

Úvod	6
Cvičením nejen k vysněné postavě	7
Jak pracují svalové skupiny, které budeme tvarovat	8
Svaly dolních končetin	11
Pozice, které nám dovolí orientační kontrolu délky svalových skupin	17
Svaly a jejich funkce	18
Redukce hmotnosti	21
Cvičení na fitballu	22
Jak pracovat se zásobníkem cviků?	26
Pro pevné břicho	28
Břišní svaly	29
Pro pevný zadeček	58
Velký sval hýžďový	59
Malý a střední hýžďový sval	69
Pro pevná stehna	74
Přední strana stehen	75
Vnitřní strana stehen - přitahovače	80
Zadní strana stehen – hamstringy	86
Strečink	90
Úvodní strečink – strečink před zatížením	91
Závěrečný strečink – strečink po zatížení	98
RELAXAČNÍ A BALANČNÍ POLOHY	110
Relaxační polohy	111
Balanční polohy	115
UKÁZKOVÉ SESTAVY A DVD	120
Ukázkové sestavy	121

Ukázková sestava – začátečníci	122
Ukázková sestava – mírně pokročilí	128
Ukázková sestava – pokročilí	135
O autorkách	143
Použitá literatura	144

Udržet se v kondici a fit je při mojí práci nutností, proto jsem začala cvičit na velkých míčích a aqua aerobic ve fitness Hotel International v Brně. Velice mně to vyhovuje a tento druh pohybu Vám opravdu doporučuji. Cvičení na míči je v této knize a na přiloženém DVD opravdu velmi zdařile zpracováno.

Liběna Rochová

Cvičení s náčiním patří k velmi oblíbeným pohybovým aktivitám populace všech věkových kategorií. Má nesporný zdravotní význam, ale také velký význam pro rozvoj jedince. Cvičení nám může přinášet radost z pohybu, příjemný zážitek při cvičení s přáteli, či euforii, pokud cvičíme s hudbou. Může v nás vyvolat pocit štěstí a sounáležitosti. Podílí se na motivační sféře rozvoje osobnosti formou zdolávání pohybových úkolů. Přeji všem, kteří knihu otevřou, aby v ní našli potěšení a zdroj pro rozvoj vlastní osobnosti.

Doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sportovních studií

Všichni dobře víme, že s přibývajícím věkem se udržení fyzické a psychické kondice, zdraví a svěžesti stává obtížnější, proto než začnete cvičit, ujasněte si, čeho chcete cvičením dosáhnout. Pokud chcete vytvarovat a posilovat jednotlivé svalové partie a zpevnit si celou postavu, neváhejte a začněte s pomocí této knihy. Obsahuje řadu zábavných cviků a sestav, které jsou vytvořeny dle stupně náročnosti, ale vždy tak, abyste v každé z nich procvičili celé tělo. Díky přiloženému DVD, které obsahuje dvě série – jednu pro začátečnický a jednu pro pokročilejší, se cviky nenásilnou a příjemnou formou naučíte.

A pokud s cvičením na míči začínáte úplně poprvé, inspirací a motivací Vám může být studentka, která cvičí prvním rokem a některé cviky s námi nafotila.

Autorky



Cvičením nejen k vysněné postavě

Tato kniha je zaměřena na tvarování hýždí, břišních svalů a stehen. Tímto cvičením vám však chceme pomoci nejen změnit vaši postavu, ale také významně ovlivnit kvalitu vašeho života. Jsme zastánkyněmi wellness - fitness se snahou o udržení dobrého zdraví a dosažení co největší životní pohody. Klademe proto také velký důraz na osobní zodpovědnost každého při zvyšování a udržení optimální kvality života.





Naším cílem je dát vám šanci udržet si dobré zdraví po celý život.

Neřešíme tedy jen otázku: „Jak dobře mi je?“ ale především, „**Jak dobře mi může být?**“

Kvalita wellness – **fitness** je tvořena mnoha složkami. V této knize se budeme věnovat složce fyzické, tedy cvičením.

Fyzická složka, nebo také fitness je část, zabývající se tělesnou zdatností, která je předpokladem sportovní i pracovní výkonnosti, ale také aktivního prožívání volného času, **radosti z pohybu**. Přispívá k tomu, abychom byli zdraví a v pohodě. Do fitness patří vše, co souvisí s tělesnou zdatností: kontrola a ovlivňování hmotnosti, prevence onemocnění (především poruch pohybového aparátu a kardiovaskulárního systému), zdravá výživa a znalost rizikových faktorů jako jsou alkohol, tabák, drogy atd. Základním prostředkem jsou **tělesná cvičení**.

Jaké cvičení vám nabídneme? Co vám cvičení přinese?

-  Můžete jím kompenzovat nedostatek pohybu.
-  Přispěje k odstranění vaší svalové nerovnováhy (dysbalanci) v oblasti kyčelního kloubu a beder.
-  Umožní vám tvarovat vybrané svalové skupiny - břicha, hýždí a stehen.
-  Radost z pohybu a ze života.

Jak pracují svalové skupiny, které budeme tvarovat

Břišní svaly

Břišní svaly tvoří přední a postranní břišní stěnu. Při každém pohybu trupu se zapojují všechny, ale v různém poměru. Všechny se podílejí na výdechu, ale také různou měrou. Právě s výdechem je vždy spojována jejich kontrakce – stah, zkrácení. Velmi důležité je, že tvoří oporu páteře. Proto, i když je to pro laika někdy nepochopitelné, **v případech potíží s bederní páteří** (díky velkému prohnutí v bederní části – zvětšené lordóze) **obvykle začínáme s posilováním břišních svalů**. Bederní svaly nejprve protahujeme.

Přímý sval břišní

Trup předklání. Při oboustranné akci vyvolává **extenzi bederní páteře**, při jednostranné akci se podílí na úklonu trupu.

Je povrchovým svalem břišním a pokud je vypracován a není zakryt tukovými polštáři, je viditelný a může být vaší ozdobou.



Obr. 1 Přímý břišní sval se procvičuje především ohnutím trupu - extenzí bederní páteře. Kulatě ohneme hrudní a bederní část páteře a hrudník přiblížíme k pánvi. Na míči máme bedra pěkně opřená do měkkého, a s výdechem se nám určitě podaří přímý sval břišní plně aktivovat. Jak vidíme na snímku, cvičící tak zkracuje přímý břišní sval. Proto se často pro posilování přímého svalu břišního používá termín zkracovačky.

Vnitřní šikmý sval břišní

Při oboustranné akci trup předklání, při jednostranné trup uklání a **otáčí na svou stranu**.

Zevní šikmý sval břišní

Při oboustranné akci trup předklání, při jednostranné akci trup uklání a **otáčí na opačnou stranu**. Šikmé břišní svaly se podílejí na zestříhlení pasu.

Příčný sval břišní

Spolupůsobí na **břišním lisu**, tzn. že spolu s bránicí mechanicky napomáhá dýchání. Má největší vliv na zvýšení nitrobřišního tlaku. Kontrakcí stlačuje orgány břišní dutiny proti páteři a podpírá ji. Uvědomme si, že plochého břicha bez správné funkce příčného břišního svalu nikdy nedosáhneme. Tento sval bývá velmi často opomíjen a tak ani vyrýsovaný přímý sval břišní nezabrání vypouklému břichu. Svou kontrakcí se nepodílí na změně postavení pánve oproti hrudníku.

Obr. 2 Šikmé břišní svaly obvykle posilujeme společně, snažíme se o předklon i úklon současně, což se neobejde bez rotace, jak vidíme na obrázku. Míč usnadní manipulaci s dolními končetinami, abychom se mohli soustředit právě na práci šikmých břišních svalů.





Obr. 3a,b Příčný břišní sval bychom měli posilovat vždy jako první. Provedení břišního lisu by mělo předcházet cílenému posilování ostatních břišních svalů. Pro nácvik jsou výborné cviky z metodiky Pilates. S výdechem přitlačení pupíku k páteři a spolupráce bránice s příčným břišním svalem tvoří základ rozvoje funkčnosti ostatních břišních svalů. Až cviky, které vidíte na obrázku, zvládnete na zemi bez míče, teprve pak si je zacvičte s míčem.

Praktické rady k posilování břišních svalů:

- Protahání svalstva v oblasti beder předchází posilování břicha.
- Nejdůležitější je technika provedení cviku. Vybereme si proto takový cvik, který zvládneme správně technicky. Jednoduchý cvik je účinnější, než chybně zacvičený cvik s vyšší obtížností. Řídíme se heslem „kvalita je víc než kvantita“.
- Všechny břišní svaly se zkracují s výdechem.
- **Cvičíme tahem a tlakem, nikoli švihem!**
Například: 2 s zkracování, 2 s výdrž, 4 s návrat do výchozí polohy.
- Břišní svaly lze posilovat často a ve velkých dávkách (patří mezi svaly fázičné).
- Počet opakování stanovíme podle „pálení“ ve svalech.
- Ramena se nepredsouvají před hrudník a bedra zůstávají v kontaktu s podložkou.

Svaly dolních končetin

Svaly dolních končetin zajišťují pohyb – chůzi, ale plní současně i funkci nosnou

Hýždě

Střední a malý sval hýžděový

Spolu **unožují**, jsou hlavním abduktorem stehen. Také provádějí vnitřní rotaci v kyčelním kloubu a mají velký vliv na jeho pohybový rozsah. Tyto svaly, pokud jsou plně funkční, se projeví pěkným tvarem boků.

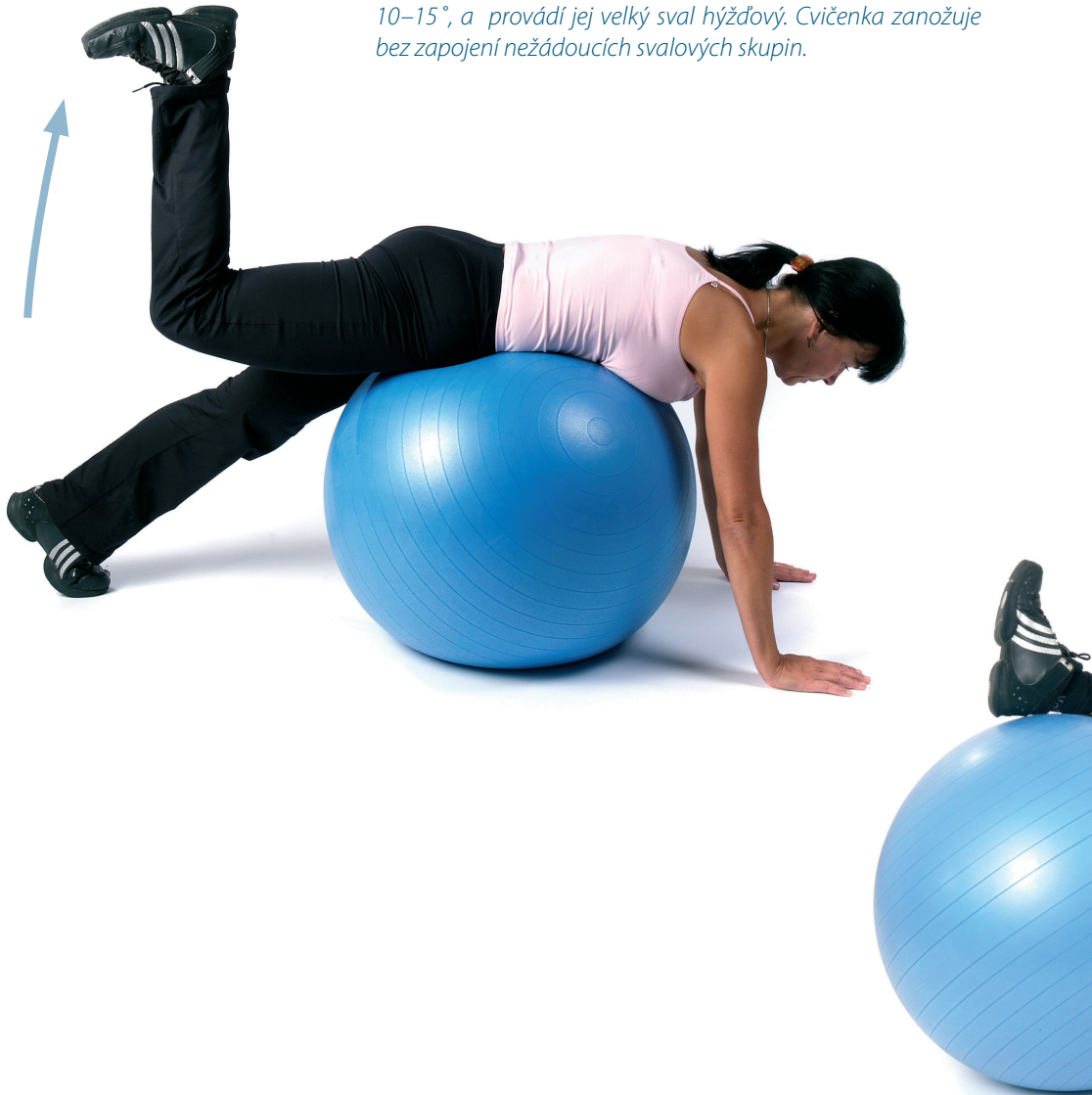
Obr. 4 Jeden ze cviků na posílení této svalové skupiny na míči. Střední a malý sval hýžděový pracují, když cvičící unožuje. Míč nám dovolí minimální možnost zapojit nežádoucí, spolupracující svaly (synergisty).



Velký sval hýžděový

Ve své hlavní funkci zanožuje. Zadní snopce svalu provádějí **extenzi** – natažení – a zevní rotaci **v kyčelním kloubu**, přední snopce svalu addukci – přitažení stehna. Zkrácené ohýbače kyčlí (sval bedrokyčlostehenní a přímý sval stehenní) nám nedovolí plný rozsah pohybu velkým svalem hýžděovým v kyčelním kloubu a pak se na extenzi podílí bederní vzpřimovače. Posilováním odstraníme povislost hýždí a jejich reliéf dosáhne žádoucího tvaru.

Obr. 5 Pokud budeme procvičovat funkci hýžděového svalu v extenzi kyčelního kloubu, která je funkcí převažující, pak nám to tento cvik na míči bezpečně umožní. Máme podepřený střed těla, pohyb může probíhat v kyčelním kloubu v plném rozsahu 10–15°, a provádí jej velký sval hýžděový. Cvičenka zanožuje bez zapojení nežádoucích svalových skupin.



Napínač povázky stehenní spolupracuje při ohnutí a unožení dolní končetiny v kyčelním kloubu a ovlivňuje napnutí kolene. Má výraznou tendenci ke zkrácení. Vzhledem k tomu, že se podílí na pohybech zajišťovaných hýžděovými a stehenními svaly, jej zde také uvádíme.

Praktické rady k posilování hýžděových svalů:

- Centrum pohybu při posilování hýžděových svalů je v kyčelním kloubu. Nepřenášíme pohyb do beder. Využíváme spolupráce břišních svalů. Zpevněný příčný sval břišní zabrání nežádoucímu prohnutí v bedrech.
- Při posilování velkého svalu hýžděového nezanožujeme více než do prodloužení trupu.
- Při posilování malého a středního svalu hýžděového neunožujeme více než 45°.
- Kontrakce (stažení) posilovaných svalových skupin musí být řízená. Necvičíme švihem!
- I zde platí, že kvalita je více než kvantita.
- Při kontrakci hýžděových svalů doporučujeme výdech.



Obr. 6 Toto je jedna z možností, jak si protáhnout povázku stehenní. Tah provádějte s citem, abyste si nepoškodili ostatní svaly kyčelního kloubu.

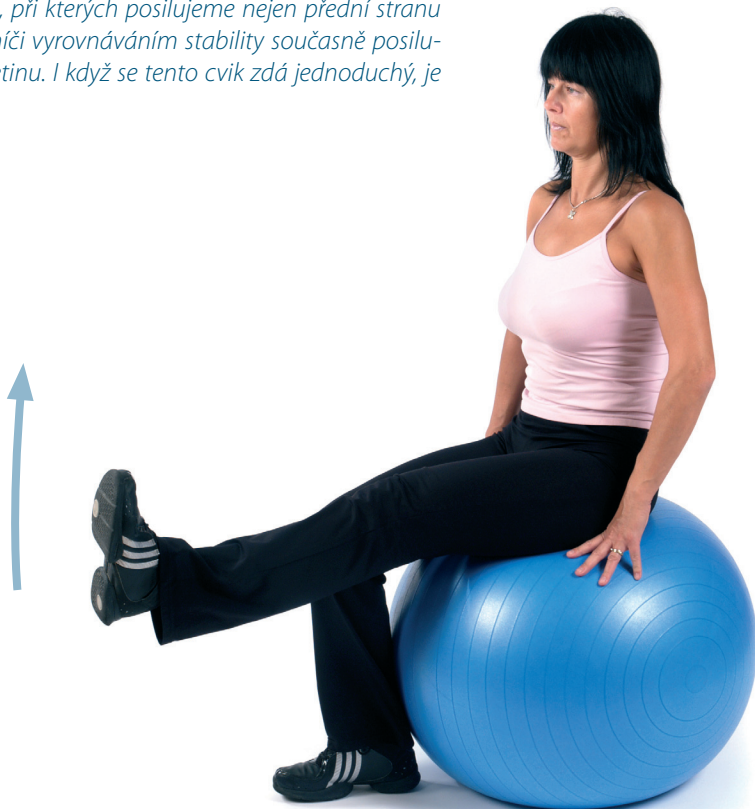
Stehna

Přední strana

Čtyřhlavý sval stehenní – kvadriceps

Přímý sval stehenní, prostřední, zevní a vnitřní hlava provádí **napnutí** (extenzi) **v kolenním kloubu**. Přímý sval stehenní se také podílí na ohnutí (flexi) v kyčelním kloubu. Plně funkční a dostatečně silný kvadriceps dokáže zabránit předčasným problémům s kolenními klouby.

Obr. 7 Předkopávání – izolovaná extenze v koleně je zvláště u výrazně oslabené přední strany stehna vhodným zatížením před tím, než přejdeme např. k podřepům či dřepům, tedy ke komplexním cvikům, při kterých posilujeme nejen přední stranu stehna. V sedu na míči vyrovnáváním stability současně posílujeme i druhou končetinu. I když se tento cvik zdá jednoduchý, je opravdu účinný.



Vnitřní strana

Přitahovače (adduktory) stehna

Sval hřebenový, krátký přitahovač, dlouhý přitahovač, štíhlý sval stehenní, velký přitahovač. Jestliže tyto svaly nepoužíváme a ochabnou (atrofují), pak pozorujeme, že nám na vnitřních stehnech něco chybí, stehna jsou propadlá.

Obr. 8 Snožování je základní pohyb pro posilování přitahovačů. Abychom si usnadnili nácvik, využijeme míč coby podložky pro necvičící dolní končetinu. Rozsah unožení a snožení by neměl být větší než 45°. Hmotnost posilující dolní končetiny je pro začátečníky dostatečná. Pokud ještě přidáme overball, který při snožení stlačujeme, nic nám k posilování a později i k tvarování vnitřní strany stehna nechybí.



Zadní strana

Hamstringy

Dvojhlavý sval stehenní, sval pološlašitý, sval poloblanitý zajišťují především **ohnutí** (flexi) **v kolenním kloubu**. Hamstringy bývají velmi zanedbávanou svalovou skupinou, díky vlivu civilizace (více sedíme než chodíme nebo dokonce běháme). Trvalým zkrácením ztrácejí i svou pružnost. U začátečníků se pak při jejich cílené kontrakci mohou objevit svalové křeče. Ty by nás však neměly odradit. Postupným a systematickým zatěžováním vymizí.

Obr. 9 Zakopávání – flexe v kolenním kloubu je nejčastěji používaným pohybem pro posilování a tvarování zadní strany steh. Jednu z jednodušších forem vidíte na obrázku.



Praktické rady k posilování stehenních svalů



Udržování vyrovnaného vztahu mezi kvadricepsy a hamstringy je podmínkou plné funkčnosti těchto svalových skupin. Přímá hlava čtyřhlavého svalu stehenního a hamstringy bývají obvykle výrazně zkrácené. Tato nerovnováha bývá často příčinou bolesti v kolenou. Proto dříve než začneme s vlastním posilováním, musíme přímý sval stehenní a hamstringy nejprve protáhnout do optimální délky.

Pozice, které nám dovolí orientační kontrolu optimální délky vybraných svalových skupin

Obr. 10 Pro kontrolu ohýbačů kolen to je kolmý sed. Kolena jsou propnutá a trup vzpřímený.



Obr. 10

Obr. 11 Optimální délka přímé hlavy stehenní nám umožní v lehu na břiše ohnutí kolena 100° bez ohybu (flexe) v kyčelním kloubu, které se v případě zkrácení sledované svalové skupiny projeví vysazením zadečku.



Obr. 11

Obr. 12 Výraznou tendencí ke zkracování mají také přitahovače steh. I ty také musíme nejprve protáhnout, než můžeme přistoupit k jejich posilování. Roznožení v kolmém sedu by mělo mít rozsah 90°. Tento rozsah respektujeme i při posilování.

Před posilováním protáhneme ohýbače kyčlí, jednu z možností vidíte na obrázku č. 13.

Obr. 13 Protážení ohýbačů kyčlí.



Obr. 12

● Centrum pohybu při posilování čtyřhlavého svalu stehenního – předkopávání – je kolenní kloub.

● Centrum pohybu při posilování hamstringů – zakopávání – je v kolenním kloubu.

● Centrum pohybu při posilování přitahovačů stehna – roznožování – je v kloubu kyčelním.

● Každou kontrakci stehenních svalů je nutné provádět s výdechem.



Obr. 13

Svaly a jejich funkce

Svalové bílkoviny aktin a myozin jsou nositeli základní funkce svalů – **zkracování**. Svaly jsou aktivní složkou pohybu. Podle vlastností, které u nich převládají, je dělíme do dvou skupin – **svaly s tendencí ke zkracování a svaly s tendencí k oslabování**. Svaly hýždí a břicha patří mezi svaly, které bývají výrazně oslabeny. Stehenní svaly nelze brát jako celek, bývají oslabené i zkrácené, jak jsme již uvedli v předchozí kapitole.

Naším cílem by mělo být zvětšení objemu svalů, jeho zbytnění (**nárůst svalové tkáně**) na úkor tkáně tukové (čili její redukce).

V praxi tedy nejprve rozvíjíme sílu a nabíráme svalovou hmotu, a pak teprve tvarujeme a formujeme svaly. Je zcela logické, že pokud chci tvarovat, musím mít co tvarovat!

V praxi to vypadá tak, že obvod paže zůstane stejný, jen místo tricepsu vám nebudou viset „záclonky“.

Při jakémkoli cviku nezapojujeme odděleně pouze jeden sval. Můžeme říci, že se na pohyb určitý sval podílí převážnou měrou, ale další svaly se zapojují také. Posilováním a tvarováním hýždí, břicha a stehů ovlivňujeme také svaly podílející se na postavení pánve. Protože pánev patří do komplexu základny páteře, správná délka a optimální síla námi sledovaných svalových skupin ovlivňuje funkčnost celé páteře. Například zpevnění břišních svalů ve svém důsledku může odstranit bolesti v bederní páteři. Případně vyrovnaný silový a délkový vztah hamstringů a kvadricepsu sníží riziko problémů s kolenním kloubem a podobně.

Délka svalů

Jen optimální (plná) délka svalů nám dovolí plnohodnotně posilovat, aniž bychom si poškodili kloub. Na plnou funkčnost kloubů bychom při posilování neměli nikdy zapomínat.

Co rozumíme pod pojmem **optimální délka svalů**? Je to taková délka, která umožní kloubní pohyb v užitečném (funkčním) rozsahu. Když to hodně zjednodušíme, znamená to, že si ráno zavážeme boty, aniž bychom si ublížili. Optimální kloubní rozsah se vyjadřuje velikostí úhlu. Nás zajímá především aktivní rozsah v kyčelním kloubu, proto jej hodnotíme nejen z pohledu délky sledovaných svalových skupin, ale i síly jejich protilehlých svalových skupin (antagonistů).

Tento rozsah udržujeme cvičením a nezapomínáme na něj ani při pohybu na míči.



Obr. 14 Unožení 45°

Takto provedené unožení nás informuje nejen o optimální délce přitahovačů stehna, ale také o dostatečné síle hýžďových svalů.



Obr. 15 Zanožení 15°

Tak vypadá zanožení, kdy právě hýžďové svaly se na provedení podílejí dominantní měrou (neprohýbáme se v bedrech). Můžeme pak být spokojeni nejen s optimální délkou ohýbačů kyčlí, ale i se silou hýžďových svalů.



Obr. 16 Přednožení 75–100°

Nepřednožujeme pasivně, ale při vlastním pohybu aktivujeme i břišní svaly. Cvičení protahuje hamstringy a hýždě, posiluje břišní svaly a svaly stojné dolní končetiny.



Obr. 17 Rotace vnější 45° (vytočení špiček ven, dolní končetina napnutá).



Obr. 18 Rotace vnitřní 45° (vytočení špiček dovnitř, dolní končetina napnutá)

Vnitřní rotátory kyčlí bývají často zdrojem bolestí v kyčelním kloubu, proto je třeba jim věnovat pozornost. Jeden ze cviků na míči je na tomto obrázku.

Protahování svalů

Proces prodlužování svalů, vazivové tkáně a dalších tkání nazýváme strečink (*stretch* je v angličtině *táhnout*). Ovlivňujeme tím především délku a pružnost svalů, následně funkční rozsah kloubů, optimální kloubní pohyblivost, ale také svalové napětí a sílu. Strečink není jen pouhou mechanickou záležitostí, jeho součástí je řada fyziologických mechanismů – reflexů. Ty nás informují o délce svalu, jeho konstantním napětí a o tom, jak rychle se délka a napětí svalu mění.

Napětí a uvolnění svalů

Svaly jsou i v klidovém stavu v určitém napětí (předpětí) – říkáme tomu **svalový tonus**. Klidové napětí svalů můžeme chápat jako projev připravenosti svalu k činnosti. Zajišťuje vzpřímené držení trupu, ovlivňuje správnou polohu kloubů a částí těla vůbec, klesá ve spánku (narkóze, bezvědomí). Tonus je fyziologicky významným jevem. Poznat, dokázat, procítit rozdíl mezi napětím ve svalu a jeho relaxací – uvolněním, výrazně ovlivní výsledky jak strečinku, tak posilování. Dovednosti, jak vědomě střídát napětí a uvolnění svalů, je třeba se naučit.

Pružnost svalů

Pružnost (elasticitu) svalu lze charakterizovat tak, že se sval po určitém zatížení (kontrakci) vrátí zpět do původní polohy či stavu a nezůstane deformován (zkrácen, či protažen). Svaly svoji pružnost ztrácejí nedostatkem pohybu i věkem. Jen svaly, které pravidelně a optimálně pracují, zůstávají plně funkční.

Síla svalů

Aby svaly mohly plnit svou základní funkci (pohyb), musí být dostatečně silné. Síla svalu je schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Jak jednoduše to zní! **Oslabené svaly** nám totiž **nedostatečně fixují** především **klouby** a podílejí se tak i na chybné funkci svalu. Konečným důsledkem mohou být nevratné poruchy pohybového aparátu, provázené bolestmi kloubů. Co musíme udělat, abychom sílu svalů nejen udrželi na žádoucí úrovni, ale také rozvinuli? Musíme nejprve stanovit příčinu oslabení.

Pokud je hlavní příčinou malá trénovanost a nemuseli jsme svůj aktuální stav svalové síly konzultovat s lékařem, dáme šanci našim svalům, aby pracovaly. Budeme tedy posilovat.

Redukce hmotnosti

Velmi často se s posilováním spojuje redukce hmotnosti. I když toto téma není v této knize prioritní, je potřeba se o „shazování“ přebytečných kilogramů zmínit. Nikdo z nás nepřekročí svůj genetický stín. Každý máme jiné geneticky dané předpoklady - můžeme s nimi manipulovat, jen když je známe. Odborníci, kteří se zabývají obezitou, uvádějí dva rozdílné typy ukládání tukových zásob.

Typ jablko

Jedná se o tak zvaný mužský typ obezity, u kterého dochází **k hromadění tuku v oblasti hrudníku a břicha**. Muži i ženy s tímto typem obezity trpí vysokým krevním tlakem, cukrovkou 2. typu a vysokými hladinami cholesterolu a krevních tuků. Také jsou daleko více ohroženi možnostmi vzniku infarktu myokardu či cévní mozkovou příhodou.

To, abyste měla ploché břicho, vás bude stát hodně práce. Bohužel, zatěžováním konkrétní partie neurychlíte ztrátu podkožního tuku na tomtéž místě. Určitě je dobře, že břišní svaly důkladně posílíte při cvicích zaměřených na břicho, ale to je tak vše, neboť tukové zásoby se odčerpávají postupně z celého těla. Znáte to - až jako úplně poslední zmizí právě z problémových partií.

Snažte se tedy cvičit a současně hubnout omezením počtu kilojoulů, které sníte. I když se vám hned nepodaří dostat své křivky do ideálních rozměrů, děláte to pro sebe a pro své zdraví. Pamatujte, že platí:

„Fit fat“ (tlustá, ale v kondici) z hlediska zdravotních komplikací znamená menší riziko nežli „unfit unfat“ (štíhlá bez kondice).

Dá se tedy něco udělat s vyklenujícím se břichem jablekovitého typu? Určitě ano, proto také píšeme tuto knížku. To, že se nám vyklenuje břicho, je dáno vrozenou dispozicí, při které břišní svaly ženy musí být schopné rychlého rozpětí, aby těhotenství proběhlo zdravě a bez komplikací. A protože naše břišní svaly se tak rychle povolují, musíme je stále zpevňovat.

Obvykle stačí 2x týdně se zaměřit na cviky posilující břišní svaly a máme po problému.

A to je i výhoda oproti ženám ze skupiny druhé.

Typ hruška

Jedná se o tzv. ženský typ obezity. Ženský, odborně gynoidní typ obezity je dán především genetickou dispozicí, kdy se ve zvýšené míře **ukládá tuk** právě **v oblastech hýždí a stehen**. Tento typ obezity nebývá provázen tak častým výskytem zdravotních komplikací, ale o to hůře se nám s nadměrnými partiemi bojuje. I když se zhubnout snažíme, často dosáhneme pouze úbytku v oblasti hrudníku či obličeje. Tyto problémové partie zůstanou snad i tehdy, kdybyste nejedla opravdu nic. Je to dáno zvýšenou citlivostí tkání v oblasti stehen a hýždí na hormonální vlivy, které vysílají signál tkáním, ať si tuk do těchto partií ve zvýšené míře ukládají.

Ani intenzivním cvičením často optimální postavy nedocílíme, nicméně přesto cvičení nezanedbávejte. Zpevníte si stehna a boky, vyvarujete se pomerančové kůže i bez chemie a také nepěkného „natřásání“ těchto partií při chůzi.

Cvičení na fitballu

Cvičit na velkém gymnastickém míči není jen módní záležitostí. Skutečnost, že jako první začali míč využívat fyzioterapeuti, nám dokazuje, že se nejedná jen o pomůcku pro formování vysněné postavy, ale že jeho využití je opravdu široké. Rehabilitace, prevence bolesti v zádech, posilování oslabených či protahování zkrácených svalů, zpevněná postava - ale také radost z pohybu.

Fitball, i když je veliký, neztrácí nic z předností míče, hravost při cvičení mu není cizí! Můžete s ním volně manipulovat, využívat jej jako překážku, podložku i břemeno.

Proč právě míč?

Které z vlastností míče vlastně využíváme? Významné jsou jeho elastické vlastnosti, jeho pružnost. Nemusíte se bát si na něj sednout, jeho nosnost je obvykle 300 kg. Míč netlačí, dá se tedy používat jako alternativní sezení místo židle. Díky jeho kulatému tvaru je opora pohyblivá a tím zvláště příznivá k rozvoji funkčnosti svalového korzetu – jeho pohyblivost nás nutí neustále udržovat rovnováhu, nepřetržitě zapojovat všechny svaly zádové i jejich hluboké vrstvy (autochtonní svaly), které se cíleně aktivují s obtížemi. Dynamické, vzpřímené sezení na míči

podpoří správnou polohu pánve a vzpřímení trupu. **Kontakt s míčem vyvolává přirozenou reakci organismu**, zvláště z pohledu rozvoje správné funkčnosti svalů v oblasti páteře. Podvědomě aktivuje náš pohybový aparát. Opěrnou funkci v sedu na míči přebírají kosti sedací. Je třeba, aby byly na vrcholu míče. Míč lze používat nejen coby oporu vlastního těla, ale i jen jeho částí v různých polohách. Jedinou kontraindikací cvičení je bolest.

Pro méně pokročilé doporučujeme sed na míči nejdéle 20 min – přesněji do té doby, pokud tzv. správný sed udržíte. Jestliže se „zhroutlíte“ jako na nevhodné židli, pak se snaha májí účinkem.

Správný sed na míči je určen

- Postavením nohou (více než na šířku ramen, bérec kolmo k podlaze, stehno s bércelem 90° a více).
- Postavením pánve (zachovat lordózu).
- Břišní svaly jsou pevné (pupík je přitažen k páteři, celá páteř se protáhne vzhůru).
- Postavením hrudníku (vypnutý, ramena stažená od uší, spodní cípy lopatek stáhneme dolů).
- Postavením hlavy (vzpřímená, v prodloužení páteře).
- Rozhoupávání (pohupování) vedeme přes pánev, hrudník, hlavu.
- Frekvence zhoupnutí na míči se pohybuje v rozmezí 90 - 110x za minutu.



Obr. 19 a, b Vzpřímený sed roznožný na středu míče, dlaně položte na stehna. To je jednou z variant správně provedeného sedu na míči. Paže můžeme také položit v připažení z boku na míč či na kolena.

Jak míč používat?

Možnosti použití velkého míče jsou opravdu široké. Je využíván ve zdravotnictví, školství, sportovních klubech, fitcentrech... Tato kniha vás naučí cvičit na míči doma, kdy uvidíte, že i na malém prostoru můžete dosáhnout velkých úspěchů.

Bezpečné prostředí

- Povrch, na kterém budete s míčem cvičit, by neměl klouzat, klasické koberce tuto podmínku splňují.
- Prostor musí dovolit volný pohyb. Cviky, které naleznete v této knize, jsou na prostor nenáročné.
- Pozor na ostré předměty v blízkosti. Nebezpečné mohou být i ozdoby ve vlasech, prsteny apod.

Správné oblečení a obutí

- Oblečení by nemělo být příliš volné, plandavé. Nemusí odpovídat módním trendům, ale musí být pohodlné, aby vám dovolilo plný rozsah pohybu těla i končetin.
- Pokud budete cvičit obutá, podrážka nesmí klouzat. Koberec obvykle umožní cvičit naboso. Ponožky nejsou úplně vhodné.

Jakou velikost?

- Jakou velikost vybrat, aby se míč dal optimálně využívat? Prodejci nabízejí dvě řešení - podle výšky postavy nebo podle délky paže. Z vlastní zkušenosti doporučujeme, že nejlepším řešením je posadit se na míč, a pokud stehno a trup, stejně jako stehno a bérce, svírají nepatrně větší než pravý úhel, je to určitě správně. Sed musí dovolit fyziologické zakřivení páteře, tj. umožnit optimální lordózu (předozadní prohnutí) v bedrech i v krční oblasti.

Správně nahustit

- Řidte se pokyny výrobce.
- Pokud máte v úmyslu míč použít **pro aerobní zatížení**, kdy používáte rychlé pohupy, či odrazy, **míč musí být řádně nahuštěn**, raději více než méně. Jen tak jeho pružnost vyvolá takové reakce organismu, jaké očekáváte.
- Pokud cvičení na míči bude zaměřeno spíše na **rekondiční cvičení** z pohledu rozvoje síly, rovnováhy atd., pak **může zůstat o trochu měkčí**, méně nahuštěný.
- Nahuštění musí být v souladu s vaší hmotností, aby byla zachována optimální výška míče.

Jak míč udržovat

- Míč se dá snadno umýt vodou a saponátem, jako jiné gumové předměty.
- Pokud míč vyfouknete, nevyfukujte jej zcela, předejdete tím jeho slepení.

Kam s ním?

- Zkuste nafouknutý míč zavěsit v síti. Neměl by se volně kutálet po místnosti, aby nepřekážel, a při běžném provozu domácnosti ještě nezpůsobil některému členu rodiny úraz. Nestydte se za něj, neschovávejte jej ve skříni, máte jej přece proto, aby vám sloužil.

Obecné zásady cvičení na fitballu

Vycházejte především ze **svého aktuálního zdravotního stavu**, nepřeceňujte se, využívejte však všech možností svého pohybového potenciálu.

- Cvičte pomalu, soustředěně, pečlivě, uvědomujte si každý pohyb.
- Bezchybně zvládněte výchozí polohu, základ, na který navážete vlastní cvičení.

- Snažte se, aby vaše cvičení bylo ekonomické s optimálním vynaložením síly, bez zbytečných souhybů, s pocitem hravosti.
- Nezadržujte dech, dýchejte přirozeně v souladu s pohybem.
- Necvičte do takové únavy, kdy už nezvládáte cvik ve správném provedení. **Špatná koordinace může způsobit úraz!**
- Využívejte dopomoci.

Jak pracovat se zásobníkem cviků?

Nedílnou součástí praktické části knihy jsou **zásobníky cviků** pro jednotlivé svalové skupiny, které naleznete na následujících stránkách, a **ukázkové sestavy na příloženém DVD**. Cviky v zásobníku jsou seřazeny podle technické náročnosti, od jednodušších po složitější, a podle fyzické náročnosti od snazších po těžší.

Příklady našich ukázkových sestav mohou být pro vás návodem, jak si program můžete sami vytvořit – „ušít“ si jej na míru. Proto si nejprve zkuste zacvičit sestavu podle našeho DVD a zjistíte si, ve které úrovni se cítíte nejlépe. Podle toho pak vybírejte cviky ze zásobníku při tvorbě vlastní sestavy.

Aby byl cvik účinný, je třeba jej opakovat 8 – 16x. Mějte na paměti, že méně někdy znamená více – správné technické provedení cviku je důležitější, než vysoké počty opakování. Provedení cviku kontrolujte s obrázky v zásobníku.

U každého cviku je na první fotografii zobrazeno základní postavení - jedná se o výchozí a konečnou polohu. Následující fotografie pak znázorňují průběh správného provedení pohybu. Jednotlivé kapitoly zásobníku jsou rozděleny podle převažujícího účinku cviku na vybranou svalovou skupinu – svaly břicha, hýždí a stehy.

Jak si (nejen s námi) dobře zacvičit

- Vyčleňte si pravidelnou dobu, kterou budete cvičení věnovat. Počítejte nejméně s 30 minutami.
- Stanovte si cíl svého cvičení, včetně svalových skupin, které máte v úmyslu posilovat či protahovat.
- Vyberte takové cviky, které odpovídají vašemu aktuálnímu stavu pohybového aparátu, vašim dovednostem a možnostem.

- V případě nejasností se nebojte obrátit na odborníky.
- Cvičte tak, abyste z něj měla radost, nikdy necvičte „přes bolest“.
- Vyvarujte se přetížení, způsobené nárazovým tréninkem, cvičte raději méně, ale pravidelně, optimální je 3x týdně.
- Nesrovnávejte se za každou cenu s ostatními, poslouchajte především signály svého těla.

Zapamatujte si!

1. Posilovat začínejte s připravenými svaly, tedy rozcvičenými! Ukázku rozcvičení najdete také na DVD.
2. Posilujte podle aktuálních možností organismu. Cvičte tak, aby cvičení bylo pro vás pozitivní a přínosné!
3. Z počátku je při cvičení nutné se soustředit na správnost technického provedení pohybu. Tím se vyhnete prohlubování případné svalové nerovnováhy.
4. Počet opakování nesmí být na úkor kvality provedení. Optimální je cvičit do mírné únavy nebo pocitu pálení ve svalu.
5. Správné dýchání bez zadržetí dechu je základem kvalitně provedeného cviku. Dýchání by mělo být především přirozené.
6. Pohyb by neměl být prováděn švihem, ale vždy tahem nebo tlakem. Rychlé tempo cvičení nás často svádí k chybám. Pokud cvičíte podle hudby, pak by tempo nemělo být rychlejší než 110 beatů za minutu (BPM).
7. Myslete na to, co cvičíte, kterou svalovou skupinu zatěžujete, učte se poznávat vlastní svaly a pracovat s nimi.
8. Necvičte s plným žaludkem. Bílkoviny nejezte nejméně 3 hodiny před cvičením, sacharidy 1 hodinu.
9. Dodržujte pitný režim (nejvhodnější je čistá nesycená voda). Nezahajujte cvičení s pocitem žízně a hladu.
10. Na konci lekce nezapomeňte na protažení zatížených svalů a celkové uklidnění organismu.

A nyní přejdeme od teorie k praxi a pustíme se s chutí do toho!