

BŘEZEN – zpevní svaly dolních končetin

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci březnu

naše tělo – na hýždích a nohou posíleno.

Proto moto pro tento měsíc zní:

Půlky jako kmínky mám, běhám - cvičím - prospívám!

Specifika posilování hýždí a stehen:

Posilování dolní poloviny těla má svá specifika, se kterými bychom vás chtěli v dnešní teoretické části naší Výzvy k pohybu blíže seznámit.

Co je dobré vědět: Pevné svaly = větší velikost, povolené svaly = menší velikost

Otázka, kterou byste si měli položit hned na začátku, je, zda chcete mít pevný kulatý zadeček a posílená stehna, nebo zda se spokojíte s povolenými svaly a menším číslem kalhot. Zpevněné, silné a zdravé tělo je ale vždy víc přitažlivé než to povolené a unavené, byť o velikost menší.

Pozor na běhání

Dolní polovinu těla přirozeně procvičíte chůzí do schodů nebo do kopce, ale také během. Při běžeckém tréninku však nepočítejte s tím, že se hýždě zaoblí a stehna výrazně vyrýsují.

Klasické běhání a chůze jsou aktivity, které spalují podkožní vrstvu tuku, nicméně k budování svalové hmoty, která dává tělu tvar, nepřispívají. Naopak, když budete běhat a k tomu nesprávně jíst (málo), bude si organismus sahat pro palivo do cenné svalové hmoty.

Dřepujte

Na tvarování zadních partií jsou jednoznačně nejlepším cvičením dřepy. Můžete cvičit pouze s vlastní vahou, ale lepší je, když si dřepy ztížíte závažím. Čím větší závaží bude, tím bude také posilování efektivnější. Nedělejte takové dřepy jako na základní škole, tedy až téměř k zemi – vždy skončete v půlce, kdy stehna a lýtka vzájemně svírají pravý úhel.

Nevýhodou dřepů je jen to, že relativně zatěžují kolena a ta mohou pak bolet. Pokud máte s koleny potíže, dřepy raději vynechte.

Stehna se zapojují při procvičování hýždí téměř vždy, nicméně je dobré věnovat jim také pozornost zvlášť. V posilovně najdete mnoho strojů na posílení stehen (předkopávání, zakopávání, leg press), ale doma vystačíte s výpady, dřepy a dalšími cviky s vlastní vahou.

Sladká odměna

Nespornou výhodou procvičování stehen a hýždí je to, že jsou to velké svalové skupiny, které spotřebují hodně energie, takže vám pomohou hubnout. Trénink spodní poloviny těla bývá většinou náročnější než trénink té horní, takže si po něm můžete klidně dopřát kousek něčeho sladkého a budete mít jistotu, že se přijaté kalorie neuloží ve formě tuku.

Nafouklé svaly

Když budete mít po poctivém procvičování stehen a hýždí pocit, že jsou vám kalhoty těsnější, nepanikařte. Svaly jsou napumpované krví a ta zanedlouho odteče. Nohy důkladně protáhněte, pijte hodně vody a nechte si čas na regeneraci.

Nechte je odpočinout

Dolní polovinu těla posilujte maximálně obden, aby se svaly mohly po tréninku vzpamatovat. Pokud vás budou nohy a hýždě bolet ještě dva dny po cvičení, klidně s dalším posilováním ještě pár dní počkejte.

Nezaměřujte se jen na hýždě a přední stranu stehen. Jedině procvičením všech svalových skupin dosáhnete vyvážené postavy – to znamená, že je vhodné procvičit hýždě, přední i zadní stranu stehen, ale také jejich vnitřek.



Obrázek č.1: svaly hýždí a stehen

Výzva k pohybu č. 19:

1. 12 minut Happy Cardio

<https://www.youtube.com/watch?v=QPKXw8XEQiA>

2. Posilování hýždí a stehen za pomoci jógy

<https://www.youtube.com/watch?v=Uuh6l8P1yks>

Nezapomeňte!!!

Virtuální závod BĚH ZA ŽENY se stále běží! Registrovat a zúčastnit se můžete až do pondělí 8.3. 2021 do 23:59 ☺. **Tak nesaďte doma a pojdte si spolu s námi zasportovat!**

<https://www.virtualnibeh.cz/17-beh-za-zeny/virtualni-zavody>