



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 17. 4. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

# Pevný a kulatý zadeček je snem každé ženy

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Pevny-a-kulaty-zadecek-je-snem-kazde-zeny\\_\\_s10011x19645.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Pevny-a-kulaty-zadecek-je-snem-kazde-zeny__s10011x19645.html)

Jeho pevnost má důležitý vliv i pro zdraví zad. Proto je dobré hýždě posilovat komplexně. Abychom dosáhli požadovaného kulatého tvaru, prozradíme cviky, které můžete cvičit v posilovně, ale i doma.



## Máme tři

- **Hýžďový sval se skládá ze tří svalů.** Jedná se o malý, střední a velký

hýžděový sval a můžeme o něm říci, že patří **k největšímu svalu na našem těle.**

Abychom dosáhli krásně kulatého a pevného pozadí, musíme naše cviky zaměřit na všechny tyto tři skupiny a posilovat tak zadek komplexně, tzn. cviky, které [zapojí nejen tedy celý zadeček](#), ale připojíme k tomu i jiné svalové skupiny. Ideálními cviky jsou dřepy nebo tahy, kde se zapojují **nejen hýždě, ale i nohy, záda, a paže.**

## Jak hýždě posilovat?



Záleží na vašem cíli. „Jen“ pro zpevnění **cvičte cviky pomalu a tahem**, pro nabrání objemu je nutné cvičit se zátěžemi a intenzivně.

Hýždě je potřeba nejprve „**aktivovat**“ **pomocí jednoduchých cviků**, než přejdete k samotnému tréninku. Na rozehtání můžete použít všeobecně známé cviky jako je most (zvedání pánve od podložky), dále mušli (vleže na boku otevírání pokrčených kolen) nebo zanožování v podporu na předloktí.

Udělejte si **10-15 opakování ve dvou sériích** od každého uvedeného cviku a poté přejděte na svůj trénink.

My si společně ukážeme tři cviky, které procvičí všechny tři svaly (malý, střední, velký hýžďový sval) našeho pozadí.

**Pojďme na to!**

## **Frog pumps**

- Ke cviku budete potřebovat **vyvýšenou plochu (postačí gauč nebo židle)**. Cvik procvičí malý a střední hýžďový sval a hamstringy.
- Lehněte si na záda, zadečkem co nejlíže k vyvýšené ploše.
- Nohy pokrčte v kolenou, kolena otevřete, chodidla vytočte proti sobě a opřete je o sebe.
- Chodidla opřete o jejich vnější stranu do vyvýšené plochy, kolena nechte otevřená a **s výdechem vysadte pánev nahoru**, až do zatnutí hýždí.

- S nádechem vraťte pánev zpátky k podložce, zadeček úplně nepokládejte.
- Cvik opakujte alespoň 15x ve třech sériích.

**Pozor na následující chyby:** Nezvedat ramena k uším, pozor na zavírání kolen v horní pozici a přílišné prohýbání v bederní části zad.

## Hip thrust

Ke cviku budete opět potřebovat vyvýšenou plochu. Tento cvik posílí především střední a velký hýžďový sval, hamstringy a lýtka.



- Tentokrát si na ni lehněte lopatkami, dlaněmi si podložte hlavu, nohy pokrčíte v kolenou, chodidla jsou položena do země a paty v pozici pod kolena.
- Kolena držíme rovně, špičky na zemi také.
- **S nádechem spusťte zadeček dolů k zemi**, s výdechem ho opět vytáhněte nahoru a hýždě zatněte.
- Provedte 15 opakování ve třech sériích.

**Pozor na následující chyby:** přílišné přitahování brady k hrudníku nebo naopak její zaklánění, nestabilní kolena, kdy je vytáčíme ven nebo naopak zavíráme směrem dovnitř, pozor na zvedání pat.

## Rumunský mrtvý tah

Cvik se provádí ve stoje a v ideálním případě k němu budete potřebovat velkou činku nebo osu. Doma můžete tyto pomůcky nahradit například **PET lahvemi, knížkami nebo balíkem s vodou**. Rumunský mrtvý tah posílí velký hýžděový sval, hamstringy, lýtka a i zádové svaly.



- Postavte se rovně s nohama na šíři boků, špičky směřují dopředu.
- Kolena lehce pokrčte a držte je celou dobu lehce pokrčená.
- Srovnejte záda, lopatky mírně stáhněte k sobě.
- V rukách držíte zátěž a ruce jsou volně spuštěné z přední části stehen.
- S nádechem přejděte tělem do překlону, **záda držte neustále rovná**.
- Ruce se zátěží jdou podél přední strany stehen a holení dolů, skončí lehce pod kolena, hlava zůstává v prodloužení páteře.
- S výdechem se vraťte do narovnaní, kolena nepropínejte a stáhněte hýždě.
- Dejte si 10 - 15 opakování ve třech sériích.

**Pozor na následující chyby:** Přílišné krčení kolen, kulatá záda, záklon v krční páteři

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)