



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 19. 6. 2020 | Mgr. Alena Vídeňská

Krásná prsa jsou odměnou za posilování i protahování

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Krasna-prsa-jsou-odmenou-za-posilovani-i-protahovani__s10011x19744.html

Každá žena chce mít krásné poprsí. Muž touží po mohutném prsním svalstvu. Rozvoj prsních svalů je nejen estetickou záležitostí, ale i zdravotním benefitem. Do tréninkového protokolu je vhodné zařadit jak posilovací, tak protahovací cviky.



Trocha anatomie

Prsní svaly máme dva. Malý (m. pectoralis minor) a velký (m. pectoralis major), z nichž právě velký rozdělujeme na jeho horní a dolní část. **Malý prsní sval** je

pomocný nádechový sval, podílí se na postavení ramena a velmi často je zkrácený. Díky zkrácení tohoto svalu dochází velmi často k tzv. kulatým záďům. Dolní část velkého prsního svalu bývá často zkrácená a jeho horní část naopak ochablá.

- Z toho vyplývá, že prsní svalstvo bychom měli **nejen posilovat, ale i protahovat**, aby nedocházelo ke svalovým dysbalancím a vadnému držení těla.

Posilovací cviky

Kliky



Tolikrát přezdívaný „**král cviků**“ se může opravdu chlubit touto přezdívkou. Je to cvik, u kterého zapojíte nejen horní polovinu těla (paže, ramena, tricepsy, hrudník, záda), ale i zadek, hamstringy. Komplexně vám u tohoto cviku [pracuje také střed těla](#).

Druhů kliků je **nesčetné množství variant**, od kterých závisí, na jakou část těla bude daný cvik nejvíce působit. Můžete je provádět s rukama na široko, na úzko, hlavou dolů, diamantové kliky, s různě vytočeným předloktím, atd..

Klasický klik můžete provádět v lehčí variantě, tj. s koleny na zemi, **tzv. dámský klik**, nebo v těžší variantě, **tzv. pánský klik**, kdy jsou kolena odlepeny od země a tělo je tedy ve vzporu.

- U cviku je velice důležité **neprohýbat bedra, držet stále rovná záda, hlavu v prodloužení páteře** a dodržovat dechový stereotyp, tj. s nádechem přecházíte dolů do kliku, s výdechem natahujete paže a

přecházíte do vzporu.

Provedení kliku na široko: Zaujměte pozici vzporu (v lehčí nebo těžší variantě, viz. výše). Ruce položte dlaněmi na zem ve vzdálenosti větší než je šířka ramen. S nádechem krčte ruce v loktech, které směřujete mírně šikmo dozadu, těsně nad zemí trupem zastavte. S výdechem se vraťte do výchozí pozice.

Rozpažky na zádech



U tohoto cviku můžete posilovat **různé části prsního svalu**. Pokud ležíte na zádech ve vodorovné poloze, zaměřujete se na střední část prsního svalu. Při lehu na zádech hlavou dolů (na šikmé lavici) zapojujete především spodní část prsního svalu, a při lehu na zádech hlavou nahoru (na šikmé lavici) se

koncentrujete na horní část prsního svalu. Je proto dobré **všechny tyto tři**

pozice při svém tréninku střídat, aby docházelo k souměrnému posílení.

Provedení: Lehněte si na záda na vyvýšenou plochu. Do rukou si vezměte činky a držte je dlaněmi vytočenými k sobě v předpažení nad středem prsního svalu. Činky pomalu a s nádechem spouštějte dolů do rozpažení tak, abyste s nimi skončili lehce pod úrovní vyvýšené plochy, na které ležíte. Lokty jsou jen mírně pokrčené. S výdechem se vracíte zpět do výchozí pozice.

- U cviku jsou **záda stále položená do podložky**, neprohýbáte se v bedrech.

Kliky na bradlech

Při tomto cviku posilujeme především **dolní vlákna prsního svalu, triceps a ramena**. Je to cvik náročnějšího charakteru, ale dá se provést i v lehčí variantě za pomoci odporové gumy. Tento cvik buduje nejen svaly hrudníku, ale celkově zvyšuje sílu a kondici.

Provedení: Klik na bradlech začíná vzporem, paže jsou připaženy, v jedné ose s tělem. Ruce jsou napnuté a pevně svírají bradla dlaněmi směrem k tělu. Trup je rovný, zpevněný. Lopatky stahujeme dolů od uší, ramena tlačíme dolů, hlava je vytažená a nesmí zapadnout mezi ramena. Z této výchozí pozice se **s nádechem spouštíme dolů**, hrudním je vypnutý a stále držíme rovná záda.

Lokty krčíme a směřujeme je za tělo, tělo jde do mírného náklonu dopředu. Tělo spustíme až do takové pozice, kdy se biceps dotkne lehce předloktí v oblasti loketní jamky. Poté se vracíme s výdechem do výchozí pozice. Pro lehčí variantu si můžeme pod kolena vložit odporovou gumu.

Protahovací cviky



Nejjednodušší variantou, jak si protáhnout prsní svalstvo je stoj „mezi futry“ dveří, kdy se **horní končetina zapře dlaní** za futra a tělo se posune co nejvíce vpřed. Polohou rukou (ve vzpažení, v rozpažení povýš, v rozpažení a v rozpažení poníž) zapojujeme různé části prsního svalu.

Ramena při pohybu nezvedáme, při strečinku **pravidelně dýcháme** a stojíme v uvolněné pozici.

Doporučení pro krásná prsa

Mužům doporučuji cíleně posilovat prsní svalstvo 2x týdně. Ženy by cílené posilování prsních svalů měly brát spíše jako doplněk ke [stávajícím tréninkům](#).

Copyright © 2024

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