



FITNESS 29. 05. 2019

Posilovací guma - jednoduché cviky, které můžete dělat i doma

Na tyto cviky doporučujeme vzít cvičební podložku, aby vás nebolely kolena. Náročnost cvičení lze zvýšit počtem opakování nebo větším propnutím gumy...

Posilovací guma je skvělým doplňkem jak pro cvičení, tak pro účely rehabilitace. Cvičení s gumou je dobré pro posílení a zpevnění celého těla. Posilovací guma vám umožňuje posílit opravdu každou část těla, navíc je přenosná a snadno skladovatelná. Cvičit s ní tedy můžete v pohodlí domova i v posilovně. V tomto článku vám ukážeme dva jednoduché cviky na hýždě a zadeček.

Posilovací guma může mít různý odporový level - od vysoce roztažné gumy a po silně odporové. Základem je si vybrat posilovací gumu, která vám vyhovuje a se kterou se vám bude dobře cvičit. Nejlépe takovou, kterou **dokážete natáhnout a nejde to příliš snadno, ale ani těžko**. Posilovací guma není jediným jednoduchým cvikem, vyzkoušejte také [TRX posilování](#), [balanční bosu](#) nebo [domácí kruhový trénink](#).

**Pro začátečníky stačí, aby cvičili 2 sady po 5 až 8 opakování.
Pro středně pokročilé se doporučují 3 sady s 8 až 10 opakováními.**

Normální plank - popis cviku

Na tyto cviky doporučujeme vzít cvičební podložku, aby vás nebolely kolena. Náročnost cvičení lze zvýšit počtem opakování nebo větším propnutím gumy v počáteční pozici. Pro toto cvičení je dobré, aby posilovací guma měla vyšší tuhost. **Při cvičení se snažte udržovat vaše záda rovná, neprohýbejte se, nebo to odnesou vaše bedra.**

1. Navlečte si gumu na lýtka, položte se na předloktí a zvedněte zadek tak, abyste byli v takzvaném planku.
2. Začněte zvedat střídavě jednu nohu za druhou. Posilovací guma vám při zakopávání dodá potřebný odpor, aby vaše cvičení bylo opravdu efektivní.

Obrázek, jak cvičit **normální plank** a **boční plank**.



Boční plank - popis cviku

1. Začněte v horní pozici planku (na natažené ruce). Posilovací guma musí být umístěná na lýtkách.
2. Přeneste váhu na pravou ruku, narovnejte nohy a levou ruku si položte na bok.
3. Zvedněte levou nohu směrem nahoru od pravé, abyste měli nohy přibližně na šířku boků, a vydržte tak minimálně 30 sekund.
4. Vraťte se do výchozí polohy a vyměňte strany.