

## LEDEN – zpevní svaly břicha a zad

**Naším největším přítelem budiž nám v měsíci lednu  
naše tělo – na břiše a zádech posíleno.**

**Proto moto pro tento měsíc zní:**

Chceš-li pekáč buchet mít, břicho musíš posílit!

### **Výzva k pohybu číslo 13:**

Máme tady poslední cvičební lekci pro střed těla. V průběhu ledna jsme si ukázali mnohá cvičení na posilování břišních a zádočných svalů včetně té nehlubší vrstvy. Už víme, že je třeba dodržovat 4 hlavní zásady a to je: **1. zahřátí, 2. rozcvičení, 3. samotné cvičení, 4. protažení.** Ujasnili jsme si, jaký je rozdíl mezi dynamickým a statickým strečinkem a pověděli jsme si něco o zahřívacích cvičeních typu TABATA a HIIT. Dnes pro vás máme připraveno jedno jediné vše shrnující video, ve kterém je obsaženo vše podstatné. Trvá okolo 20 minut, ale jeho součástí jsou již všechny 4 zásady. Toto závěrečné shrnující cvičení by pro vás mělo být předlohou a motivací do další práce. Doufáme, že jsme vám předložili dostatek inspirace, co se týče posilování středu těla. Věříme, že ty podstatné informace již máte a dále je to, CO SE STŘEDU TĚLA TÝČE, přátelé na vás. My se v únoru společně přesuneme na našem těle o kousek výše a zaměříme se na posilování horní části – tedy hrudníku, mezilopatkových a šíjových svalů a svalů paží. Na rozehrání budeme tentokrát využívat tzv. CARDIO.

**Tak dost už povídání - hurá do cviček a jdeme na to!!!**

A pozor, předcvičuje nám sice žena, ale toto cvičení se rozhodně hodí i pro muže!

**Expresní domácí cvičení pro posílení břišních svalů:**

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



**Doporučená kniha:** CORE Trénink. Nakladatelství Slovart

Zdraví Vaši tělocvikáři