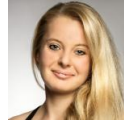




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 25. 11. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Under booty aneb cviky na spodní hýždě

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Under-booty--aneb-cviky-na-spodni-hyzde__s10011x20436.html

Pojmem under booty můžeme označit oblast na zadní straně těla, která se nachází přímo mezi hýžděmi a hamstringy. U cviků se proto zaměřte především na posílení zadní strany stehů a hýždí.



Skvělými cviky jsou veškeré varianty zanožování, dřepů, výpadů. Určitě neopomíjejte ani aerobní aktivity, jako je běh, chůze do schodů nebo bruslení.

A jaké jsme pro vás vybrali cviky na tuto partii?

Rumunský mrtvý tah

Jednička ve cvicích na tuto problematickou partii, jelikož je to jeden z nejlepších cviků na pevný a kulatý zadek.

Při tomto cviku zapojujete velké množství svalů, především tedy hýždě, zádové a hamstringy.

Provedení: Při cviku používejte buď jednoruční činky nebo olympijskou osu. Stoupněte si s chodidly od sebe na šířku pánve. Přejděte do pozice mírného podřepu, ramena budete držet přímo nad činkou (osou). Záda držíme rovná,



lopatky mírně stažené k sobě. Činku chytněte nadhmatem do úchopu, který bude o něco málo širší, než jsou vaše boky. S výdechem začněte činku zvedat a tělo narovnávat až do úplného stoje. Činka by měla být držena co nejblíže u nohou, de facto by po nich měla „klouzat“. Tělo zvedáme přes rovná záda.

Kolena v horní pozici úplně nenatahujeme. S nádechem přecházíme opět do předklonu s rovnými zády, zadeček vystrkujeme co nejvíce dozadu za sebe, kolena držíme stále mírně pokrčená. Skončíme v úrovni holení a vracíme se zpět do stoje.

- U tohoto cviku je důležitá souhra břišních svalů. Při nádechu a výdechu je aktivně zapojujte, dýchejte do břicha, a při vydechování břišní svaly lehce zatínejte.

Zopakujte 10x ve 2 sériích.

Hluboký dřep

Cvik aktivně zapojuje svaly celých dolních končetin, včetně hýždových svalů.

Provedení: Při cviku používejte zátěž ve formě kettlebellu, činek nebo olympijské osy. Postavte se do širšího postoje, tj. větší než je šířka vašich boků, špičky lehce vytočte ven. Přes rovná záda přejděte s nádechem do hlubokého dřepu. To znamená, že by



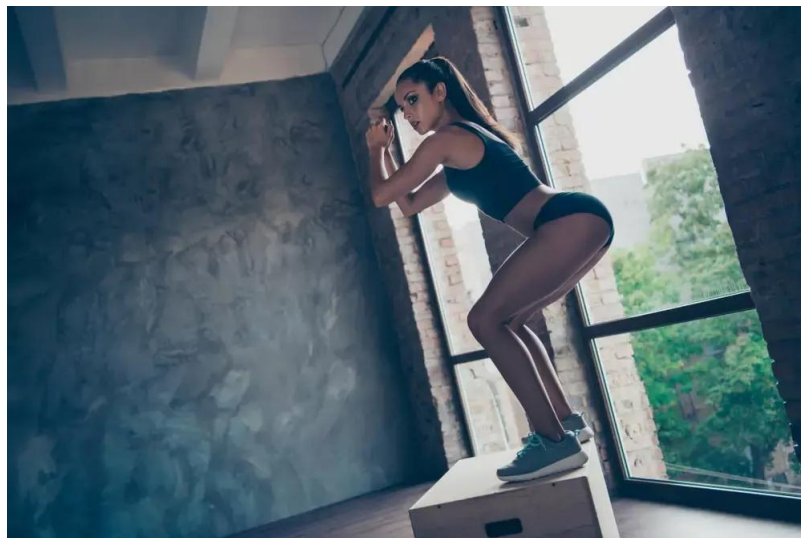
zadek měl skončit zhruba pět centimetrů pod úrovní kolien. Dávejte si pozor na kolena, aby nepředcházela špičku, držte stále rovná záda, neprohýbejte se v bedrech, stůjte pevně na celých chodidlech. Pohled směřujte do země. S výdechem se vraťte do stoje, nepropínejte úplně kolena.

Cvik zopakujte 10x ve 3 sériích.

Výstupy bokem na vyvýšenou plochu (lavičku)

U cviku se opět zapojují celé dolní končetiny, přední i zadní strany stehna a hýždě.

Provedení: Postavte se bokem k lavičce. Jednu nohu položte celým chodidlem na lavičku, druhá noha zůstává na zemi. S výdechem na lavičku vystupte, ale tak, že aktivní končetina nebude kolenem předcházet špičku a budete více tlačit do paty. Tlak do



paty vám zajistí právě zacílení na tuto problematickou partii. Držte rovná záda, tělo můžete držet v předklonu. Tím více zacílíte na hýždě. S nádechem se vraťte do výchozí pozice.

- Cvik si můžete ztížit i tím, že v rukách budete držet činky nebo kettlebely.

Opakujte 10x na každou nohu ve 3 sériích.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj: autorský článek (autorka je fitness trenérka)

[cviky na zadek posilování posilování hýždí správně provedený dřep technika dřepu](#)

Copyright © 2024

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