magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 21. 4. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Formujeme paže do tílek

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Formujeme-paze-do-tilek__s10011x9734.html

Blíží se čas krátkých triček a odhalených paží, pokud jsou právě paže vaší slabinou, zkuste naše tipy pro jejich posílení a zformování. Pro pěkně vytvarované paže je nutné pravidelné posilování. Aby se svaly vyrýsovaly, cvičte s menším závažím nebo pouze s vlastní vahou těla a provádějte více opakování. Pro zesílení paží a nabrání svalové hmoty, posilujte s těžšími činkami, ale cviky opakujte méněkrát. U mnoha žen je problematická zejména zadní strana paží, kde se i ve zvýšené míře může usazovat tuk a tvořit tak nepěknou řasu. Právě k boji s touto partií jsou určeny následující cviky.

Zadní klik

Provedení: Posaďte se na kraj židle a dlaně umístěte pod zadek na okraj sedadla tak, aby prsty směřovaly dopředu. Vzepřete se na rukou, hýždě by

měly být těsně před sedadlem židle, stehna rovnoběžně se zemí a záda rovná. Nyní pokrčte lokty a sjeďte s těžištěm těla dolů podél židle. Až se dostanete hýžděmi těsně nad zem, začněte se pomalu vytahovat silou paží zpět do výchozí pozice.

Možné chyby: Chybné postavení trupu – předklon nebo naopak záklon, zvedání ramen nebo jejich předsunutí, nedostatečná aktivace svalů středu těla.

Tlaky

Provedení: Postavte se vzpříměně, chodidla nechte na šíři pánve. Uchopte činky nebo lahve s vodou a paže nastavte do pozice svícnu. Zpevněte střed těla a vytlačujte činky směrem vzhůru nad hlavu až do pozice, kdy jsou srovnané s osou těla, poté s nimi postupně klesejte zpět do pozice svícnu.

Možné chyby: Zvedání ramen, nadměrné prohnutí v bedrech, nedostatečná aktivita středu těla.

Rotace paží v leže na břiše

Provedení: Vleže na břiše opřete čelo o zem a paže dejte podél těla tak, aby dlaně směřovaly k tělu, palce k zemi a malíkové hrany ke stropu. Nataženými

pažemi otáčejte do zevní rotace tak, aby se palce vytáčeli ven a malíčky zpět k tělu. Poté je vraťte zpět do výchozí polohy.

Možné chyby: Vytahování ramen k uším, nedopnuté lokty, povolené paže.

Kliky

Provedení: V kleče, s rovnými zády, zpevněným středem těla a lopatkami staženými směrem dozadu a dolů se vzepřete na rukou. Dlaně umístěte na úroveň ramenou, prsty směřujte mírně k sobě, při pohybu dolů směřují lokty do stran.

A

B

Možné chyby: Hlava není v prodloužení páteře, zvedání ramen, nadměrné prohýbání v bedrech.

Vzpažení

Poloha: Postavte se rovně, chodidla jsou na šíři pánve, upažte. Setrvejte v upažení 30 vteřin, poté zpět připažte. Postupně můžete intervaly prodlužovat nebo vzít do ruky závaží. Další variantou jak zvýšit obtížnost cviku je otáčení paží dlaněmi vzhůru a zpět nebo mírné hmitání nataženými pažemi.

Časté chyby: Zvedání ramen, nadměrné prohnutí v bedrech, nedostatečná aktivita středu těla. Nezapomínejte u cvičení pravidelně dýchat a dbát na správné provedení. Pokud ze začátku zvládnete cviků jen pár, nezoufejte, den ode dne budete jistě pozorovat zlepšení. Volte raději menší počet opakování a vyvarujte se chyb.

Pokud vás trápí uložený tuk v oblasti paží, pouze cvičením pravděpodobně kýženého výsledku nedosáhnete. Je třeba upravit i jídelníček a dbát na pravidelný přísun tekutin.

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