magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 29. 4. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Dejte vale povislým pažím! Těchto 6 cviků vám pomůže vytvarovat krásné ruce

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Dejte-vale-povislym-pazim!-Techto-6-cviku-vam-pomuze-vytvarovat-krasne-ruce__s10011x20272.html

Povislé paže nejsou jen známkou toho, že nic „neděláte“, ale s přibývajícím věkem kůže ztrácí přirozenou pružnost, jelikož ubývá kolagenu, který právě kůži dodává svou pevnost. Povislá kůže ale není jen známkou přibývajících let. Její kvalitu ovlivňuje především životní styl a také genetika. S povislými pažemi se ale bojovat dá, a to v jakémkoliv věku. Jak na to?

Než se pustíte do samotného cvičení, zaměřte se i na tolik dokola omílané téma, a to je **zdravý životní styl**. **Vyřaďte ze svého jídelníčku nevhodné potraviny** (příliš mnoho cukru, polotovary, smažené věci atd.), dbejte na **dostatečný pitný režim**, **pravidelně se hýbejte**, posilujte a **zkuste omezit**

zlozvyky, jako je třeba ponocování, kouření, alkohol atd.

Všichni víme, co je a není zdravé, ale to zdravé občas do našeho života pustit moc nechceme. Museli bychom totiž **vystoupit z naší komfortní zóny**. Ale věřte, že tělo si všechny „nezdravosti“ pamatuje a opravdu vám nic neodpustí.

Pojďme se ale podívat na cviky, které nám pomohou vytvarovat krásné paže.

Cviky na posílení paží

Ke cvičení nepotřebujete žádné činky. Vystačí vám vlastní tělo a vyvýšená plocha. Použít můžete step, lavičku nebo židli.

1. Tricepsový „dip“

Sedněte si na step nebo židli, o kterou si zezadu opřete ruce. Pro lehčí variantu ponechte kolena v pokrčení, chodidla jsou na zemi. V případě těžší varianty natáhněte nohy před sebe a paty opřete do země. **Odlepte zadeček od stepu (židle) a s nádechem klesneme těsně podél stepu k zemi (zadeček, ale nepokládáme). S výdechem vytáhněte zadeček opět nahoru do natažení loktů.**

- Zopakujte 10x, 2 série
- Důležitá pravidla: zadeček od stepu (židle) nesmíte oddálit, musí zůstat v těsném kontaktu se stepem, lokty tlačíte za tělo, dbejte na narovnaná záda

2. Zadní „klik“

Sedněte si na step, případně z boku na židli. Ruce jsou zezadu opřené, chodidla pevně položená na zemi. **S narovnanými zády a s nádechem přejdete do**

lehkého záklonu, kdy krčíte paže v lokti. S výdechem paže natáhnete a zvednete se opět do sedu.

- Zopakujte 10x, 2 série
- Důležitá pravidla: rovná záda, lokty tlačit za tělo, ramena nestahovat k uším

3. Přenášení váhy ve vzporu

Zaujměte pozici ve vzporu na dlaních. Ruce jsou natažené, dlaně máte položené pod rameny. Nohy mírně od sebe, záda rovná. **S výdechem přenesete váhu těla více dopředu, nohy skončí na špičkách. S nádechem vraťte tělo do výchozí pozice.**

- Zopakujte 10x
- Důležitá pravidla: neprohýbat se v bedrech, držet ramena stažená dolů od uší

4. Tricepsový klik

Položte ruce ze strany na step (o lavičku). Kolena jsou opřená o zem. Pro lehčí variantu zvolte jejich postavení přímo pod kyčlí. Těžší variantou jsou kolena postavená dál od kyčlí, tzn. směrem dozadu.

Narovnejte si záda, zadeček lehce podsaďte, abyste zabránili prohnutí v bederní páteři. **S nádechem přejděte do kliku, u kterého pokrčíte paže v loktech. Lokty nesmíte vytočit do strany, ale půjdou podélně u trupu. S výdechem vrátíte tělo do výchozí pozice.**

- Zopakujte 10x, 2 série
- Důležitá pravidla: dávat pozor na prohýbání beder, nezvedat nárty ze země a lokty nevytáčet do stran

5. Ručkování po zemi

Tímto cvikem posílíte paže a ramena, včetně aktivního zapojení středu těla.

Postavte se do stoje mírně rozkročného. Přejděte do předklonu tak, že ruce pokládáte na zem a **ručkujete směrem dopředu. Skončíte ve vzporu na dlaních, dlaněmi pod rameny, tělo držíte rovné, neprohýbáte se v bedrech. S výdechem pojďte ručkovat opět zpět do výchozí pozice**, tělo zvedněte, narovnejte se a cvik zopakujte.

- Zopakujte 10x, 2 série
- Důležitá pravidla: neprohýbat se v bedrech, při ručkování nevytáčet boky do stran

6. Tlaky

Cvik, při kterém posílíte bicepsy, tricepsy, ale také ramenní a prsní svaly. Aktivně při něm zapojíte i břišní svaly včetně coru.

Sedněte si na židli s rovnými zády, ruce dejte před sebe, pokrčte v loktech tak, že spojíte dlaně proti sobě v úrovni prsou. Lokty lehce vytočte ven, ramena držte stažená dolů od uší. **S plynulým výdechem zatlačte dlaně proti sobě, zatněte lehce břišní svaly. S nádechem povolte**, nadechněte se do břicha, roztáhněte dechem i spodní část žeber, a s výdechem opět zopakujte.

- Zopakujte 10x, 2 série

- Důležitá pravidla: ramena nestahujte k uším, držte rovná záda a otevřený hrudník, tělo je vzpřímené

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: vlastní praxe (autorka je fitness trenérka)

bicepsy cviky na paže kliky posilování posilování paží povislé paže tricepsy vzpor

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz