O pohybu 29. 6. 2023 | redakce Vím, co jím

Pevné břicho díky planku aneb Plankuj taky!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pevne-bricho-diky-planku-aneb-Plankuj-taky!__s10011x20601.html

Že je plank jen pro svalouše? Omyl! Tento jednoduchý cvik je tajnou zbraní pro posílení těla bez ohledu na to, zda jste zkušený sportovec nebo začátečník. Plank (či slangově „prkno“) je komplexní a efektivní cvik. Stačí pár týdnů a pevné břicho vás nemine. A vůbec nejlepší na tomto cviku je, že nepotřebujete žádné další cvičební pomůcky. Stačí „zakleknout“ a pustit se do toho.

Jaké svaly díky planku posílíte?

Jak už bylo řečeno, plank je komplexní cvik. To znamená, že s ním

neprocvičujte pouze jednu svalovou skupinu, ale zapojíte svaly prakticky celého těla.

Nejvíce pomocí planku posílíte:

- **střed těla (tzv. core)** – ten si můžete jednoduše představit jako takový korzet. Střed těla, známý také pod pojmem core, nebo chcete-li hluboký stabilizační systém, tvoří vrstvy hlubokých svalů, které pomáhají „držet“ stabilitu našeho těla - pánev, břicho, boky, páteř a hýždě. Plankem tedy posilujeme **břišní svaly, svaly pánevního dna, bránice i hluboké svaly zad**. Silné jádro je klíčové pro správnou posturu (držení těla), stabilitu páteře a prevenci zranění zad.
- **svaly ramenního pletence** - správná technika planku může pomoci posílit svaly ramen, zejména deltové svaly a tricepsy.
- **hýžďové svaly** - správná poloha planku vyžaduje, aby se hýždě stáhly a podílely se na udržení rovnováhy a stability těla. Pravidelný trénink planku může pomoci tyto svaly posílit a zpevnit.
- **svaly přední strany stehen** - během planku se svaly stehen aktivují, aby udržely tělo ve stabilní poloze. Zpevnění svalů stehen je důležité pro celkovou stabilitu a sílu dolních končetin.

A všechny tyto svaly se při cvičení planku zapojí a posílí. Celkem slušné na jeden cvik, nemyslíte?

Plusové body pro plank

Výhod nabízí plank hned několik:

- **Posílíte core** - pravidelný trénink planku může vést k lepšímu držení těla a snížení bolesti zad
- **Aktivujete svaly celého těla** – kromě core i svaly ramen, hýždí či stehen, čímž se zvýší celková síla a vytrvalost. Během planku se aktivují svaly stabilizující tělo, což může pomoci při výkonu jiných cvičení, jako jsou dřepy nebo shyby.
- **Nepotřebujete žádné speciální vybavení ani prostor na cvičení** –

cvičit můžete doma, ve fitku, nebo i venku.

- **Stačí i 5 minut denně** - abyste dosáhli skvělých výsledků, nemusíte trávit hodiny v posilovně. Stačí několikaminutová série planků každý den a efekt se dostaví už za pár týdnů.

Tři, dva, jedna… jdeme na to!

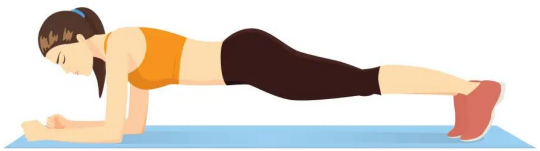
Pokud s prknem teprve začínáte, je důležité se do něj „vrhnout“ pozvolna a postupně zvyšovat čas, po který udržíte správnou polohu. **Začněte s krátkými intervaly**, například 10-20 sekundami, **postupně přidávejte několik sekund každý týden**, případně dříve. Jednoduše tehdy, jakmile budete cítit, že stanovený čas už zvládáte bez problémů a cítíte se při cvičení v pohodě.

> Aby byl cvik plank co nejefektivnější, je důležité se zaměřit se na dvě věci - na **správné dýchání a správné držení těla**. Správně provedený plank by měl udržet tělo v rovné linii od hlavy až po paty, přičemž střed těla zůstává zpevněný. Cílem cviku není primárně vydržet co nejdéle v této poloze, klíčové je udržovat po celou dobu správnou techniku a nedovolit, aby se vaše tělo propadalo nebo zvedalo. Dýchání by mělo být plynulé a kontrolované.

Pokud máte jakékoli zdravotní problémy, nebo jste v minulosti měli jakékoli zranění zad či ramen, nezapomeňte konzultovat váš cvičební plán s odborníkem nebo fyzioterapeutem, abyste se ujistili, že je pro vás plank vhodným cvičením, případně že ho provádíte správně, abyste dalším zraněním předešli.

Základní varianty planku pro začátečníky

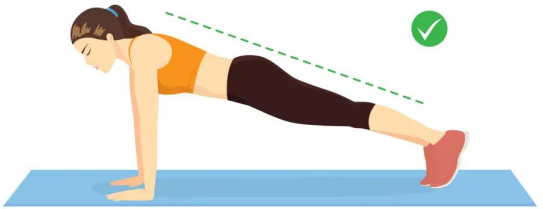
Existuje několik variant planku, které můžete zařadit do svého tréninkového plánu. Pro začátečníky se hodí následující pozice.



- **Standardní plank (nízký plank):** Začněte vleže na břiše, poté se zvedněte do pozice, kdy jste opřeni o předloktí a špičky nohou. Ruce jsou na šířku ramen, nohy mírně rozkročené. Tělo by mělo být napnuté, v jedné přímce s hlavou, pánev

vyrovnaná. Pohled směřuje dolů. Zpevněte svaly, neprohýbejte se nahoru, ani dolu. Držte tuto pozici po dobu danou vašimi schopnostmi, alespoň 10-20 sekund.

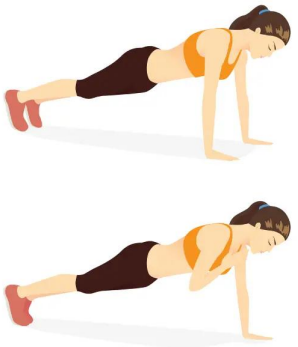
- **Plank na kolenou:** Pokud by pro vás na začátek byl i nízký plank náročný, můžete si cvik trochu zjednodušit. Zaujměte stejnou pozici jako u nízkého planku, ale kolena položte na zem a opřete se o ně. Jakmile vám tento cvik půjde, můžete postoupit o úroveň výše.



- **Vysoký plank:** Tato varianta planku vychází ze stejné pozice jako standardní plank, jen se neopíráte o předloktí, ale ruce jsou natažené a opřené o dlaně. Tím se zvýší zatížení na svaly rukou a ramen.

Varianty planku pro pokročilé

Jakmile si osvojíte základní pozice a začnou vás už trošku nudit, pusťte se do složitějších. Každá varianta planku mírně mění úhel a zatížení svalů, což přináší řadu výhod pro posilování různých částí těla.



- **Plank s dotykem ramen:** Opět začněte ve standardní plankové pozici. Tentokrát se však střídavě dotýkejte rukou opačného ramene – pravá ruka na levé rameno, levá ruka na pravé rameno. Tento cvik zlepšuje rovnováhu, koordinaci a zapojuje svaly ramen a tricepsy.

- **Boční plank:** Tento cvik se liší od standardního planku, protože se provádí na boku. Lehněte si na pravý bok

a poté se zvedněte do pozice opřené o pravé předloktí a vnější stranu pravé nohy. Držte tuto pozici a následně opakujte na levou stranu. Boční plank silně zapojuje svaly boků a posiluje střed těla.

- **Kráčející plank (plank walk):** Připravte se do výchozí pozice vysokého planku s nataženýma rukama. Pomalu pokrčte pravou ruku a opřete se o předloktí, pak pokrčte levou ruku. Nyní se nacházíte v pozici nízkého planku. Následně natáhněte pravou ruku a opřete se o dlaň, poté levou ruku až skončíte v pozici vysokého planku. Takto plynule pokračujte, dolu a zase nahoru, dokud vám stačí síly. Tělo musí být stále pevné.

- **Plank s kolenem k loktům:** Zde můžete vyzkoušet rovnou 2 varianty. První je **s kolenem k vnitřnímu lokti**. Začněte ve vysokém planku. Pomalu suňte pravé koleno pod tělem směrem k vnitřní straně levého loktu, kam až to jde, ramena a levý bok zůstávají ve stejné pozici. Opakujte s levou nohou. Druhou verzí je **koleno k vnějšímu lokti**. Opět ve vysokém planku ohneme pravé koleno a suneme ho z vnější strany k pravému loktu. Následně vystřídáme strany – levé koleno směřuje k vnější straně levého loktu.

Toto jsou pouze některé z variant planku, které můžete pro zpestření vyzkoušet a zařadit do svého tréninkového plánu. A samozřejmě můžete dál experimentovat s různými úpravami a kombinovat je. Cvičení se tak stane nejen zábavnějším, ale zefektivníte tak i samotné posilování různých částí těla. Podstatné je sledovat správnou techniku a postupně zvyšovat náročnost cviku s ohledem na vaše schopnosti a sílu.

Kdo by měl být opatrný

Cvik plank je obecně považován za bezpečný a účinný cvik pro většinu lidí. Nicméně existují určité případy, kdy by se někteří jedinci měli cviku plank vyhnout nebo jej provádět s opatrností. Patří sem:

- **Lidé s akutními zraněními zad nebo ramen:** Pokud máte nedávné zranění zad nebo ramen, měli byste plank vynechat nebo provádět pod dohledem odborníka. Plank může zatížit tyto oblasti a zhoršit problémy.
- **Osoby s nestabilitou či poraněním páteře:** V takovém případě je důležité konzultovat s lékařem nebo fyzioterapeutem před začleněním planku do svého cvičebního plánu. Může být například upravena verze cviku tak, aby minimalizovala riziko zhoršení stavu.
- **Těhotné ženy:** V průběhu těhotenství se může tělo měnit a některé polohy planku mohou být nepohodlné nebo riskantní. Vhodnost planku je proto důležité konzultovat s lékařem nebo specializovaným trenérem s ohledem na aktuální zdravotní stav a případně zvolit vhodnou modifikaci cviku.
- **Osoby s vysokým krevním tlakem nebo srdečními problémy:** Cvik plank může zvyšovat krevní tlak a zatěžovat srdce. Pokud tedy máte tyto problémy, nabízí se rovněž konzultace s lékařem, zda je tento cvik pro vás vhodný.

Obecně platí, že je vždy nejlepší konzultovat s lékařem nebo jiným odborníkem před začátkem jakéhokoli nového cvičebního programu jeho vhodnost, zejména pokud máte zdravotní problémy nebo jste v rekonvalescenci po zranění.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/32/front-plank/
https://www.bodybuilding.com/fun/5-ways-to-make-your-planks-harder-and-more-effective.html
https://www.bodybuilding.com/fun/plank-variations-master-the-underrated-core-blaster.html
https://www.livestrong.com/article/13730908-planks-vs-crunches/

břišní svaly cvičení s vlastní vahou domácí cvičení držení těla funkční tělo izometrické cvičení komplexní cviky plank posilování posilování hýždí posilování paží posilování stehen stabilita střed těla

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz