

LEDEN – zpevní svaly břicha a zad

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci prosinci

naše tělo – na břicho a zádech posíleno.

Proto moto pro tento měsíc zní:

Chceš-li pekáč buchet mít, břicho musíš posílit!

Začíná nám nový rok. Všichni jistě doufáme, že život se pomalu začne vracet do zajetých kolejí. Rok minulý byl náročný, všem nám něco vzal, ale všem nám také něco dal. Mnohé jsme se o sobě dozvěděli. Něco možná nebylo zrovna lichotivé, na tom je třeba zapracovat, něco však jistě bylo i úctyhodné a to je třeba rozvíjet. Naše společná snaha o rozvoj těla i ducha je věřím pozitivní – v tom nejlepší smyslu tohoto slova 😊, a tak věřím, že se již všichni těšíte, co jsme si pro vás připravili na leden. V lednu se budeme věnovat posilování břišních a zádočných svalů. Ušli jsme již kus cesty – naučili jsme se správně dýchat za pomoci dechových cvičení, protáhli jsme svaly za pomoci jógy a aktivovali jsme hluboký stabilizační systém za pomoci jednoduchých, ale velmi účinných cviků. Je tedy na čase pořádně se do toho opřít. Tak nahodte cvičební úbor a jde se na věc 😊!

4 DŮLEŽITÉ ZÁSADY – ZAHŘÁTÍ, STREČINK, POSILOVÁNÍ, PROTAŽENÍ

1. **ZAHŘÁTÍ** - než začneme je nezbytné tělo rozehrát. Začátečnickům doporučujeme 5x po 30 sekundách s 15sekundovou přestávkou mezi každou sérií, skákat panáka. Instrukce zde:

<https://www.youtube.com/watch?v=83-l7IhuCj8>

Pokročilejší, tedy Ti z Vás, kteří cvičí pravidelně, si mohou nejprve zacvičit rozehrávací Tabata song, který dokonale prověří vaši kondici. Doporučujeme zvolit si tempo jednotlivých cviků podle sebe. Cvičte podle svého pocitu, za dobu, po kterou máte cvičit je jen na vás kolik opakování daného cviku zvládnete. Nikam se nežeňte, vnímejte své tělo a přizpůsobte se mu!

<https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>

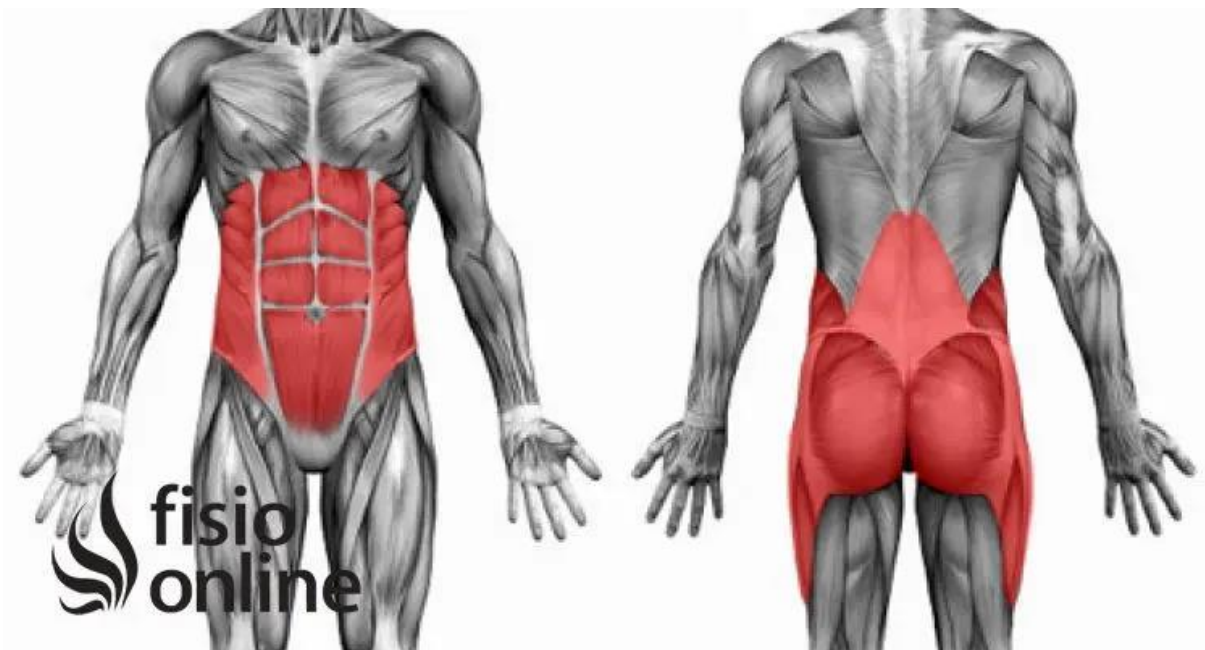
2. **STREČINK** – po rozehrátí je potřeba se protáhnout. Jistě jste od nás v tělocviku již nesčetněkrát slyšeli pojem statický a dynamický strečink. Pokud v tom stále tápete, zde je video, které vám to snad dostatečně vysvětlí. Opět se řiďte svým pocitem, zvolte si styl protažení, který máte osvědčen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

<https://www.youtube.com/watch?v=uPDly1g68CY>

3. **POSILOVACÍ CVIKY NA BŘICHO A ZÁDA** - jde se na to! Zde máte sérii posilovacích cviků na břicho a záda. Tady si dovolíme jednu důležitou poznámku: Je potřeba si uvědomit, že každý sval má v těle svého nejlepšího přítele. Co to znamená? Příklad: pokud se chci poškrábat na rameni, musím zatnout biceps, aby se ruka v lokti skrčila. Chci-li ruku zase natáhnout, musí v tu chvíli do práce triceps. Jeden bez druhého by nedokázali nic. Když cvičíme, je potřeba na toto pravidlo vždy myslet. Nemohu posilovat pouze jednu skupinu svalů, to by vedlo k ochabnutí té druhé, neméně podstatné skupiny a nadělali bychom tak více škody než užítku! Na co mi je pekáč buchet, když se pak nedokážu z předklonu bezbolestně narovnat! Proto vždy když posiluji břicho, volím cviky, které zároveň posilují i zádové svalstvo, abychom zachovali rovnováhu!

<https://www.youtube.com/watch?v=6ihvdAZN7HQ>

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



Tip na výlet: Kulíšková naučná stezka – Velké Karlovice, parkoviště u vleku pod hotelem Horal.

Máte-li chuť, dát si krátkou, naučnou procházku lesem a dozvědět se něco o přírodě, vřele doporučujeme Kulíškův okruh v blízkosti hotelu Horal. Na konci trasy můžete na recepci hotelu Horal zakoupit plyšového Kulíška. Nadšenci vezmou běžky a proběhnou se po okolních perfektních běžkařských trasách, sjezdaři vezmou lyže na rameno a dokud jim budou síly stačit budou lyžovat jako za starých dobrých časů, nahoru po svých, dolů na prkýnkách 😊 a děti si vezmou sáňky nebo boby, a jak jsme jistě všichni zaznamenali, zavřené sjezdovky jsou pro nadšené sáňkaře a bobisty hotový ráj. **Ted' už jen aby ten sníh napadl** 😊!!!