



FITNESS 01. 01. 2016

## Jak posílit břišní svaly? Tipy na ty nejučinnější cviky

**O tom, jak posílit břišní svaly, slyšel už asi každý, přestože se nezajímá o cvičení. Denně totiž narážíme na reklamy typu „Dokonalé břicho za dva...**

**Dokonale vypracované břišní svaly jsou snem mnoha mužů i žen. Kdo by také nechtěl mít místo rosolovité pneumatiky onen legendární pekáč buchet, že? Jenže k dosažení tohoto cíle je dlouhá cesta plná dřiny a odříkání. Pokud nevíte, jak posílit břišní svaly, připravili jsme pro vás pár tipů na ty nejučinnější cviky. Ovšem posilování břišních svalů není jedinou cestou k dokonalému břichu - ruku v ruce s tréninkem totiž musí jít i zdravá strava a dostatek pohybu.**

### **Kéž by to šlo tak snadno...**

O tom, jak posílit břišní svaly, slyšel už asi každý, přestože se nezajímá o cvičení. Denně totiž narážíme na reklamy typu „**Dokonalé břicho za dva týdny!**“ nebo „S přístrojem XY zaručeně zhubnete a budete mít krásné břicho!“. A tyto reklamy jsou samozřejmě doplněny obrázky mužů a žen s vyrýsovanými břišními svaly.

Kdekdo tak může podlehnout iluzi, že **posilování břišních svalů** je ve skutečnosti hračka. No není báječná představa, že celý rok nemusíte nic dělat, nedržet žádnou speciální dietu a týden před tím, než vyrazíte na koupaliště, si párkrát zacvičit a mít břicho, které vám bude každý závidět? Tak jednoduché to ale ve skutečnosti není.

# Posilování břicha ke zhubnutí nestačí

Pojďme si objasnit jeden velký mýtus, který provází posilování břišních svalů. Často je uváděno, že díky **posilování břicha** zhubnete a zbavíte se podkožních tuků. Jenže to je omyl! Pouhé posilování břišních svalů nevede ke spalování tuků, a tudíž ke zhubnutí. Posilování břicha totiž nespotřebuje tak velké množství energie, aby se při něm zahájilo odbourávání tuků. Tuky se totiž začínají spalovat až po více než 30 minut při cvičení o střední intenzitě a tepové frekvenci 55 - 70% z vaší maximální tepové frekvence.

Na štíhlý pas a dokonalého břicha můžete také zapomenout v případě, že nedbáte na svůj jídelníček. Strava totiž tvoří až 70% úspěchu, takže ji rozhodně není radno podceňovat. Jak ale vytvořit **vyvážený jídelníček**, to by bylo téma na samostatný článek. Takže jen ve zkratce - jestliže chcete dosáhnout při cvičení nějakých výsledků, odpusťte si sladkosti, smažená a obecně fastfoodová jídla a slazené nápoje či alkohol. Do svého jídelníčku naopak zařaďte ovoce, zeleninu a vlákninu a jídlo si rozložte do 5 menších dávek. Není totiž nic horšího, než celý den nejíst, a poté večer vybělřit lednici.

I když tedy budete na sobě dříst a poctivě dělat **posilovací cviky na břišní svaly**, tak bez aerobní aktivity a správného jídelníčku toho moc nezmůžete. Břišní svaly sice zpevníte, ale přes tukovou vrstvu nejspíš ani nebudou vidět.

## Jak posílit břišní svaly - základy anatomie

Přejdeme ale k hlavnímu tématu tohoto článku - **jak posílit břišní svaly**. Než si popíšeme několik účinných cviků na jednotlivé svalové partie, je třeba vědět, jak břišní svaly fungují. Alespoň základní znalosti anatomie lidského těla vám totiž při cvičení mohou hodně pomoci. Pokud totiž budete vědět, že existuje hned několik skupin břišních svalů, tak můžete střídat cviky a nepřetěžovat pouze jednu svalovou partii.

Ze všech břišních svalů je asi nejznámější **přímý sval břišní**. Ten totiž můžete znát jako onen vysněný pekáč buchet neboli anglicky six pack. Přímý sval břišní tvoří pás od 5. - 7. žebra a upíná se na stydkou kost. Přímý sval zpevňuje pyramidový sval, který je ale již zakrnělým orgánem a někteří lidé ho ani nemají. Dále je tu zevní šikmý sval břišní, jenž se nachází na boční stěně břišní v oblasti posledních osmi žeber. Pod ním je vnitřní šikmý sval břišní, jehož svalová vlákna jsou kolmá na předchozí zmíněný sval.

Nejhlubší vrstvu tvoří **příčný sval břišní**, který pomáhá při dýchání a rotaci trupu. U tohoto hluboce uloženého svalu ale můžete na nějaké velké vytrénování zapomenout. Do kategorie břišních svalů se řadí také čtyřhranný sval bederní, jenž mimo jiné umožňuje kontrakci bránice.

## Jak posílit břišní svaly - časté chyby a jak se jim vyhnout

Asi nejčastější chybou při **posilování břišních svalů** je cvičení s názvem sed-leh. Pokud totiž máte při posilování zapřené nohy, tak vaše tělo zvedá z položky větší měrou stehenní svaly než ty břišní. Hodně opakování sed-lehů je dokonce škodlivé pro vaše zdraví - při tomto cviku se totiž zatěžuje bederní oblast. Na sed-lehy zapomeňte a raději je nahradte například zkracovačkami.

Další častou chybou je také přemíra tréninku. A mohou za to například aktivity rázu „30ti denní výzva“. Přestože se břišní svaly dají oproti jiným svalovým partiím častěji zatěžovat, tak to jsou pořád svaly. A ty potřebují někdy **regenerovat a odpočívat**, aby nehrozilo jejich přetrénování či zranění. Takže posilování břišních svalů rozhodně nedělejte každý den, stačí to tak 3-4x týdně.

Smysl postrádají také „nekonečné“ série cviků. Tím, že denně uděláte třeba stovku zkracovaček, svému břišnímu svalstvu příliš nepomůžete - naopak zvyšujete riziko zranění a přetížení svalů. Taková metoda se používala před několika desítkami let, moderní teorie ale tento způsob zásadně vyvrací. A **jak posílit břišní svaly**, aby to mělo smysl? U jednotlivých cviků úplně stačí tři série po 10-15 opakováních.

## Jak posílit břišní svaly - cviky

A nyní už se konečně dostáváme k jednotlivým cvikům na **posilování břišního svalstva**. Ze zdravotního hlediska se doporučuje posilovat nejprve spodní část přímého břišního svalu, poté šikmé břišní svaly, a nakonec horní část přímého břišního svalu.

### Spodní část přímého břišního svalu

#### Zvedání beder od podložky

Velmi dobrým cvikem na **posílení tzv. „spodního břicha“** je zvedání beder od podložky. Lehněte si na zem na záda a ruce si dejte podél těla. Nohy pokrčte, přičemž se chodidla dotýkejte země. A nyní se soustředte na oblast pánve a zvedejte bedra vzhůru a chvíli zůstaňte v této poloze. Důležitá je plynulost pohybu, rozhodně se vyvarujte prudkého švihání či houpání. Při cvičení nezadržujte dech, naopak tento cvik pořádně prodýchejte. Pro větší náročnost si položte nohy na zem.

#### Zvedání nohou vleže

Oproti předchozímu cviku, který byl určen převážně začátečníkům, je tento cvik poměrně náročnější. Opět si lehněte na záda a ruce mějte volně podél těla. Nohy ale tentokrát zvedněte nahoru, aby byly kolmo vůči tělu. A nyní se pokuste pánev lehce zvednout směrem nahoru a k sobě, aby se bedra odlepila od podložky. Stačí jen malý pohyb, ale spodní část přímého břišního svalu bude makat o sto šest.

#### Přitahování nohou ve visu

Až i zvedání nohou vleže bude pro vás hračka, máme pro vás ještě náročnější cvik. A to je přitahování nohou ve visu. Název tohoto oblíbeného cviku ovšem lehce klame - nohy totiž při tomto **posilování** nejsou důležité a fungují spíše jen jako zátěž. Rozhodně je tedy nezvedejte natažené, tím si akorát ubližujete. Důležité je při tomto cviku opět pracovat s pávní a zadečkem, který se snažte při zvedání nohou také nadzvedávat. Toto posilování si můžete ztížit tím, že při stahování břišních svalů budete vydechovat.

### Šikmé břišní svaly

#### Vzpor na boku

Položte se na bok a opřete se o předloktí a snažte se **držet tělo v jedné ose**. A nyní zvedněte pánev a v této poloze zkuste vydržet co nejdéle. Volnou ruku směřujte vzhůru nad tělo. Jestliže v této pozici dlouho nevydržíte a začne se vám brzy třást celé tělo, tak si cvik můžete zjednodušit tím, že budete držet kolena u země. Při posilování samozřejmě vystřídejte oba boky.

#### Zvedání nohou na boku

U tohoto cviku začínáte v podobné poloze jako při tom předcházejícím. Pokud ležíte na levém boku, tak se levou rukou chytněte za pas na pravé straně těla. Naopak pravou ruku, která je volná, si dejte

za hlavu, jako kdybyste chtěli cvičit sed-lehy. Šikmé břišní svaly budete tentokrát posilovat tak, že budete zvedat kotníky nad zem. Při stahování svalů opět vydechnete. Cvik si můžete ztížit také tím, že s kotníky budete zároveň nazvedávat i horní polovinu těla.

## Úklony s jednoručkami

Se šikmými břišními svaly se pojí mýtus, že se jejich cvičením příliš rozšíří pas. Jako každý sval, tak i šikmé břišní svaly mají tendenci růst a nabývat, ale pokud nebudete cvičit s velkým závažím, tak se rozšíření pasu rozhodně bát nemusíte. Při tomto cviku sice budete **cvičit s jednoručnými činkami**, které ovšem mohou vážit jen několik kilo. Postavte se rovně, vezměte činky do rukou a střídavě se uklánějte doprava a doleva. Dbejte ovšem na to, abyste se do stran ukláněli rovně (jako to po nás chtěli učitelé tělocviku na základní škole) a chodidla zůstala přilepená k zemi. Vyvarujte se rychlých a škubavých pohybů, cvičte plynule a při úklonu vydechnete.

## Horní část přímého břišního svalu

### Zkracovačky

Na horní část přímého břišního svalu se dlouhou dobu doporučovaly sed-lehy, ale o jejich nevýhodách jsme se už zmínili. Výbornou alternativou za sed-lehy jsou zkracovačky. Ty jsou téměř totožné jako sed-lehy, ale liší se v tom, že si při cviku o nic nezapíráte nohy, aby mohly dokonale **posilovat jen břišní svaly**. Ruce si můžete dát za hlavu či ke spánkům a s výdechem zvednete lopatky. Nemusíte se nutně za cenu švihání a houpání zvednout až ke kolenům – stačí i malý pohyb. Daleko důležitější je tempo cvičení v rytmu vašeho dechu. Při povolení (kdy přichází nádech) nenechte lopatky dolehnout na zem, ať jsou **břišní svaly** stále aktivované. Zkracovačky můžete dělat na zemi, na lavičce nebo třeba na gymnastickém míči.

### Sklapovačky

Dá se říci, že sklapovačky vychází také ze sed-lehů a můžete je cvičit buď na zemi, nebo na lavičce. Nohy ale tentokrát nebudou pouze v pasivní roli. Ruce si opět můžete dát k hlavě nebo za hlavu (ale netlačít hlavu k hrudníku!). Jakmile začnete zvedat horní polovinu těla, tak současně přitahujte i nohy. Aby opět břišní svaly pořádně pracovaly, tak při fázi sklapování vydechnete.

## Komplexní cviky na zpevnění středu těla

Na **posilování** břišních svalů se také skvěle hodí **cviky na zpevnění středu těla**. Mít zpevněný střed těla (tzv. jádro) je důležité ze zdravotního hlediska a díky posílenému hlubokému stabilizačnímu systému páteře můžete předejít mnoha zdravotním komplikacím. A jak posílit břišní svaly pomocí komplexních cviků na zpevnění středu těla? O tom se dočtete v dalším článku, kde najdete opět tipy na ozkoušené a pro zdraví bezpečné cviky.