

# HRUŠKY A JABLKA SE NESČÍTAJÍ!

Tuhle poučku slýchávají děti v hodinách matematiky a my dodáváme: Tahle dvě ovoce se ani nenesí! Řeč je o typu postavy. Proč se některým ženám hromadí přebytečný tuk na stehnech a hýždích, zatímco jiné mají nožky tenké, a problém jim naopak dělá rostoucí břicho? Jaké cviky jsou vhodné pro „hrušičky“ a jak mají na postavě zapracovat „jablíčka“? Na to jsme se zeptali trenéra Jakuba Šiguta ze znojemského fitness HanyBany.

**Obecně platí, že problémovým partiím věnujeme větší pozornost.**

„Jablka“ (androidní tvar) se musí více zaměřit na partie okolo břicha a pasu, na které jsou nejlepší cviky rotační. Například cvičení na crossovém trenažéru (eliptikál), s důrazem na držení těla ve vzpřímené poloze. Během cvičení je třeba zpevnit břišní svalstvo a rotovat pomocí paží okolo vertikální osy těla – tělo by se mělo natáčet okolo osy páteře a nekolébat se do stran. Práce paží je zásadní.

Nejoblíbenější crossový trenažér Kettler



Naopak „hruškám“ (gynoidní tvar) doporučuji veškeré aerobní cvičení, zaměřené na spodní část

těla – běžecký pás, rotoped i crossový trenažér. Na crossovém trenažéru se musí zaměřit na práci nohou a ruce jsou spíš oporou. Opět pozor na správné vzpřímené držení těla!

Ideálním cvičením (zejména pro „hrušky“) je využití přístrojů, pracujících s podtlakem (například VacuShape). Doporučuji využívat podtlakové stroje, v nichž se ke svalové činnosti používá běžící pás. Chůze je nejpřirozenějším pohybem člověka, a nedělá tedy potíže nikomu (ať již silně obézním, nebo jedincům s vysokou fyzickou kondicí).

Díky podtlaku se podkožní zásoba tuku intenzivně prokrvuje a zapojuje do krytí energie potřebné k chůzi – je tedy spalována. K tomuto procesu dochází při klasické aerobní činnosti až po zhruba 18 minutách. Na těchto přístrojích se podkoží prokrvuje od třetí minuty činnosti a při správném dodržování tempa je 80 procent energie čerpáno právě z podkoží.

Nebojte se navštívit specializovaná studia nebo fitcentra, kde vám vyškolený personál rád se vším poradí. V opravdu dobrých centrech vás nechají nejprve přístroje zdarma vyzkoušet.

## Pravidla při redukci tukových zásob:

- Doba cvičení (chůze) by měla být minimálně 30 minut!
- Nutná je pravidelnost. Začínáme-li, pak 2-3x týdně. Postupně zvyšujeme až na 6x týdně!
- Účinnost spalování tuků se odhaduje podle tepové frekvence. Ta se má pohybovat kolem 120 až 140 tepů za minutu (pokud nemáte možnost měření, tak při této tepové frekvenci jste schopni během cvičení konverzovat)!
- Vyvarujte se všem „neracionálním“ dietám! Výsledkem je sice snížení hmotnosti, ale na úkor snížení fyzické a psychické výkonnosti a potlačení imunitních reakcí.
- Omezte příjem energeticky bohaté stravy!
- Preferujte potraviny s vysokou biologickou hodnotou a zároveň nízkým obsahem energie!



