Exercise) což je přerušované cvičením s vysokou intenzitou. V obou případech se jedná o cvičení o vysoké intenzitě po omezenou dobu, která je střídána krátkým anaerobním cvičením o menší intenzitě, aby se tělo mohlo zotavit a připravit na intenzivní část cvičení. HIIT je určitá forma kardiovaskulárního cvičení. Běžné HIIT cvičení se mohou lišit v době trvání. Ta se pohybuje od 9 do maximálně 20 minut. Tyto krátké, intenzivní tréninky poskytují lepší sportovní výkony, zlepšují kondici, tělo lépe metabolizuje glukózu a odbourávání tuků probíhá mnohem rychleji.

## **Z čeho se skládá vysoce intenzivní intervalový trénink?**

HIIT trénink se skládá z části rozehtívání, následuje šest až deset opakování cviku s vysokou intenzitou, které jsou přerušovány střední intenzitou cvičení a končí zpomalovací fází pro ochlazení organismu.

Vysoká intenzita cvičení by měla být provedena na téměř maximální výkon. Střední výkon by měl být asi o intenzitě 50%. Počet opakování a délka každého cvičení závisí na vašich možnostech. Cílem je udělat nejméně šest cyklů, a mít celý HIIT trénink hotový za 15 až 20 minut.

Původně byl HIIT definován v poměru 2:1 pro intenzivní cvičení a dobu zotavení/odpočinu. Například, 30-40 sekund tvrdé sprintu se střídá s 15-20 sekundami joggingu nebo chůze. HIIT je v každém případě skvělý způsob, jak získat maximum z cvičení, za co nejkratší dobu.

## Tabata jako HIIT

Tabata je stará a velice populární metoda cvičení, kterou vymyslel Izumi Tabata. Jedná se vlastně o prapředka HIIT. Při tabatě se cvičí 20 sekund o vysoké intenzitě (v intenzitě cca 170% VO2max), následuje 10 sekund odpočinku, cvičení se opakuje po dobu pouze 4 minut a celkem provedete 8 cyklů.

*VO2 max je maximální využití kyslíku. VO2 max uvádí výši kyslíku spotřebovanou v mililitrech na kilogram tělesné hmotnosti za minutu.*

V provedené studii byly porovnávány dvě skupiny sportovců. První cvičili tabatu 4 krát týdně při 170% VO2max. Druhá skupina cvičila klasicky bez přerušování a intervalů při 70% VO2max 5 krát týdně. Nárůst VO2max byl u skupiny provádějící tabatu mnohem vyšší za kratší časové období.

- 1. ZAHŘÁTÍ** - než začneme je nezbytné tělo rozehrát.

**Varianta 1: TABATA song** – pro ty z vás, kteří mají toto cvičení v oblíbě

[https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSZ\\_VY](https://www.youtube.com/watch?v=aUYRVSZ_VY)

**Varianta 2: HIIT** – rozehrátí, rozcvičení a intenzivní intervalový trénink

<https://www.youtube.com/watch?v=82GxGJVroMY>

- 2. STREČINK** – po rozehrátí je potřeba se protáhnout. Jistě jste od nás v tělocviku již nesčetněkrát slyšeli pojem statický a dynamický strečink. Pokud v tom stále tápete, zde je video, které vám to snad dostatečně vysvětlí. Opět se řiďte svým pocitem, zvolte si styl protažení, který máte osvědčen a který vám v danou chvíli více vyhovuje. Stačí 5 minut.

- 3. POSILOVACÍ CVIKY PRO PEVNÉ BŘICHO**

<https://www.youtube.com/watch?v=bxwSMblgiKc&list=RDCMUcpeML00slo71MgqAd34NZ8w&index=2>

- 4. PROTAŽENÍ** – po cvičení si dejte pár minut pauzu, napijte se, opláchněte se. Pak se teprve vraťte na karimatku a věnujte ještě 5 a 10 minut protažení viz zásada číslo 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=SpMcaRLKrPU>

### **Tip na aerobní aktivitu:**

Konečně máme venku ladovskou zimu, tak vezměte, běžky, skialpy, sněžnice nebo jen hole a **HURÁ VEN!** I taková kvalitní bobovačka či sáňkování umí dát člověku do těla 😊!!!

Zdraví Vaši tělocvikáři