magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 9. 3. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Začněte tvarovat své pozadí

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zacnete-tvarovat-sve-pozadi__s10011x9638.html

Pevné pozadí je nejen příjemnější na pohled, je také nezbytné pro správnou funkci pánve, potažmo držení celého těla a dokonce je nutné i pro správný stereotyp chůze. Pokud chcete pěkný a pevný zadek, budete ho muset, chtě – nechtě, občas zvednout a ze židle a zapojit do těch správných cviků.

Výpady

Nejvíce zapojované svaly: hýžďové svaly, přední i zadní strana stehen, vnitřní strana stehen a lýtka.

Pravou nohou udělejte krok vpřed a snižte těžiště. Levé koleno se dostane těsně nad zem, špička levé nohy zůstává na místě. Poté se vraťte do výchozí pozice nebo vyměňte nohy a pokračujte v pohybu dopředu. Pokud chcete zvýšit zátěž, vezměte si do rukou činky nebo lahve s vodou.

Zdroj: Girl with dark hair doing lunge at gym z Shutterstock

Výpady můžete dělat na místě, kdy se zvedáte nahoru a zase dolů nebo dopředu - vykročíte nohou před sebe a zase vrátíte zpět a nohy střídáte.

! trup je po celou dobu vzpřímený a břicho a pánevní dno aktivně pracuje
! ve spodní pozici je v kolenou úhel 90 °
! koleno přední nohy by nemělo přesahovat špičku
! nohy klaďte před sebe na šířku kyčlí
! pohyb zastavujte těsně nad zemí – koleno se nedotýká země

Dřepy

Nejvíce zapojované svaly: hýžďové svaly, přední a zadní strana stehen

Chodidla mějte zhruba na šíři ramen, špičky směřují mírně od sebe. Ze vzpřímené polohy pomalu klesejte až do pozice, kdy jsou vaše stehna vodorovně s podlahou, potom se pomalu zvedejte zpět do horní pozice.

! záda a ramena by měli být stále v jedné rovině
! po celou dobu tiskněte chodidla do podložky tak, abyste nezvedali paty

Výstupy stranou

Nejvíce zapojované svaly: hýžďové svaly, vnější a vnitřní strana stehen, přední a zadní strana stehen

Stůjte bokem k vyvýšené podložce (schodu), jednu nohu na ni položte, druhou nechte na zemi. Přeneste váhu na nohu na stupínku a stoupněte na ni, pak se vraťte zpět.

! koleno nohy, která je na stupínku, by mělo být nad kotníkem
! střed těla i pánevní dno by mělo být stále aktivní

Zvedání hýždí vleže

Nejvíce zapojované svaly: hýžďové svaly, zadní strana stehen, vzpřimovače zad a břišní svaly

Položte se na záda, pokrčte nohy a zvedněte pánev nahoru. Chodidla mějte přibližně na šířku pánve, tlačte je do podložky. Zpevněte hýždě a zvedejte pánev a boky směrem vzhůru. Poté se opět vracejte dolů. Nepokládejte zadek na zem, jen se lezmo dotkněte a pohyb opakujte.

! *neprohýbejte se v bedrech*

Chůze do schodů

Vyběhněte si v práci nebo doma pár pater, schody můžete brát i po dvou. Pokud je to pro váš příliš snadné, můžete si na nohy přidat zátěž.

Všechny tyto cviky vám pomůžou zformovat vaše pozadí, byl by však nesmysl zaměřit se jen na jednu partii a ostatní zanedbat. Zařaďte tedy posilování hýždí do tréninku celého těla. Nezapomeňte se v úvodu cvičení krátce rozcvičit a zahřát svaly a na závěr protáhnout.

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