O pohybu 22. 8. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Účinné cviky na pevná a vytvarovaná stehna

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Ucinne-cviky-na-pevna-a-vytvarovana-stehna__s10011x20362.html

Stehna jsou jednou z problémových partií všech nás žen. Některá je má příliš tenká, některá příliš silná. Ale všechny je chceme mít krásná a málokterá z nás je s nimi spokojená. Vězte, že krásná stehna jsou všechna, která jsou pevná a hezky žensky osvalená. Jaké jsou cviky, které vám vytvarují pěkné dolní končetiny?

Svaly stehen patří k největším svalům našeho těla. Dělíme je na svaly přední a zadní strany stehen, dále vnitřní a vnější svaly stehen. Pro krásně tvarované nohy bychom se měli při posilování zaměřit tedy na všechny strany našich stehen. Pojďte si vyzkoušet naše cviky.

Unožování v podřepu

Potřebujeme: hadr na podlahu a kluzkou zem (parkety, lino, plovoucí podlahu atd.)

Provedení cviku: Výchozí pozice je stoj snožmo, přičemž jedna noha bude stát na hadru. Přejděte do mírného podřepu a zůstaňte v této pozici. Nohou stojící na hadru budeme s nádechem cyklicky unožovat do natažení, s výdechem se vrátíme do výchozí polohy. Druhá noha zůstává pevně na zemi v podřepu. Čím nižší podřep provedete, tím těžší cvik bude.

- Opakujte 15-20x ve 3 sériích na jednu stranu.

Pozor: Chodidla držte celou dobu pohybu na zemi, vyvarujte se zvedání pat. Koleno stojné nohy nesmí jít před špičku chodidla.

Skok ze dřepu na bosu do dřepu

Potřebujeme: bosu nebo jinou vyvýšenou podložku (step, bedna)

Provedení cviku: Zaujměte pozici dřepu před bosu. S výdechem vyskočte na bosu, skončíte opět ve dřepu. Zadek nezvedáme. Provedeme nádech a s výdechem skočíme z bosu zpět na zem do výchozí pozice.

- Opakujte 15x ve 3 sériích.

Pozor: V pozici dřepu držíme rovná záda, kolena nohou nesmí jít před špičku chodidla.

Natahování kolen ve vzporu klečmo na předloktí do pozice střechy

Potřebujeme: podložku na cvičení

Provedení cviku: Výchozí pozice je vzpor klečmo s pokrčenými pažemi s oporou na předloktí. Špičky zapřeme do podložky, s výdechem natáhneme kolena a zadeček vysadíme do pozice střechy. S nádechem se vrátíme do vzporu klečmo, kolena ale nepokládáme na zem.

- Opakujte 20 opakování ve 3 sériích.

Zanožování ve vzporu ležmo

***Potřebujeme*:** podložku na cvičení

Provedení cviku: Zaujměte pozici ve vzporu ležmo. Nadzvedněte jednu nohu z podložky a zanožte. S nádechem skrčte zanoženou nohu pod břicho a zároveň pokrčte opěrnou nohu tak, že koleno skončí těsně nad zemí. S výdechem se vraťte do výchozí pozice.

- Opakujte 12-15x ve 2 sériích.

Pozor: Při vzporu ležmo neprohýbejte bedra, dlaně jsou pod rameny, váha těla stojí na pažích.

Rotační chůze v širokém dřepu

Provedení cviku: Zaujmeme pozici širokého dřepu. S výdechem se v širokém dřepu otočte o 180 stupňů vpravo. Poté se opět otočte o 180 stupňů vlevo.

- Opakujte alespoň 15x ve 3 sériích.

Pozor: Při širokém dřepu si hlídáme kolena, aby nezasahovaly před špičku chodidla, záda jsou rovná, neprohýbáme se v bedrech.

Pokud chcete redukovat tuk (nejen v oblasti stehen), je vhodné posilování doplnit i **kardio aktivitou**. Například jízdou na kole, schodovým trenažérem,

chůzí do kopce či svižnou procházkou. Nezapomínejte na vyvážený a zdravý jídelníček, dostatek spánku a regeneraci. Strečink by měl být samozřejmou součástí vašeho tréninkového protokolu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je fitness trenérka)

cvičení na bosu cviky na stehna pevná stehna posilování posilování stehen široký dřep unožování

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