



ZDRAVÍ A KRÁSA 25. 07. 2019

Jak zhubnout břicho účinně a zdravě? Vyzkoušejte 3 neúčinnější cviky na břicho

Bohužel si nemůžeme vybrat, v jakých partiích budeme hubnout a jaké nám naopak zůstanou. Tuk je rovnoměrně rozložený po celém těle. Kde ho budeme mít...

Břicho je jednou z partií, která dokáže potrápít. Nadbytečná kila jdou často dolů pomalu, a i přes naši snahu máme stále bříško zakulacené. Pouhé diety totiž nestačí. Pokud se chceme do hubnutí břicha pustit, musíme začít i s posilováním a zdravým životním stylem. Poradíme, jak zhubnout břicho účinně a hlavně zdravě. Také řekneme, jaké cviky na břicho jsou neúčinnější.

7 zásad, jak zhubnout břicho

Bohužel si nemůžeme vybrat, v jakých partiích budeme hubnout a jaké nám naopak zůstanou. Tuk je rovnoměrně rozložený po celém těle. Kde ho budeme mít více a kde naopak méně, **určuje genetika**. Proto některé z nás trápí větší bříško, zatímco jiné zase větší stehna. Pokud plánujeme hubnutí břicha, **budeme ztrácet tuk i na jiných místech těla.**

1. **Nevěřme na rychlá řešení.** Nejenom, že jsou drastické diety nezdravé, ale hlavně krátkodobé (přečtěte si o [drastických dietách](#)). Proces, jak zhubnout břicho sice bude rychlý, ale stejně tak bude rychlé i opětovné přibírání. *Jojo efekt* je totiž při hladovějících dietách skoro zaručený. Raději se do hubnutí břicha pusťme pořádně. Výsledek bude stát za to.
2. **Jezme dostatek rozpustné vlákniny.** Rozpustná vláknina na sebe váže vodu a ve střevech

vytváří konzistenci gelu. Díky tomu se nám zpomaluje pohyb potravy střevy. Cítíme se plnější a nemáme potřebu se přejídat. Kromě účinnějšího způsobu, jak zhubnout břicho, budeme mít navíc břicho méně zaplněné, a tudíž plošší.

3. **Nepijme tolik alkoholu.** Jak ukazují výzkumy, alkohol může vést k většímu ukládání tuku v břiše.
4. **Vyhýbejme se sacharidům, nezdravým tukům, cukru a slazeným nápojům.** Jinak by mohla být snaha, jak zhubnout břicho, neúčinná.
5. **Jezme dostatek bílkovin.** Jídla z vyšším obsahem bílkovin jsou nezbytná při zdravém hubnutí. Kromě jiného nám dávají větší pocit plnosti a rychlejší tvorbu svalů.
6. **Nestresujme se.** V dnešní době se stresu úplně nevyhneme, ale můžeme se jej pokusit alespoň snížit. V opačném případě budeme rychleji přibírat na váze.
7. **Zkusme na jídelníček zařadit jablečný ocet, probiotika, zelený čaj a dostatek tekutin.** Vše nám v tom, jak zhubnout břicho zdravě, doopravdy pomůže. Přečtěte si, [jak zhubnout s jablečným octem](#).

Hubnutí břicha je neúčinnější s cvičením

K hubnutí břicha nám pomůže jak zdravější životní styl, tak cvičení. Protože i **štíhlé lidi může trápit vypouklé břicho**. [Příčiny nafouklého břicha](#) mohou být mnohé.

- **Zpevněné břišní svaly drží celou dutinu břišní hezky pohromadě a na jednom místě.** Povolené svaly naopak zapříčiní, že je břicho vypouklé. A to i pokud nemáme velké množství břišního tuku. Hubnutí břicha a cviky na břicho jdou zkrátka ruku v ruce.
- **Ideálně cvičme více různých cviků.** Břišních svalů je hned několik, s jedním cvikem a hubnutí břicha si většinou nevystačíme.
- **Pusťme se i do cviku zvaného jako *vakuum*.** Může se stát, že i přes viditelně se rýsující svalstvo se nám hubnutí břicha zdá neúčinné a břicho máme stále zaoblené. Cviky na břicho jako vakuum zpevňují svaly, které se nachází pod zevním svalstvem. Pokud jsou tyto svaly ochablé, plochého břicha nedosáhneme.
- **Jak zhubnout břicho? Pro pevné břicho je navíc potřeba zpevňovat i svaly zad a celého trupu.** Přečtěte si, [jak posílit střed těla](#). Díky tomu budeme mít správný postoj, budeme narovnaní a břicho bude navíc vypadat plošší. Hubnutí břicha je proto potřeba doplňovat i zpevňováním celého těla.

Nejlepší cviky na břicho

Jak zhubnout břicho? Pravidelně opakujte tyto tři nejlepší cviky, které jednoduše začleňte mezi vše další běžné cvičení.

Nejlepší cviky na břicho: Prkno

Prkno patří mezi obzvláště účinné cviky na břicho. Navíc neposilujeme jen břišní svalstvo, ale i trup a celé tělo.

1. Lehněme si na podložku na břicho a zvedněme se tak, že se budeme opírat o lokty.
2. Tělo od krku až po nohy bychom měli mít v **jedné přímce**. Lokty by měly být přesně pod úrovní ramen. Cvik vypadá podobně, jako když chceme dělat **kliky**.
3. V této pozici zůstaňme alespoň **30 vteřin**. Z počátku si můžeme nastavit lehčí úroveň a ve cviku vydržet jen 20 vteřin. Jak bude naše svalstvo silnější, dobu můžeme prodlužovat **klidně až na minutu**. Anebo si udělat více kratších sérií za jeden den. Prkno cvičme každý den.



Nejlepší cviky na břicho: Dělová koule

Cviky na břicho jako dělová koule nám procvičují celé břišní svalstvo. Proto jsou v hubnutí břicha velmi nápomocné.

1. Sedněme si na podložku a rukami obejměme kolena.
2. Poté nohy natáhněme a společně s nimi natáhněme i ruce, která pokládejme za hlavu. Ruce i nohy by se **neměly dotknout podložky**, ale k ní těsně přiblížit. Cvik vypadá, jako bychom si chtěli lehnout na záda, aniž se nám nohy či ruce dotknou země.
3. V této pozici zkusme **chvíli vydržet**.
4. Poté přejděme pomalu opět do sedu a znovu obejměme nohy. Jak zhubnout břicho? Opakujte tento cvik každý den.

Nejlepší cviky na břicho: Prkno na boku

Toto cvičení patří mezi obtížnější cviky na břicho, ale je velmi účinné.

1. Lehněme si na podložku na bok, opřeme se o loket a narovnejme nohy.
2. **Zpevněme celé tělo** a zvedněme bok nad podložku. Zapíráme se při tom o loket, kotníky a celé tělo máme v rovné přímce.
3. V této pozici **chvíli vydržme** a poté tělo spustíme opět na podložku.
4. Nezapomeňme cvik opakovat i na druhém boku.

Podělte se s námi také o vaše zkušenosti, jak zhubnout břicho.