

Bažantí výzva – kliky



Čeká nás jeden z nejkrásnějších cviků s vlastní vahou – klik. V angličtině je název jasnější, protože se mu říká push up – tlačíme se zespod někde nahoru.

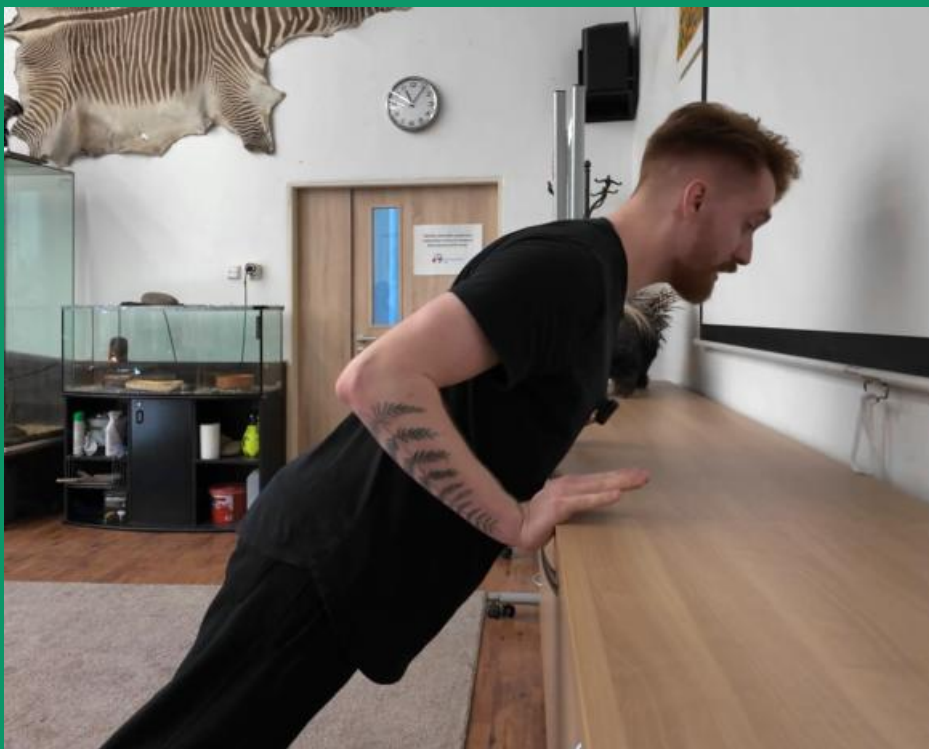
Důležité je, že u kliku nám ruce jdou zhruba 45° až 60° s lokty od těla.



Nádherně to jde vidět, když cvičíme o například kuchyňskou linku, o skříň nebo o zed' u pozice ve stoje, kdy se učíme do kliku dostat. Čím větší náklon máme, tím jednodušší pro nás pozice bude. A snáz se takto naučíme, jak správně pohyb provést.



Tlačíme do povrchu, o ktorý se opíráme (ať už je to stěna, deska apod.), jdeme dopředu do nějakého rozsahu pohybu



a s výdechem se potom odtlačme. Tlačíme do zápěstí. Aktivní jsou prsní svaly, ramena i záda. Když tlačíme, tak si to představme tak, že když odtlačujeme, chceme „srolovat“ povrch do sebe – jako bychom chtěli podložku smuchlat před sebe a tím zapojíme více i prsní svaly. Takže pak už jen pohyb opakujeme a ve chvíli kdy se cítíme komfortněji, můžeme přejít níž.

Jedna z dalších variant, není jednoduchá, ale určitě stojí za to, je klik z kolen. Ve chvíli, kdy jsme na všech čtyřech, tlačíme do zápěstí – jak mít zápěstí daleko od sebe je individuální (jednoduchou pomůckou může být položit si ruce pod ramena a posunout je mírně do stran nebo dát si ruku s nataženými prsty před sebe a tam, kde končí prsty je jedna ruka, kde končí loket, pokládáme dlaň druhé ruky).



Ve chvíli, kdy půjdeme pro první klik, zpevníme střed těla, zatlačme do podložky a nejdeme někde do stran a zpátky nebo tahali hlavou před sebe (to vede pouze k bolesti ať už trapézových svalů, migréně nebo si zbytečně budeme vyvíjet stres na ramena), ale s lokty 45°/60° od těla jdeme dopředu a s výdechem jdeme zpět. Dotlačme ruce jakoby pocitově dovnitř (někteří tomu říkají „tlesknout bicepsy“), zaktivujeme krásně prsní svaly a z kliku vytěžíme maximum.

Ať už tedy z kolen nebo s nataženýma nohama ohlídejme si úhly, pevný střed těla, práci prsních svalů, ramen, tricepsů i zádových svalů mezi lopatkama.

