O pohybu 30. 7. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

# Prkno - nejlepší cvik pro posílení core a proti bolesti zad

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Prkno---nejlepsi-cvik-pro-posileni-core-a-proti-bolesti-zad__s10011x20043.html

Prkno, nebo-li plank, je variabilní cvik, který posiluje především střed těla, tzv. core. Jedná se o jeden z nejefektivnějších cviků, který nejen zpevní vaše tělo, ale zbaví vás i bolesti zad. Musíte ho ovšem technicky provést správně. Jednoduchou verzi zvládne začátečník. Otrlý sportovec ocení výzvu a třeba zanoží.

## Pevný core je základem opory celého těla

Zlepší naši stabilitu, rovnováhu i tělesnou sílu. Je prevencí bolesti zad, ale i velkých kloubů, jako jsou kolena, kyčle a ramena. Pevný core můžeme

s nadhledem označit jako **základní stavební kámen** stability našeho těla. Jaké jsou výhody posilování coru?

- Zlepšíte držení těla
- Snížíte riziko úrazu zad a páteře
- Výrazně posílíte břišní svalstvo a lépe ho vyrýsujete
- Zlepšíte svou rovnováhu
- Vaše tělo se stane silnější a flexibilnější

## Zapojte při cvičení fantazii

Variabilita cviků pro cvičení coru je skoro nekonečná a mnohdy bude záležet i na vaši fantazii a úrovni vaší fyzické pokročilosti.

Vždy můžete úplně obyčejný cvik posunout o level výš a **vytvořit z něj tak další výzvu** pro vaše tělo.

U všech typů planku si ale dávejte pozor na následující chyby:

- Možná přeceňujete své schopnosti a začnete tou nejtěžší možnou variantou pro vás.
- Máte špatně nastavené tělo.
- Špatně dýcháte nebo nedýcháte vůbec.

# Pravidla pro správný plank

Plank budeme začínat **v pozici na všech čtyřech** (kočka). Základní pozice prkna je následující:

1. Přejdeme do podporu na předloktí, lokty zůstanou přímo pod rameny, dlaně nespojujeme, necháme je otevřené buď proti sobě, nebo je položíme na zem.
2. Vytáhneme tělo z lopatek, hlava zůstává v prodloužení páteře.
3. Kolena posuneme dozadu tak, aby tělo bylo rovnoběžně k podlaze. Kolena můžeme ponechat opřená do země (varianta pro začátečníky) nebo je odlepit od země (varianta pro pokročilé), ale v tomto případě je nebudeme

úplně propínat.
4. Nohy zůstávají od sebe cca na šíři boků.
5. Špičky nohou zapřeme do země s pocitem, jako kdybyste se od nich chtěli odrazit.
6. Pánev držíme lehce podsazenou, tj. tak aby **bedra nebyla prohnutá**.
7. Snažíme se aktivovat břišní svalstvo dechem „do břicha“, podbřišku a spodní části žeber.

## Varianty cviků pro pokročilé

Začátečníkům určitě doporučuji začínat nejprve se základní pozicí planku, viz. výše, s ponecháním kolen na zemi. Postupně si navyšovat dobu výdrže v planku a následně zkoušet prkno s odlepenými koleny. Až toto zvládnete, můžete vyzkoušet další možnosti:

- **Plank se zanožováním**

Výchozí pozice pro cvik je základní pozice prkna s koleny odlepenými od země. S výdechem nadzvedněte jednu nohu do zanožení, s nádechem ji vraťte zpět na podložku a nohy vyměňte.

U cviku si dejte pozor na to, abyste nepřetáčeli boky do stran, zachovejte tělo ve středové linii.

- **Plank s předpažováním**

Výchozí pozice pro cvik je základní pozice prkna s koleny odlepenými od země. S výdechem natáhněte jednu paži před sebe. Můžete si ji opřít do dlaně, nebo ji vůbec nepokládat. S nádechem vraťte do výchozí pozice a paže vyměňte. Opět se zaměřte na to, abyste udrželi **tělo ve středové linii** a nevytáčeli boky do stran.

- **Plank s „prošlapáváním“ kolen**

Zaujměte výchozí pozici prkna s koleny odlepenými od země. Poté pravidelně zkuste vždy jedno koleno přitáhnout co nejblíže k zemi a druhé natáhněte. Kolena střídejte a prošlapávejte. Rychlost si určete dle sebe.

- **Plank s natažením končetin na kříž**

Cvik vychází z výchozí pozice s koleny odlepenými od země. S výdechem předpažte pravou ruku a zanožte levou nohu, s nádechem vraťte končetiny na zem, opakujte s levou paží a pravou nohou.

Variabilita cviků pro prkno je opravdu velmi rozsáhlá. Přidávat si můžete i **různé zátěže** pomocí fitness pomůcek. Skvělé jsou gumové expandéry, overbally, gymbally nebo dokonce TRX. Záleží pouze na vaší fyzické síle a fantazii. Nikdy ale **nezapomínejte na správnou techniku** provedení cviku!

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz