



FITNESS 29. 04. 2024

Hubnete, přesto vás stále trápí tuk na zádech? Víme, jak se jej snadno zbavit

Chcete mít sexy záda a nosit přes léto odhalené šaty? Stále ještě je čas. Pokud se nyní pustíte do práce, můžete se o prázdninách pochlubit hezkou postavou. Víme, jaké cvičení funguje, aby zmizel tuk na zádech, ale i v dalších partiích, kde nemá co dělat. Jdete do toho?

Říká se, že nikdo není dokonalý a u lidské postavy to platí dvojnásob. Každý z nás je jinak stavěný, každému z nás se **ukládá tuk na jiných místech** a každý z nás bojuje s nějakou partií, kde nemůže zhubnout. Nevzhledné záhyby a tuk na zádech však trápí poměrně velké množství lidí. Přitom často stačí jen mírná **úprava stravy, vhodné cvičení** a tukové polštáře se sami odporoučí.

Tuk na zádech, cvičení a strava

Rovnice je vcelku jednoduchá. Tuk na zádech snadno rozpustíte **pomocí kardia, silového tréninku**

a zdravé stravy. Většina fitness trenérů vám řekne, že není možné hubnout pouze na jedné, námi zvolené, části těla. Hubneme všude stejně. Odchytky jsou zase pouze u jednotlivců. Někdo hubne rychleji ruce, jiný tuk na zádech a další se zase nebude moci zbavit velkých stehů, zato jinde na těle **bude mít optimální poměry.** Přesto je možné se na některou oblast více zaměřit a pokusit se ji **zregulovat vhodně zvoleným tréninkem.**

Tuk na zádech a cvičení na záda

Jestliže se chcete zbavit tuku na zádech, budete se muset při cvičení zaměřit právě **na celou zadní stranu svého těla.** Ostatně právě na ni často zapomínáme. Není to totiž něco, na co se každý den koukáme v zrcadle. Abychom se tedy zbavili tuku na zádech, je důležité zpevnit nejen střed těla, ale **zpracovat musíme i na [zádových svalech](#), hýždích i zadní části stehů (hamstringy).** Na těle je totiž **všechno chytře propojené.**

Silné jádro versus tuk na zádech

V dnešní době se o něm hovoří především **v souvislosti se zdravím a eliminací bolestí zad.** Jde o core nebo střed těla či hluboký stabilizační systém. Názvů pro totéž je mnoho. Vždy se však jedná o oblast, kterou obklopuje bránice, pánevní dno, zádové a břišní svaly. **[Silné jádro těla](#)** nám pomáhá prakticky při všem, co děláme. **Od sezení po chůzi, při cvičení, sportovních aktivitách i zvedání a nošení těžkých věcí.** Budete-li mít silné jádro a tedy správně posílené zádové i břišní svaly, můžete se mnohem snáz zbavit tuku na zádech.



Což se hodí nejen z estetických důvodů, ale také z pohledu zdraví. Více tuku na zádech může mít za následek snížené výšky meziobratlových plotének a ve výsledku tedy i problém s obratly. To může vést **k bolestem zad, vadnému držení těla** a dalším problémům se zády.

Tuk na zádech a vhodné cvičení

Jestli toužíte po krásné zadní části těla a chcete, aby tuk na zádech zmizel, budete muset **do svého režimu zařadit více kardia.** Tedy svižnou chůzi, běh, spalovací cvičení, jízdu na dole, veslování, HIIT tréninky a podobně. Právě **[vysoce intenzivní tréninky](#)**, kam patří třeba i tabata, střídají tlakové zatížení, vysokou intenzitu a krátkou regeneraci. Což **zvyšuje proces spalování tuků** (i na zádech) po celý den. Dokonce i v klidu, dlouho po cvičení.

Nezbytné je i posilování. Zaměřte se hlavně na zádové svaly a pamatujte si, že musíte cítit účinky cvičení. Pokud pro vás bude posilování příliš jednoduché, nebude to mít ten správný efekt. **Postupně si tedy přidávejte zátěž.** Jestli nevíte, jak na to, poraďte se s fitness trenérem.

Zrevidujte si také svůj jídelníček. Vynechte sladkosti a průmyslově zpracované potraviny. Zařadte více ovoce, zeleniny, bílkovin, zdravých tuků, luštěnin a obilovin. **[Správně sestavená strava](#)** může přispět k rychlejšímu úbytku tuku na zádech. Chcete-li zařadit i nějaký suplement, **sáhněte po CLA.** Což je konjugovaná kyselina linolová. Podle studií může skutečně sloužit jako **účinný prostředek** proti nadměrnému množství tuku.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)