

7 cviků pro štíhlé a pevné paže

Když se na loňském předávání Oscarů objevila Jennifer Aniston v bílostříbrných šatech bez ramínek od Valentina, nepotřebovala žádné třípytlivé šperky a jiné doplňky. Největší ozdobou totiž byly její pevné a štíhlé paže, kterými je herečka pověstná. Stejně efektním doplňkem jsou krásné ruce pro Michelle Obamovou, která svými odhalenými rameny vzbudila zájem médií již několikrát. Jak se zbavit strachu z nošení ramínekových šatů a triček s krátkým rukávem?

Abychom dosáhli dobře vypadajících paží, nestačí jen shodit pár přebytných kil. Je nutné také vytvořit si přiměřené svalstvo, které pažím zajistí tvar. To nejde jinak, než pravidelným posilováním. Základní zásadou, jak přeměnit nevzhledné povislé polštářky v tónované svalstvo, je věnovat se nejprve určitou dobu zejména silovému tréninku a vytváření svalů a po několika měsících pak přidat v aerobním cvičení a upravit svůj jídelníček. Díky tomu se vybudované svaly odhalí v plné kráse. Štíhlé a vytvarované ruce stojí určité úsilí, které se ale určité vyplatí. Stačí mít pár šikovných pomocníků ze světa fitness a zařadit do pravidelného tréninku následující cviky. Vyhraďte si na ně tři dny v týdnu, mezi cvičením tělu nechte vždy alespoň den pauzu.

Strečink

Před začátkem i po cvičení nezapomeňte svaly pořádně protáhnout. Správný a důkladný strečink

je nedílnou součástí každého tréninku. Řada lidí jej však úmyslně vynechává, protože jej považuje za zbytečný, nebo z nedostatku času, což je ale chyba. Ideální doba pro strečink je tehdy, když jsou svaly ještě zahřáté. Před posilováním je tedy třeba svaly nejdříve asi během 5 minut rozehrát a potom se teprve protáhnout. Je důležité provádět strečink také po posilování.

Triceps

Triceps se skládá ze tří hlav, proto je pro jeho dokonalé procvičení třeba cviků z více úhlů. „Cviky můžete projít vždy ve dvou až čtyřech sériích, podle toho, jak se budete cítit. Uvádíme příklady tří možných cviků na tento sval.“

1 – Triceps v prodloužení

Posaďte se na židli, nebo pro zapojení větší skupiny svalů na cvičební míč – tzv. overball. Vezměte do ruky činky ve váze cca 0,5–2 kg – nepřijčujte si těžší, pokud si nejste úplně jistí, že je zvládnete. Nezapomeňte, že chcete vypadat jako Jennifer, ne jako Arnold. Činky ve výchozí pozici držte za hlavou s lokty u uší. Pak pomalu narovnávejte ruce a zvedejte činky nad hlavu. Tento cvik opakujte cca patnáctkrát – podle toho, jak se budete cítit.

Tip: Gymnastický míč, 379–439 Kč (dle průměru)
Činky 1kg, 189–319 Kč/pár (dle hmotnosti)



2 – Francouzský tlak

Bez přestávky plynule přejděte na další cvik. Lehněte si na matraci nebo karimatku s nohama mírně pokrčenýma v kolenu. Ruce s činkami zdvihnete kolmo k zemi a pak je pomalu pokládejte pokrčené v lokti za hlavu. Nedotýkejte se činkami země a vraťte se zpět do výchozí pozice. Provedte cca pětadvacet opakování.

3 – Kick - back

Tricepsový kick-back je oblíbený cvik k posílení dlouhé hlavy tricepsu, který v tréninku používají zejména ženy. Uchopte činky a předkloňte se tak, aby horní část těla byla rovnoběžná se zemí. Soustřeďte se na to, abyste udrželi rovná záda. Část paže nad loktem přiléhá k tělu, předloktí visí volně dolů. Cvik spočívá v pomalém zvedání ruky s činkou dozadu tak, aby ruce tvořily přímkou s horní částí těla. Opět proveďte zhruba dvacet pět opakování.

Biceps

Biceps, jak už vyplývá z názvu, je sval, který má dvě hlavy. Říká se mu také dvojhlavý sval pažní. Pro optimální procvičení potřebujeme alespoň dva různé cviky, opět ve 2 - 4 sériích.

4 – Bicepsový zdvih

Vezměte do rukou činky tak, aby dlaň ruky směřovala dopředu, a držte ruce svisle dolů. Pak silou pokrčujte obě ruce směrem nahoru. Pozor na prohýbání se v zádech, pomozte si opřením o zeď. Svádí-li vás tento cvik k prohýbání nebo zaklánění, je to znamení, že máte příliš těžké činky. Opakujte cvik zhruba patnáctkrát.

5 – Biceps nadhmatem (s opřením ruky o stehno)

Levým kolennem a levou rukou se zapřete o postel či jiný kus nábytku. Pravou nohu zanožte, pravá ruka s činkou je volně spuštěna dolů. Poté přitáhněte činku k tělu, napočítejte do tří a pomalu ruku vraťte dolů. Cvik opakujte cca třicetkrát na obě strany a soustřeďte se na rovná záda.

6 – Ženské kliky

Cvičení bicepsů a tricepsů je důležité pro štíhlé a pevné paže, nicméně je třeba věnovat se i deltovým svalům (ramena). Jednoduchým, oblíbeným a skutečně fungujícím cvikem jsou tzv. ženské kliky, kdy se váha těla zčásti opírá o kolena.

Tip: Pomůckou pro variaci na klasické kliky jsou otočné opěrky na kliky Megapex Pro, díky kterým procvičíte zároveň paže, hrudník, ramena i břišní svaly. Součástí balení je navíc i výukové DVD s ukázkou cviků. Doporučená cena: 590 Kč

Předloktí, zápěstí a prsty – síla úchopu

7 – Gumový kroužek

Nejen horolezkyňe a tenistky ocení výsledky posilování prstů (úchopu) a předloktí pomocí gumového kroužku. Tato malá cvičební pomůcka se snadno schová v kapse a pomůže vám zkrátit třeba dlouhou cestu vlakem či autobusem. Posilovat se dá snadno i při sledování televize. Podle příznivců se jedná o návykovou záležitost, zpočátku dosáhnete jen malého počtu opakování, ale s tréninkem se číslo stisků zvyšuje.

Tip: Kroužek můžete nahradit posilovacími kleštěmi, cena: 69 Kč

Petr Mořkovský, Sport & Fitness
www.sportfitness.cz