magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 6. 5. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Jak na pevný zadeček

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-na-pevny-zadecek__s10011x20277.html

Chceme ho každá. Pevný a kulatý zadek. A řešíme ho skoro každá. Drtíme ho v posilovnách, při běhu, na kole, nebo v jiných dalších sportech, o kterých si myslíme, že tam ten zadek prostě zpevníme. Opak ale může být pravdou. Co platí na to, abychom my ženy měly pěkné hýždě?



Neexistuje jen jeden univerzální a nejlepší cvik na zadek, nemusíte stále jen dřepovat, abyste měli sexy hýždě, neplatí ani to, že z nějaké výzvy získáte perfektní zadek za 30 dní. Dle mých zkušeností, platí čtyři pravidla u posilování hýždí:

- Procvičit všechny tři hýžďové svaly
- Koncentrovat se na silový trénink
- Dát tomu čas a píli
- Nezapomínat ani na trénink stehen a hamstringů

Silovým tréninkem k posílení hýžďových svalů

Naše hýždě se skládají ze tří svalů, z nichž každý má svou funkci.

- **Velký sval hýžďový** (m. gluteus maximus) – hlavní funkcí je extenze v kyčli
- **Střední sval hýžďový** (m. gluteus medius) – hlavní funkcí je boční abdukce v kyčli
- **Malý sval hýžďový** (m. gluteus minimus) – hlavní funkcí je boční abdukce v kyčli

Pro budování hezkého pozadí je vážně nutné zapojit **silový trénink**. Jen malé procento žen, kterým můžeme tiše závidět, mají pěkné hýždě tzv. skoro

zadarmo a stačí jim, když cvičí s váhou vlastního těla nebo s gumičkami. Bohužel převážná většina žen musí na svém pozadí opravdu hodně pracovat. Krásu pozadí ovlivňuje i procento tuku v těle, takže **se zaměřte samozřejmě i na svůj jídelníček**.

A jak tedy cvičit zadek?

Jdeme do fitka! Budeme totiž potřebovat nějaké činky, případně i další stroje. Existují cviky, u kterých se vyplatí přidat si vyšší váhy s méně opakováními. Naopak jsou i další jiné cviky, u kterých se vyplatí si váhu ubrat a cvičit více opakování. **Se systémem tréninku by vám měl poradit zkušený trenér**, který by měl váš trénink vždy přizpůsobit vaší kondici, pokročilosti a zdravotnímu stavu.

Cviků je nepřeberné množství, vždy se ale **snažte o to, abyste procvičili v jednom tréninku všechny tři svalové partie hýždí**.

- Tzn. unožovat, zanožovat, předklánět se, dřepovat.

Chcete pevný zadeček? Pusťte se do těchto

cviků!

Zanožování na kladce

(v domácí verzi s odporovou gumou)



Provedení: Pás od spodní kladky si upnete na oblast kotníku. Tělem přejděte do většího předklonu, tak, aby v pozici zanožení skončila aktivní noha v prodloužení těla, rukama se přidržujte stroje. S výdechem aktivní nohu tahem zanožte, ponechejte ji nataženou. S nádechem vraťte zpět. Stojná noha může být mírně pokrčená. U cviku se neprohýbejte v bedrech a nerotujte pánev do stran.

Proveďte 10-15 opakování na každou nohu, po 2-3 sériích.

- U cviku se zaměříte především na velký sval hýžďový.

Široký dřep se zátěží: kettlebel, činka nebo osa

(v domácím prostředí použijte jiný těžký předmět, např. PET lahve)



Provedení: Postavte se do stoje více rozkročného, chodidla by měla mít ideálně širší postavení, než jsou vaše ramena, špičky chodidel budou vytočeny lehce směrem ven, kolena při dřepu budou směřovat do linie špiček. Do rukou uchopte závaží, ruce nechte natažené před tělem. S nádechem přecházejte do dřepu, trup lehce předklánějte. Ruce se závažím ponechávejte natažené a směřujte je do středu mezi chodidla. Záda držte rovná. Zadečkem se dostaňte do úrovně kolen, nebo lehce pod. S výdechem se vracejte zpět do stoje.

Proveďte 10-15 opakování, po 2-3 sériích.

- Cvik se zaměřuje na rozvoj středního a malého hýžďového svalu, pracuje ale i velký sval hýžďový.

Výstupy na vyvýšenou plochu se zátěží

(v domácím prostředí můžete použít židli a opět těžší předmět)



Provedení: Postavte se do rovného postoje, v obou pažích můžete držet závaží, ruce jsou volně natažené podél těla. S výdechem tahem a bez odrazu spodní nohy vystoupejte na bednu, s nádechem tahem a ideálně brzděným pohybem sestupte opět dolů.

Chodidlo musí být položené celou plochou na vyvýšené ploše, ideální výška bedny je taková, aby koleno v pokrčení končilo v pravém úhlu.

Proveďte 10-15 opakování, po 2-3 sériích.

Cvik se zaměřuje na všechny tři části hýžďového svalu:

- pokud stojíme čelem k bedně a stoupáme na bednu rovně dopředu,

posilujeme především velký sval hýžďový

- pokud stojíme bokem k bedně a nohy máme postavené na bedně do kříže (tj. stojíme levým bokem k bedně a pravou nohu máme křížem položenou na bedně), posilujeme především střední a malý sval hýžďový)

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: vlastní praxe autorky (fitness trenérka)

cviky na zadek domácí cvičení posilování hýždí posilovna silový trénink trénink tréninkový plán

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz