

# ÚNOR – zpevní svaly hrudníku a paží

Naším největším přítelem budiž nám v měsíci lednu  
naše tělo – na hrudníku a rukou posíleno.

Proto motto pro tento měsíc zní:

Biceps jako Pepek mám, nejen špenát pojídám!

## Cvičení s vlastní vahou pro posílení horní poloviny těla

Říká se, že svaly jsou jako peníze. **Velmi tvrdě** se pro ně musí pracovat, ale mizí až **příliš rychle**. Jak efektivně vydělávat vám sice neporadíme, zato si však povíme pár dobrých rad týkajících se **cvičení s vlastní vahou**, převážně pro posílení **horní poloviny těla**.

Jistě mnozí znáte všechny ty fotky s Arnoldem, na nichž zvedá velké váhy a přitom se tváří velice krutopřísně. Mnoho z nás na podobných fotkách vyrůstalo, když jsme snili o tom, jak jednou budeme jako Arnie. Pokud však se cvičením nemáte příliš mnoho zkušeností a teprve začínáte, čtete velmi pozorně, neboť dnešní článek je věnován hlavně vám.

### Cvičíme jako Arnold

Naložím si deset na činku a za měsíc budu jak Arnie... Přesně tak uvažuje mnoho lidí, kteří si ze dne na den řeknou, že je na čase vypnout počítačovou hru a zajít do nějaké posilovny. Dělají to tak přeci všichni, co zde jsou, ne? Každý si naloží pořádnou váhu, trochu si zařve, udělá pár divných obličejů a přitom se mu vyrýsuje biceps větší, jak naše noha.

Tak se zase vraťme **zpátky na pevnou zem** a pojďme si celý problém rozebrat trošku do hloubky. Všichni ti lidé, kteří dělají přesně to, co jsme výše popsali, mají s cvičením **dlouhodobé zkušenosti**, které se také již stačily podepsat na stavbě svalové základny daného jedince. Co tím přesně myslíme? Inu to, co máte na zádech, zejména **okolo lopatek a hrudní páteře**, i když to nevidíte a nějakou dobu ani nevidíte, **jsou svaly**, díky kterým můžeme držet pevnou oporu těla a které jsou také velmi důležité, chceme-li **začít zvedat činky**.

### Nebezpečné činky aneb proč vlastní váha

Co z toho plyne pro nás? Pokud tyto svaly nemáme, činkám bychom se měli **vyhýbat jak čert kříži**. Proč? Protože pokud budete chtít jít vlastní sólovou dráhou, aniž byste měli danou svalovou hmotu na čem stavět... si dříve nebo později **ztrháte zádové svaly**. A s tím se potom musí ležet pár týdnů v nemocnici, kdy se s bolestmi nemůžete skoro pohnout a doufáte v rychlou smrt.

Přesně tím si prošlo **mnoho začínajících kulturistů**, kteří vlastní ego považovali za důležitější, než dobré rady zkušenějších. Chcete-li proto začít **budovat svalovou hmotu** dobře, kvalitně a hlavně bezpečně, cvičení vlastní vahou je **skvělým začátkem pro všechny začínající**, ale také zkušené kulturisty, kteří tohoto druhu cvičení využívají zejména pro zahřátí a protáhnutí svalů.

## Základní cviky pro posílení horní poloviny

Pro posilování vlastní vahou existuje hned celá řada velmi účinných cviků. Mnoho z nich však spoléhá na sílu vycházející ze zádových svalů. Nemáte-li se cvičením ještě velké zkušenosti, berte tyto cviky spíše jako možný cíl, ke kterému byste se mohli za pár měsíců vítězně dobrat.

### Jumping Jack <https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA>

Přesně tento cvik je **vhodný pro všechny**, ať již chcete posilovat nebo hubnout, cvičíte den nebo rok. Prostě pro všechny, kteří chtějí nějakým způsobem začít nebo se alespoň před tvrdým cvičením rozehrát. Na internetu můžete také nalézt širokou řadu videí, podle kterých můžete tento cvik provozovat. V čem vlastně spočívá jeho krása?

Hlavní výhodou tohoto cviku je **jeho jednoduchost**. V jasném rytmu poskakujeme, kdy **zvedáme ruce a zároveň rozkročujeme nohy**. Zvedáním rukou aktivně zapojujeme naše **zádové, prsní a také ramenní svaly**. Přesně ty svaly, které budeme jednou pro posilování s vyššími váhami potřebovat. Trpíte-li navíc nadváhou, buďte si jisti, že po tomto cviku ráda uteče.

### Kliky <https://www.youtube.com/watch?v=7iWVCh-tQy8>

Druhým nejznámějším cvikem jsou jednoznačně **kliky**. Jedná se o velmi **dobrý a kvalitní cvik**, se kterým můžeme velmi dobře posilovat většinu svalů horní poloviny těla. Při provádění tohoto cviku je nejdůležitější myslet na fakt, že musíme **zpevnit celé tělo** tak, aby záda tvořily pevnou linii a aby byl pohyb prováděn opravdu **pouze za pomoci rukou**, nikoli ohýbáním nebo prohýbáním zad.

### Přítahy <https://www.youtube.com/watch?v=vGAK2-kn1U>

Přítahy patří již mezi náročnější cvik, neboť k jeho provedení již musíme disponovat alespoň nějakým svalstvem, bez něž ten zadek opravdu nezvedneme, ani kdybychom se ke všem svatým modlili. Je nám jasné, že většina z vás domácí hrazdou nedisponuje. Existuje však řada vychytávek, jak můžeme hrazdu nahradit. Pozorně prostudujte video výše, vyzkoušejte si, vyberte si tu pravou variantu pro vás a jdeme na to!

### Jednoduchý cvičební plán

Říkáte si, že na tom asi nakonec opravdu něco bude a že byste rádi začali se cvičením vlastní vahou? Pokud s cvičením ještě zkušenosti nemáte, pojďme si vytvořit velmi jednoduchý, ale zato **účinný cvičební plán**, díky kterému můžete již za několik týdnů pozorovat jasné výsledky. Důležité je, aby mezi jednotlivými cvičebními dny byl **alespoň jeden den odpočinku**, kdy naše svaly budou **regenerovat**. Tento plán proto můžete bez problémů aplikovat dvakrát **nebo i třikrát týdně**.

## Výzva k pohybu číslo 14: Začínáme zvolna

1. **Rozehrátí s dynamickým strečkem** <https://www.youtube.com/watch?v=PzyzftNHb0>

2. **Série posilovacích cviků na horní polovinu těla**

**3x Jumping Jack** – alespoň 25 výskoků, provádět třikrát

**3x Kliky** – provádět alespoň po 5 klicích na jednu sérii, alespoň 3 série

**5x Přítahy** – vyberte si jednu z domácích variant, cvičte alespoň 5 přítahů, provádějte 5x

3. **Protahení** <https://www.youtube.com/watch?v=y87vSUoIMGU>

Zdraví Vaši tělocvikáři