



1 Vzhůru na předloktí
Klekněte si a opřete se o lokty a kolena. Zatahněte břicho a podsadte pánev. Lokty mírně tlačte do podložky a pod sebe směrem ke špičkám. Myslete na to, že veškerá síla se soustřeďuje do středu těla. Vydržte v této pozici půl minuty až minutu. Pravidelně dýchejte. Dejte si pozor, abyste měla lokty kolmo k podložce a držela lopatky a ramena směrem dolů.

2 Ať si vidíte na špičky

Položte se na záda, natáhněte nohy a vzpažte. Paže držte propracované a mezi nimi hlavu (nalepte je jednoduše na uši). Vtáhněte břicho dovnitř a snažte se přitlačit spodní část zad k podložce. Nezatínajte zadek, nechte ho uvolněný, o ten teď nejde, a soustředte se jen na břišní svaly. Z této pozice se s výdechem plynule a postupně, obrátel po obrátli, zvedejte směrem nahoru, dokud úplně neodlepíte lopatky od země. Měla byste si vidět špičky nohou. A pak se zase pomalu vracejte zpátky, obrátel po obrátli, do výchozí pozice. Opakujte desetkrát.



Břicho jako ve dvaceti

Není to tak složité. Stačí pár chytrých cviků, které fungují. Trenérka Holmes Place Zuzana Bičíková je zná a ukáže vám je.

Klára Mandausová

3 Kolena a lokty k sobě

Lehněte si na záda, pokrčte nohy v kolenu a dejte je mírně od sebe, paže pokrčte v loktech a dejte za hlavu, taky mírně od sebe. Při pohledu shora vypadáte jako X. Celou dobu cviku svírají kolena i lokty ostrý úhel a na tom se při cvičení nic nemění. Přitlačte spodní část zad lehce do podložky (zatínáte tím břišní svaly) a s výdechem přitáhněte kolena a lokty směrem k sobě do středu těla. Z této pozice, ve které jste zapojila celé přímé břišní svalstvo, se pomalu vraťte do výchozí pozice. Opakujte desetkrát.



4 Nohy na hrudníku

Položte se na podložku, pokrčte nohy, mírně přitlačte bedra k podložce – aktivujete tak břišní svaly. Pánev zůstává mírně odlepená od země. Pokrčená kolena plynule přitahujte k hrudníku a potom pomalu vracete do původní pozice. Dávejte si pozor, abyste držela ramena a lopatky přitisknuté k podložce a dlaně aby směřovaly vzhůru. Pohyb by měl být plynulý, ne trhaný. Opakujte desetkrát.



5 Ke stropu a vytáčky navrch

Položte se na podložku a přitlačte bedra k podložce. Mírně pokrčené nohy zvedněte kolmo ke stropu, tím spodní část pánve lehce nadzvednete nad zem. Střídavě vytácejte boky doprava a doleva. Držte ramena a lopatky přitisknuté k podložce. Všechno dělejte plynule. Opakujte desetkrát.

6 Co nejbliž ke kolenu

Položte se na podložku, pokrčte nohy, paže si dejte k hlavě a mírně přitlačte bedra k zemi. Zvedněte lopatky a současně k sobě přitáhněte levý loket a pravé koleno. Zopakujte desetkrát a vystřídejte strany. 📱



FOTO: MAREK KUČERA; MAKE-UP: JANA ŠEDOVÁ; PRODUKCE: LENKA VITOVÁ