



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 26. 6. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Lavička - cvičení s vlastní váhou těla

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Lavicka---cviceni-s-vlastni-vahou-tela__s10011x19739.html

Pokud chcete být přes léto fit, využijte pomůcky, které najdete v přírodě. Nabízíme inspiraci pro použití lavičky, která je skvělým pomocníkem pro venkovní cvičení. Posilujete celé tělo a je i vhodná pro kardio na zahřátí.



- [Spojení přírody, čerstvého vzduchu a endorfinů](#) ze cvičení je přece to nejlepší. Tak si pojdme ukázat, jak posílit nohy, hýždě, paže nebo i střed těla.

Kardio na zahřátí



Zahřátí těla v podobě kardia by mělo být součástí každého tréninku a vždy by se mělo provádět před samotným tréninkem.

Díky němu **rozproudíte krev, svaly se okysličí a zahřejí** a předejdete tak svalovému zranění. Délka kardia je individuální, zpravidla se pohybuje mezi 5-10 minutami. Po něm by měl následovat dynamický strečink a cviky na mobilitu.

Výstupy na lavičku

Při výstupu na lavičku vydechněte, dolů běžte s nádechem, nohy střídejte. Ruce se pohybují přirozeně vedle těla.

Horolezec

Ve vzporu s dlaněmi opřenými do lavičku přitahujte v tempu střídavě kolena pod břicho.

Výskoky snožmo na lavičku

Z lehkého podřepu vyskočte snožmo na lavičku s výdechem, s nádechem se vraťte zpět dolů a zopakujte.

Špičkami na lavičku

Nohy střídavě zvedejte a vždy ťukněte špičkou nohy o lavičku. Nohy dynamicky střídejte, ruce se pohybují přirozeně vedle těla.

Cviky na tvarovaný zadek a nohy

Výstup na lavičku s následným výpadem vzad

Postavte se čelem k lavičce snožmo. Levou nohu položte celou ploskou chodidla do lavičky a s výdechem na ni tahem vystupte. Pravou nohu můžete přitáhnout kolenem k sobě. Poté položte pravou nohu zpět na zem a levou přejděte dolů do zadního výpadu. Držte rovné tělo, otevřený hrudník. Pohyb **zopakujte 10-15x** a poté nohy vyměňte.

Hip thrust

Opřete se lopatkami o lavičku, nohy a zadek jsou mimo ni. Nohy pokrčte v kolenou, chodidla směřují špičkou rovně a jsou celou ploškou položené do země. Rukama si můžete podložit hlavu, pohledem stále směřujte na kolena. S nádechem posuňte zadek dolů pod úroveň lavičky, s výdechem naopak hýždě zvedejte až do úplného zatnutí. **Opakujte 15x.**

Bulharský dřep



Postavte se zády k lavičce, jedna noha zůstane na zemi, druhou opřete nártem nebo špičkou o lavičku. Závaží narovnejte, mějte otevřený hrudník. S nádechem pokrčte obě nohy v kolenou tak, že noha na lavičce se dostane kolenem až pod úroveň lavičky. Přední noha, která

zůstává na zemi nesmí zasahovat kolenem před špičku.

Tělo **držíme stále rovné**, váha těla je rozložena do obou nohou stejně.

S výdechem tělo zvedejte, nohy natahujte, ale v koncové pozici úplně nepropínejte. Pohyb **zopakujte 15x** a poté nohy vyměňte.

Cviky na silné paže

Kliky plus kliky hlavou dolů

Postavte se čelem k lavičce, dlaně si opřete do lavičky více než je šířka ramen, nohy natáhněte, záda narovnejte. S nádechem přejděte do kliku, tj. lokty krčíme šikmo za tělo, hrudník se přibližuje k lavičce, tělo je stále rovné a neprohýbáme se v bedrech. S výdechem se vrátíme do výchozí vzporové pozice. **Opakujte 10x.**

Klik hlavou dolů provedte úplně shodně, pouze s tím rozdílem, že dlaně budou opřené do země a nohy (tj. špičky) o lavičku.

Tricepsový klik s krabem



Cvik **začnete tricepsovým klikem**: sedněte si na lavičku, ruce si vložte přímo pod boky do hrany lavičky. Nohy můžete pokrčit v kolenou pro lehčí variantu, pro těžší variantu nohy natáhněte před sebe. Ramena stáhněte od uší, tělo narovnejte a zadeček posuňte dopředu, aby se

nedotýkal lavičky. S nádechem pokrčte lokty tak, že zadeček dostaneme pod úroveň lavičky. Lokty směřujte stále dozadu a ne do stran.

S výdechem se vraťte zadečkem nahoru, lokty natáhněte. V této pozici **odlepte pravou ruku z lavičky a levou nohu ze země** a zkuste se rukou dotknout nohy před tělem. Položte končetiny zpět a zopakujte to samé na druhou stranu. Poté přejděte opět do pozice kliku. Zopakujte dle sebe, alespoň 6x.

Cviky na střed těla

Vzpor na dlaních s dotýkáním ramen

Zaujměte pozici vzporu, tj. dlaně opřete do lavičky, nohy natáhněte, tělo narovnejte. Chodidla si položte od sebe na šířku boků, dlaně na šíři ramen. S výdechem odlepte pravou ruku od lavičky a dotkněte se levého ramene, s nádechem položte ruku zpět na lavičku. Zopakujte na druhou stranu. **Cvik opakujte 5x a 5x.** Tělo držte stále rovné, nevytáčejte se z boků do stran a neprohýbejte bedra.

Vzpor na dlaních s přemísťováním paží

Zaujměte opět vzpor na dlaních, které budou položeny na sedací plochu lavičky. Tělo držte rovné, nohy klidně od sebe na šíři boků opřené do země. S výdechem odlepte jednu paži od lavičky a opřete ji do opěradla lavičky a to samé poté udělejte i s druhou paží. Tělo zkuste při pohybu stále držet na středu, **nevytáčejte se do stran**, neprohýbejte bedra. S nádechem vraťte postupně paže opět na sedací plochu lavičky a poté zopakujte alespoň 10x.

- **Fantazii cvičení s lavičkou** se meze nekladou. Skvěle na ni procvičíte celé tělo, pořádně se zapotíte, posílíte problematické partie a při kardio cvičení si zlepšíte svou kondičku. A pokud lavičku nenajdete, zkuste **jinou**

vyvýšenou plochu, schody nebo pařízek v lese. Tak směle do toho!

Copyright © 2024

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