

BP/posil. břicha+



GPS: 50°32'47.462"N, 14°7'30.022"E

Datum konání: 03.09.2020 - 31.05.2021, každé čtvrtek

Začátek: 19:00

Konec: 19:55

Vzdálenost od centra: 1.46 km

Bod zájmu: Sport

Web: [sokol-pokratice.webn...](#)

E-mail: kacavybiral@gmail.com

Telefon: +420603874825

Adresa: Pokratická, 412 01 Litoměřice, Česká republika

Zdroj: www.kamvltm.cz/

= posilovací cvičení zaměřené hlavně na zpevnění a posílení svalů „středu těla“ (hluboký stabilizační systém, pánevní dno, břišní svaly...) cvičí se s vahou vlastního těla, činkami, tyčemi a balančními pomůckami CO S SEBOU? sportovní obuv, ručník, pití, sportovní oblečení dle vlastního uvážení (příliš se nezapotíte, jedná se o anaerobní cvičení) PRO KOHO JE CVIČENÍ VHODNÉ? pro všechny věkové kategorie, zejména pro ženy doporučuje se po porodu ke zpevnění svalů pánevního dna a posílení povolených svalů v oblasti břicha a pasu, při začínajících problémech s inkontinencí Lekce břišního pekáče nejsou určeny k hubnutí, pouze k tvarování a posílení svalů, chcete-li zhubnout, je vhodné doplnit posilování aerobní aktivitou (např. trampolínky, ADK)