magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 30. 10. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Jak se zbavit neforemných paží? Vyzkoušejte cviky s váhou vlastního těla

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-se-zbavit-neforemnych-pazi-Vyzkousejte-cviky-s-vahou-vlastniho-tela__s10011x20675.html

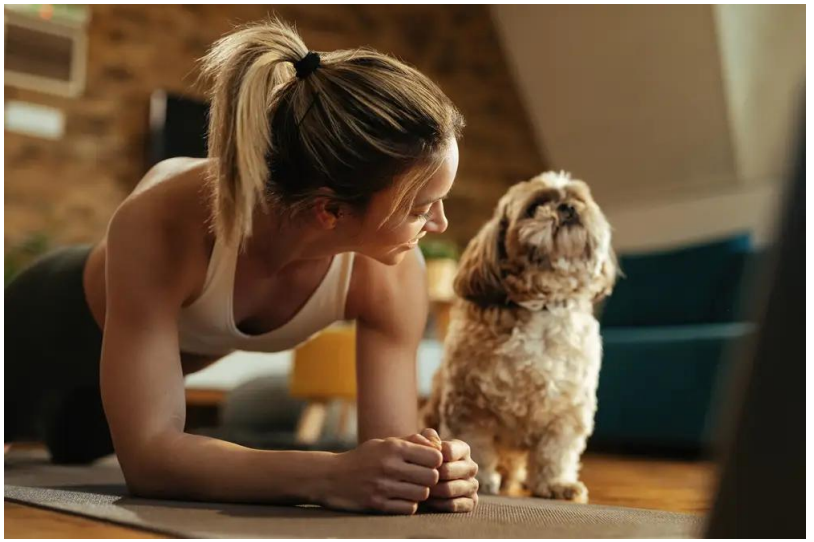
Toto roční období je k nám milostivé v tom, že můžeme nosit dlouhé rukávy a schovat tak ne úplně dokonalé paže. Na druhou stranu je právě podzim a zima ideální dobou, jak krásné ruce vytvarovat, abychom v létě mohli s klidným svědomím obléci tílka a krátké rukávy. Podívejte se s námi na cviky, které vám krásné paže zaručeně vytvarují. Všechny cviky zvládnete i z pohodlí domova a budete k nim potřebovat jen vlastní tělo.

My ženy se při svých trénincích většinou koncentrujeme na oblast břicha, hýždí či stehen a na své ruce tak trochu zapomínáme, protože je mezi problematické partie nezahrnujeme. Opak ale bývá často pravdou. Nejedna žena má ochablé především svaly na zadní straně paží, tzv. tricepsy. I na ty se v dnešním cvičení

zaměříme.

Podpor na předloktí se střechou

- Tento cvik posílí především ramenní pletenec, zádové a břišní svalstvo. Aktivně při něm zapojíte i přední stranu stehen.



Provedení: Zaujměte pozici podporu na předloktí. Kolena ponechte na zemi přímo pod kyčlemi. S výdechem kolena zvedněte tak, že nohy propnete, zadek se zvedá a tělo skončí v pozici střechy. S nádechem vraťte kolena zpět na zem.
Proveďte 12 opakování ve 2 sériích.

Mrtvola

- Cvik, u kterého zapojíte především paže a ramena, aktivujete střed těla, zádové svaly i svaly dolních končetin.

Provedení: Cvik vykonávejte na kluzké podlaze, budete potřebovat obyčejný hadr na podlahu.
Zaujměte pozici vzporu na dlaních, hadr si vložte pod špičky nohou. Zpevněte celé tělo, zatněte hýždě, držte natažené nohy a rovná záda. S pravidelným dechem pojďte ručkovat po zemi směrem dopředu, nohy „táhnete“ pomyslně za sebou, celá váha těla spočívá na pažích. Snažte se nevytáčet boky do stran, ale držet tělo neustále v jedné linii na středu, nepropadejte se v lopatkách.

Veškeré **cviky vykonávané ve vzporu zapojují aktivně střed těla**, který je oporou celé páteře. Cviky zaměřující se na core zařaďte do svého tréninku alespoň 2x týdně.

Asymetrické kliky

- Cvik, který komplexně zpevňuje paže, ramena, zapojují se při něm i trapézové, zádové a břišní svaly.

Provedení: Ruce si dejte na šíři ramen s jednou dlaní přímo pod rameno, druhou dlaň posuňte o zhruba 10 cm dopředu. Srovnejte záda, držte je rovně a neprohýbejte se v bedrech po celou dobu provádění cviku, vytáhněte se z ramen, hlavu směřujte pohledem do země. S nádechem přejděte do kliku, lokty nevytáčejte, ale směřujte je podél těla, s výdechem se vraťte zpět.
U lehčí varianty můžete mít kolena pokrčená a opřená do podložky, nezvedejte nárty ani holeně od podložky.
Proveďte 12 opakování ve 2 sériích.

Klik je skvělý komplexní cvik, který **dokáže vyrovnat svalovou nerovnováhu v oblasti páteře, podílí se na správné funkci lopatek, ramen i loktů**. Díky tomuto cviku získáte nejen sílu paží, ale i celého trupu.

Tricepsový dip vsedě na zemi

- U cviku posílíte zadní stranu paží, tzv. tricepsy, částečně i ramena a prsní svaly. Zapojíte i střed těla a břišní svalstvo.

Provedení: Sedněte si na zem, nohy natáhněte před sebe (případně je můžete nechat lehce pokrčené v kolenou). Dlaně položte na zem za záda, prsty směřují šikmo do stran. S nádechem pokrčte lokty tak, jako kdybyste chtěli položit předloktí na zem, tělo směřuje do záklonu. S výdechem se vraťte do výchozí pozice. Lokty by při pokrčení měly směřovat stále dozadu za tělo, nesmí se rozjíždět do stran. Čím více pokrčíte lokty, tím více bude cvik obtížnější.
Proveďte 10 opakování ve 2 sériích.

Další cviky posilující ruce najdete v článku **Domácí trénink s PET lahvemi.**

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

cvičení s vlastní vahou cviky na paže domácí cvičení povislé paže střed těla

---

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