

S N A T C H E D W A I S T

BY MOUSTAPHA AND BIANCA

INTRODUCTION

AHOJ, ĎAKUJEME ZA DÔVERU A ZAKÚPENIE SNATCHED WAIST PLÁNU. V TOMTO PLÁNE NÁJDETE NAŠE RADY, TIPY PRI CVIČENÍ, AJ RADY V STRAVE, ČOMU SA VYHÝBAŤ A NAOPAK, ČO KONZUMOVAŤ, ABY STE DOSIAHLI ČO NAJRÝCHLEJŠIE PEVNÝ A ÚZKY PÁS.

TENTO TRÉNINGOVÝ PLÁN CVIČTE MINIMÁLNE 4X DO TÝŽDŇA. ODPORÚČAME CVIČIŤ KAŽDÝ DEŇ. PRESTÁVKY BY MALI BYŤ KRÁTKE. NEZABUDNITE SA SÚSTREDIŤ NA DÝCHANIE, AKO AJ SVALOVÚ PARTIU, KTORÚ CVIČÍTE, ABY STE VYTvorILI SPOJENIE MYSLE SO SVALOM.

NAŠE RADY K STRAVE:

- ZAMERAJTE SA NA ZDRAVÉ TUKY. TIE SA NACHÁDZAJÚ V: AVOKÁDO, VLAŠSKÉ ORECHY, MANDLE, SEMIENKA, SYRY, JOGURTY, RYBY, OLIVOVÝ OLEJ, KOKOS.
- DOPORUČUJEME ZNÍŽIŤ MNOŽSTVO SACHARIDOV, NAHRAĎTE ICH ZDRAVÍM TUKOM.
- NEJEDZTE PEČIVO, SLADENÉ NÁPOJE, SLADKOSTI. ODPORÚČAME MAXIMÁLNE JEDEN CHEAT DAY ZA DVA TÝŽDNE. (STRAVU DODRŽUJTE AJ VTEĎY LEN SI V TENTO DEŇ DOPRAJTE 1-2 NEZDRAVÉ JEDLÁ)
- PITE VEĽA ČAJOV (FENIKLOVÝ, ŽIHĽAVOVÝ A ZELENÝ)
- ODPORÚČAME PIŤ SMOOTHIE NÁPOJE. 2X ZA DEŇ SI DAJTE PROTEÍNOVO-TUKOVÝ SMOOTHIE. ZLOŽENIE: ORECHY, ARAŠIDOVÉ MASLO, MANDĽOVÉ MASLO, OVOCIE PODĽA CHUTI, VLOČKY A ODMERKA PROTEÍNU.
- MNOŽSTVO JE NA VÁS, PODĽA TOHO ČO DOKÁŽETE KOMFORTNE STRÁVIŤ. NEMUSÍTE SA VŠAK OBÁVAŤ KALÓRIÍ, NÁPOJ JE PRIMÁRNE NUTRIČNÝ
- VYHÝBAJTE SA VYPRAŽANÝM JEDLÁM A NEZDRAVÝM TUKOM

RADY V CVIČENÍ:

- DOPORUČUJEME HIIT KARDIO 2-3X TÝŽDENNE. DRUHOV JE VEĽA, NA INTERNETE SI NÁJDITE PRÍKLADY A VYSKÚŠAJTE, KTORÝ VÁM NAJVIAC VYHOVUJE. KARDIO ZARAĎTE PO TRÉNINGU.
- PRESTÁVKY BY MALI BYŤ KRÁTKE, ABY TELO NEPRESTALO SPAĽOVAŤ TUKY A ENERGIU.
- VÁHY POUŽÍVAJTE PODĽA VLASTNÉHO UVÁŽENIA. KAŽDÝ Z NÁS MÁME INÉ TELO, INÚ SILU. NEPOUŽÍVAJTE NADMERNÉ VÁHY, VŽDY MUSÍTE MAŤ PLNÚ KONTROLU NAD ZÁVAŽIAMI.
- S VÁHAMÍ TO VEĽMI NEPREHÁŇAJTE, ABY SA VÁM NEZVÄČŠOVALA VNÚTORNÁ STENA BRUCHA. TO SPÔSOBÍ VÝRAZNÉ ZVÄČŠENIE PÁSU. VEĽA ŽIEN NEVIE DOCIELIŤ ÚZKY PÁS, PRETOŽE ZABÚDAJÚ CVIČIŤ RAMENÁ A CHRÁT A DÁVAJÚ SI PRÍLIŠ VEĽKÚ VÁHU PRI CVIKoch NA BRUCHO. CVIKY NA RAMENÁ A CHRÁT SA V PLÁNE NENACHÁDZAJÚ. JE TO NAŠA RADA, KTORÁ DOSŤ OVPLYVŇUJE VÝSLEDOK.
- ODPORÚČAME CVIČIŤ VO VIACERÝCH VRSTVÁCH OBLEČENIA, ABY STE VIAC VYUŽILI ENERGIU A ABY STE SPÁLILI VIAC KALÓRIÍ.
- HOVORÍ SA, ŽE VRSTVY OBLEČENIA VÁM STIAHNU LEN VODU. PRAVDOU ALE JE, ŽE KEĎ UDRŽUJETE VYŠŠIU TELESNÚ TEPLOTU, BUDETE SVOJE TELO VIAC NAMÁHAŤ A NÁSLEDNE SPÁLITE AJ VIAC KALÓRIÍ.

CVIKY NA BRUCHO

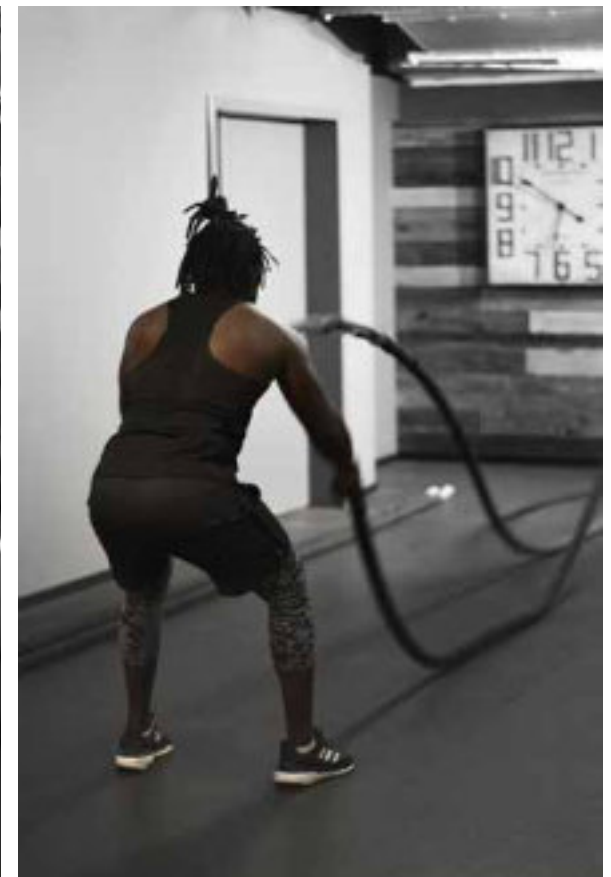
ROZVRHY TRÉNINGOV:

CVIČTE BRUCHO KAŽDÝ ALEBO KAŽDÝ DRUHÝ DEŇ. VŠETKY CVIKY ROBTE 20 OPAKOVANÍ X 4 SÉRIE.

TRÉNING Č.1.

PRVÉ 3 CVIKY ROBTE VŽDY AKO SUPER SÉRIU, TO ZNAMENÁ BEZ PRESTÁVKY ZA SEBOU.

POLOHA TELA BY MALA BYŤ V MIERNOM PREDKLONE-TELO DRŽTE PEVNE A HÝBTE IBA RUKAMI.



AK STE ŽENA, NEPOUŽÍVAJTE PRI TOMTO CVIKU VEĽKÉ VÁHY. MAXIMÁLNE 5KG.
NEHÝBTE NOHAMI, NAMÁHAJTE LEN STRED TELA.
CHODĎTE DOLE POMALY - HORE VÝBUŠNE.



OTÁČAJTE SA POSTUPNE CELÝM STREDOM TELA.
AK STE ŽENA, VÁHU SI NEDAVAJTE VYSOKÚ.
NA STRANÁCH CHVÍĽU ZASTAVTE.



CHODĎTE DOLE VÝBUŠNE, HORE POMALY.
V DOLNEJ FÁZE DRŽTE TELO CHVÍĽU SPEVNENÉ.



CHODĎTE DOLE VÝBUŠNE, HORE POMALY.
V DOLNEJ FÁZE DRŽTE TELO CHVÍĽU SPEVNENÉ.



TRÉNING Č.2.

PRVÉ 3 CVIKY ROBTÉ VŽDY AKO SUPER SÉRIU, TO ZNAMENÁ BEZ PRESTÁVKY ZA SEBOU.

TELO DRŽTE PEVNE.
DOLE CHOĎTE POMALY.
NOHY DÁVAJTE ČO NAJVIAC DOZADU.



NOHY STRIEDAJTE INTENZÍVNE, NAJVÄČŠOU RÝCHLOSŤOU, KTORÚ DOKÁŽETE KONTROLOVAŤ.
ROBTÉ ÚPLNY POHYB.
NEROBTÉ POLOVIČNÉ POHYBY, NOHY PORIADNE PREPÍNAJTE.



V SKRČENEJ FÁZE DRŽTE BRUCHO NIEKOĽKO SEKÚND STIAHNUTÉ.



PRI TOMTO CVIKU JE VEĽMI DÔLEŽITÉ DRŽAŤ TELO PEVNÉ A HÝBAŤ LEN SPODNOU ČASŤOU TELA.
NEPOMÁHAJTE SI HOJDANÍM TELA, MUSÍTE ŤHAŤ CELÚ VÁHU SVOJIM TELOM SMEROM HORE.
SKONČITE VO VYSTRETEJ FÁZE A NIE PRI PREHNUTOM CHRBTĚ.



CHOĎTE DOLE VÝBUŠNE.
VYSTIERAJTE SA POMALY!



NOHY V DRUHEJ FÁZE MUSIA BYŤ POKRČENÉ.
HORE CHOĎTE VÝBUŠNE A DOLE POMALY.
KONTROLUJTE SI POHYB CELEHO TELA.
BRUCHO A RUKY MUSIA BYŤ PEVNE.



TRÉNING Č.3.

NOHY V DRUHEJ FÁZE MUSIA BYŤ VODOROVNE A ROVNO, MAXIMÁLNE JEMNE POKRČENÉ.
HORE CHOĎTE VÝBUŠNE A DOLE POMALY.
KONTROLUJTE SI CELE Telo.
BRUCHO A RUKY MUSIA BYŤ PEVNÉ.



PRIŤAHUJTE SA VÝBUŠNE, VYSTIERAJTE SA POMALY A KONTROLOVANE.
V POKRČENEJ FÁZE CHVILU VYDRŽTE.



ZAVESTE SA NA HRAZDU A UVOĽNITE TELO, POTOM SA PRIŤAHUJTE AKO NA OBRÁZKU.
NAJPRV SA ZOHNITE V BOKU DO JEDNEJ STRANY, NÁSLEDNE DO DRUHEJ.
KEĎ NOHY KRČITE, CHOĎTE VÝBUŠNE, TELO DRŽTE PEVNE.



ROVNAKÁ TECHNIKA, LEN PRIŤAHUJETE KOLENÁ ROVNO K HRUDI.



TRÉNING Č.4.

STRIEDAJTE NOHY.
PRI KAŽDOM POKRČENÍ ROBTE POHYB VÝBUŠNE.



AK STE ŽENA, NEPOUŽÍVAJTE VEĽKÚ VÁHU.
POZERAJTE SA PRED SEBA, KOTUČ DRŽTE CELÚ DOBU NAD HLAVOU.



TU JE TECHNIKA JEDNODUCHÁ.
TELO DRŽTE PEVNE A NOHY STRIEDAJTE SVIŽNE.
POHYB DOTAHUJTE DOKONCA.



PRI KRČENÍ OPĚT VÝBUŠNE.
DO VYSTRETIA CHODTE POMALY.



AKO MÔŽETE VIDIEŤ, NOHY SÚ NAKLONENÉ DO STRANY.
NAJPRV UROBTE JEDNU STRANU A POTOM DRUHÚ, RUKY MAJTE STÁLE ZA HLAVOU AJ KEĎ PRVÁ FOTOGRAFIA JE S
POLOŽENÝMI, MAJTE ICH STÁLE ZA HLAVOU.



TRÉNING Č.5.

OTÁČAJTE SA CELÝM TELOM.
NA STRANÁCH SA DRŽTE PÁR SEKÚND.



STRIEDAJTE POKRČENÚ NOHU S VYSTRETOU.
ZADOK NEDÁVAJTE VYSOKO A ANI NÍZKO, STRED TELA MUSÍ BYŤ VODOROVNÝ A PEVNÝ.



AKO VIDÍTE, TU IDETE ŠIKMO. NAJSKÔR PRECVIČTE JEDNU STRANU,
NÁSLEDNE POTOM UROB DRUHÚ.



DAJTE SI TYČ ZA HLAVU A OTÁČAJTE SA V PÁSE.
ROTÁCIU NÁSLEDUJTE AJ OTÁČANÍM HLAVY, TAK AKO CELÉHO VRCHNÉHO TRUPU.



TYČ DRŽTE NAD HLAVOU A POZERAJTE SA PRED SEBA.
VO FÁZE, KEDY MÁTE CHRÁT NAD LAVIČKOU, SA UDRŽTE V TEJ POZÍCIÍ NA PÁR SEKÚND.
POHYB HORE VÝBUŠNE.

