

ÚNOR – zpevní svaly hrudníku a paží

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

Proto moto pro tento měsíc zní:

Biceps jako Pepek mám, nejen špenát pojídám!

Posilování hrudníku, ramen a paží

Je třeba si říci, že paže se skládají z bicepsu a tricepsu. Proto je nutné, zaměřit se na obě svalové partie, aby docházelo k efektivnímu posilování paží.

Spousta sportovců jde na posilování rukou špatnou cestou. V posilovně doslova jen „drtí“ cviky na biceps a nevědí přitom, že celých 2/3 objemu paže je tvořeno svaly tricepsu. Je tedy důležité zařadit do svého tréninku i cviky na triceps. Cviky na triceps nám pomohou zvýšit objem paže. Paže vůbec patří v posilovnách k hodně oblíbeným partiím, bude to především asi tím, že ruce jsou nejvíce vidět, a proto se jim věnuje taková pozornost. Důležité je však trénovat jednotlivé partie vyváženě a s rozumem.

V minulé Výzvě k pohybu jsme si ukázali tři základní cviky na posilování horní poloviny těla. Dnes se zaměříme konkrétně na hrudník, ramena a svaly paží. Pozor budeme potřebovat zátěž! Kdo má, vezme si činky tzv. jednoručky. Kdo nemá vytvoří si domácí činky – vezměte si 2 pet láhve a naplňte je vodou, kolik vody do nich dáte je čistě na vás a na vaší kondici. Myslete však na to, že láhve budete po dobu 15 minut neustále zvedat. Bude to pálit, bude to bolet, ale bude to stát za to!

Tak pojďme na to 😊

Výzva k pohybu číslo 15 – trošku se do toho opřeme:

1. Rozehřátí s dynamickým strečinkem

<https://www.youtube.com/watch?v=c0VxUFHdYzs>

2. Intenzivní 15minutovka na hrudník, ramena a paže se zátěží, včetně protažení na závěr!

<https://www.youtube.com/watch?v=c0XQs9aMWrA>

PS: Nezapomeňte na čerstvý vzduch! Čeká nás mrazivý zimní týden, tak kontrolujte vodní plochy v okolí a užíjte si třeba bruslení!!!