

## SPECIÁL BŘICHO

FITNESS  
PROFESIONÁL  
Vít Živný

CORE  
EXPERTKA  
Zuzana  
Bičíková

# A TEAM:





**CORE EXPERTKA**  
*Zuzana Bičíková, 33 let*

### SÍLA CORE

Základem našeho těla je core neboli naše tělesné jádro. Patří do něj pánevní dno, dýchací sval – bránice, příčný břišní sval, vzpřimovače páteře a zevní šikmé břišní svaly. Základem posílení core je správné dýchání. Když se naučíte správně dýchat, nemusíte se už trápit posilováním typu sedy lehy. Stačí, když budete správně dýchat během sportovních aktivit i během běžných denních činností.

**MNOHO LIDÍ NEUMÍ SPRÁVNĚ DÝCHAT. PŘEDEVŠÍM ŽENY ČASTO NEOVLÁDAJÍ TZV. BŘIŠNÍ DÝCHÁNÍ, KTERÉ JE DŮLEŽITÉ PRO SPRÁVNÉ CVIČENÍ I BĚŽNÝ ŽIVOT.**

### JAK NA ŠTÍHLÉ BŘICHO

Tuk se ukládá na místech, kde nejsou svaly aktivní, kde je zpomalený metabolismus, a také na místech, kde mají svaly tendenci k ochabování. Když se naučíme aktivovat břišní svaly pomocí dechu, zejména při výdechu je přirozeně aktivujeme a břicho začne pracovat tak, jak má. Díky tomu se v těchto partiích aktivuje i metabolismus, což má za následek redukci tuku.

### SUPER CVIK

#### Dýchání vleže

Vyzkoušejte si správnou techniku nádechu a výdechu. Položte se na záda. Pokrčte nohy a podložte si hlavu ručníkem, aby nepadala dozadu a páteř byla rovná. Položte si ruce na spodní žebra, lokty nechte volně na podložce. S nádechem roztahujte hrudní koš a dlaně do strany – břicho se v této fázi uvolní. S výdechem jdou žebra k sobě, lehce se přitlačují dlaněmi, díky čemuž jde všechn vzduch ven. V této fázi se břicho aktivuje a pouhým výdechem se zpevní. Opakujte 12x. Můžete trénovat i vkleče nebo vsedě.

### VÍCE O TRENÉRCE...

Zakladatelka pohybového programu Vnimej své tělo. Naučí vás správnému držení těla, dechovým technikám a aktivitě CORE v každodenním životě, a to jak během kurzu, tak na soustředěních, která pořádá. Momentálně spolupracuje s časopisem Dieta na projektu Hubneme do plavek.