magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 1. 10. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Domácí trénink s PET lahvemi pro krásné paže

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Domaci-trenink-s-PET-lahvemi-pro-krasne-paze__s10011x20088.html

Povolené paže nejsou nijak pěkné na pohled. Většina žen má ochablé většinou svaly na zadní straně paže, tzv. tricepsy. Ty patří mezi problematické partie. Cviky budou zaměřeny převážně na ně. Potřebovat budete pouze PET lahve. Pojďme na to.

Ženy se při svých trénincích spíše koncentrují na oblast hýždí, stehen, břicha a na své ruce tak trochu zapomínají, protože si myslí, že nepatří do problematických partií. Opak je pravdou.

- **Paže a ramena tvoří celou linii boční postavy** a navíc opticky zužují

postavu a boky. A mít pěkně přiměřeně svalnaté paže je sexy.

- Před samotným posilováním rukou se **krátce rozcvičte**. Ruce i celé tělo protáhněte. Stejně tak po ukončení posilování - odložte lahve a alespoň ruce protáhněte a **závěrem protřepte.**
- K našim cvikům si připravte **dvě stejně velké PET lahve**. Ideální jsou 1,5 litrové, které se dobře drží. A jaké cviky s touto levnou pomůckou tedy zapojit do svého domácího tréninku?

Tlak

Provedení cviku: Cvik se provádí ve stoje nebo i vsedě na židli. Do rukou si vezměte lahve a paže nastavte do pozice svícnu, tzn. paže zvedněte do úrovně ramene, pokrčte v lokti do pravého úhlu, loket držte v úrovni ramene. Zpevněte střed těla a lehce i zadeček. Ruce s flaškami s výdechem vytlačte mírným obloukem nad hlavu, flašky skončí těsně u sebe. S nádechem vraťte do výchozí pozice a cvik opakujte alespoň 10x ve dvou sériích.

- U cviku zapojíte deltové svaly a triceps.

  - **Pozor na chyby:** Prohýbání v bedrech a tlačení bříška směrem dopředu, vytahování ramen k uším, tlak činek do osy před tělem a ne přímo nad hlavou.

Tricepsové extenze za hlavou

Provedení cviku: Cvik se provádí ve stoji nebo i vsedě na židli. Nyní nám ke cviku postačí jedna flaška, kterou si chytnete na šířku mezi dlaně. Zvedněte ruce s flaškou nad hlavu až do napnutých paží, které zůstávají po celou dobu cviku těsně u uší. S nádechem paže krčte v loktech a s flaškou klesejte směrem za hlavou až do maximálního pokrčení loktů. Nezapomeňte lokty stále tlačit směrem dopředu. S výdechem vracejte paže do natažení. Cvik opakujte alespoň 10x ve dvou sériích.

- U cviku aktivně zapojujete triceps.
- **Pozor na chyby:** Nezvedejte ramena k uším, neotvírejte lokty do stran.

Rotace dlaní v předklonu

Provedení cviku: Do každé paže vezměte jednu flašku. Zaujměte pozici ve

stoje, s nohami na šíři boků, chodidla směřují špičkami dopředu. Nohy lehce pokrčte v kolenou a přejděte do mírného předklonu s rovnými zády, hlava zůstává v prodloužení páteře. Ruce jsou volně natažené ke kolenům a vytočeny proti nim dlaněmi. S výdechem krčte paže v loktech, vytahujte je nahoru podél trupu a současně rotujte dlaně směrem ven. Lokty končí v cílové pozici v pravém úhlu a lehce nad tělem. S nádechem se vraťte do výchozí pozice. Opakujte alespoň 10x ve dvou sériích.

- U cviku zapojujete bicepsy, tricepsy, mezilopatkové svaly a delty.
  - **Pozor na časté chyby:** Záklon nebo příliš velký předklon hlavy, kulatá záda nebo naopak příliš prohnutá bedra, ramena stažená k uším.

Kick-back

Provedení cviku: Cvik vychází opět ze stoje v předklonové pozici, jako u předešlého cviku. Paže držte nyní vytažené lokty za tělem a s výdechem je natáhněte až do úplného propnutí směrem za záda, s nádechem vraťte lokty do pokrčení. Opakujte 10x ve dvou sériích.

- U cviku aktivně procvičíte tricepsy, zadní deltové svaly.
  - **Pozor na časté chyby:** Posun loktů před tělo, nepropnutí paže v koncové pozici, záklon nebo přílišný předklon hlavy, kulatá záda nebo naopak velké prohnutí v bedrech, ramena stažená k uším.

Bicepsový zdvih s rotací

Provedení cviku: Cvik je možné vykonat vsedě nebo ve stoji. Do každé ruky vezměte jednu flašku, připažte a flašky uchopte tak, aby dlaně směřovaly k tělu. Z této pozice s výdechem krčte paže v loktech a zdvihejte ruce směrem

k hrudníku tak, že dlaně při pohybu vytáčíte směrem k prsům. Ramena i lokty zůstávají na místě, lokty nesmí jít při pohybu dopředu nebo dozadu. S nádechem vraťte do výchozí pozice. Opakujte 12x ve dvou sériích.

- Cvik aktivně zapojuje obě hlavy bicepsu.
  - **Pozor na časté chyby:** Zdvihání ramen k uším, posouvání loktů před tělo nebo za tělo.

Zdroje: vlastní praxe fitness trenérky
Obrázky: pixabay.com

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