

Tréninkový plán posílení bederního a břišního svalstva

Postup: Jeden trénink sestává ze 2 cyklů. 1 cyklus obsahuje 3–5 kompletních sérií. Každá série obsahuje 5 jednotlivých cviků. Každý cvik proveďte 10 x. Při přechodu mezi jednotlivými cviky (cviky 1 až 5) zařadte odpočinek 0–30 vteřin (dle aktuální fyzické kondice – kratší odpočinek je lepší).

Začátek: Před cvičením obvyklým způsobem zahřejte a protáhněte svalový a opěrný aparát.

Cyklus 1: (bedra) – cyklus 1 odcvičte 3 až 5 x za sebou, než přejdete k cyklu 2

1. 10 x Dobré ráno – pomalu dolů i nahoru, ruce za hlavou, rovné nohy.
2. 10 x Unožování na jedné noze (odcvičit obě nohy – 10 a 10 opakování) – udržovat rovnováhu opřením se o židli nebo stůl.
3. 10 x Alík (odcvičit obě nohy – 10 a 10 opakování) – stoj na čtyřech a jednostranné unožování nohy ohnuté v koleni do vodorovné polohy s podlahou.
4. 10 x Oslí kop (odcvičit obě nohy – 10 a 10 opakování) – stoj na čtyřech a zanožování jedné nohy až do úplného propnutí, co nejvýše to jde. Chodidlo v 90° k lýtku, pata plně propnutá.
5. 10 x Dřep s rukama nad hlavou – rovná záda, široký postoj, pomalu nahoru i dolů.
6. Odpočinek 30 vteřin až 1 minuta.

Odpočinek mezi cykly 1 a 2: 1 minuta (pokud je to nutné, je možný i delší odpočinek)

Cyklus 2: (břicho) – cyklus 2 odcvičte 3 až 5 x za sebou

1. 10 sec výdrž – Prkno – vzpor ležmo, rovná záda, zatnuté hýžděvé svaly.
2. 10 x zvedání natažených nohou – natažené nohy jsou těsně nad zemí, zvednou se do úhlu 30 stupňů, výdrž 1 vteřina, návrat zpět bez doteku země, brada 5 cm nad hrudní kostí, ruce pod hýžděmi dlaněmi na zemi.
3. 10 x Vzhůru do oblak – leh na zádech, nohy pokrčené v kolenou, paže předpažené. Zvedání horní poloviny těla, kam to jde, výdrž 1 sec, pomalý návrat.
4. 10 x cyklista – v leže na zádech. Ruce za hlavou, jedna noha natažená nad zemí, druhá pokrčená v koleni a u hrudníku, loket pravé ruky potkává levé koleno, následuje výměna končetin do kříže.
5. 10 x Kolena vedle hlavy – výchozí poloha v leže na zádech, nohy pokrčené v kolenou. Paže v úhlu 45 stupňů od těla s dlaněmi na zemi. Následuje zdvihnutí nohou s pokrčenými koleny, až se dotknou země po stranách hlavy.
6. Odpočinek 30 vteřin až 1 minuta.

Konec: Po cvičení proveďte protažení cvičením namáhaných svalových partií, doplňte tekutiny a během 30 minut po docvičení přijměte vhodnou vyváženou stravu.



Dobré ráno



Unožování na jedné noze



Alík



Oslí kop



Dřep s rukama nad hlavou



Prkno



Zvedání natažených nohou



Vzhůru do oblak



Cyklista



Kolena vedle hlavy