**Plank**

Někdy ty nejjednodušší pohyby a cviky vedou k největším přínosům pro vaše zdraví. A to zcela jistě platí o cviku zvaném “prkno”, neboli plank (anglicky).

Pokud jste si tento cvik nikdy nevyzkoušeli, na první pohled plank může vypadat snadněji, než tomu ve skutečnosti je. **Ale nenechte se mýlit.** Prkno (plank) je jedním z nejlepších cvičení pro záda, břicho a střed těla. Tímto cvikem také pracujete na vašem hýžďovém svalstvu a zadních stehenních svalech, podporujete správné držení těla a zlepšujete svoji rovnováhu. **Na jeden cvik docela dost benefitů, nemyslíte? Zkuste ho.**

## 5 výhod cvičení prkna (planku)

Planking, jak se tomuto cvičení říká, se stává stále oblíbenějším cvikem. **A je tomu tak z dobrého důvodu: protože funguje – z velké části je to proto, že zabírá více svalových skupin současně.** Jaké jsou výhody, které můžete očekávat po zařazení tohoto cvičení do svého cvičebního plánu? Mrkněte na náš malý přehled.

### 1. Zpevněné břicho

Planking je opravdu skvělý na břišní svaly. **Tímto super cvikem si položíte slušný základ pro pekáč buchet na svém břiše.**

Mějte však na paměti, že pokud chcete skutečně dostat “pekáč buchet” na vaše břicho, **musíte se**[**zbavit tuku na břiše**](https://www.rehabilitace.info/zdravotni/visceralni-tuk-nitrobrisni-tuk-tuk-v-oblasti-bricha-jak-na-nej/). U mužů by měl být tělesný tuk na úrovni někde kolem 6%, a u žen kolem 9% – pak může být dosaženo tohoto “pekáčového efektu”. Ale to už zase není až tak moc zdravé.

### 2. Snížíte případné bolesti zad

Plank cviky pracují proti bolesti zad, protože posilují jádro vašeho těla – **a právě to má příjemný “vedlejší účinek” na snížení bolesti zad**. Posilují se také zádové svaly, zejména ty v horní části zad.

### 3. Flexibilita

Cvik “prkno” také zvyšuje flexibilitu vašich posteriorních svalových skupin. Svaly kolem vašich ramen, klíční kosti a lopatek se rozšiřují a roztahují (to je oblast, které se často věnuje jen málo pozornosti).

Pokud děláte “boční prkno” posilujete jiné svaly, než je tomu u klasického prkna.

### 4. Zlepšíte si náladu

Prakticky každé cvičení má potenciál zlepšit vám náladu, a **ani plank není výjimkou**. Plank jsou však jedinečný tím, že pomáhají procvičovat a uvolňovat různé svalové skupiny, které jsou často stávají ztuhlé a napjaté z dlouhého sezení. **Plank povznáší tělo i ducha. Uvidíte sami.**

### 5. Zlepšíte rovnováhu a držení těla

Plank a jeho modifikace jsou obzvláště vhodné **pro budování rovnováhy**. Chcete-li ještě posílit rovnováhu, vyzkoušejte postranní prkno se zvednutou nohou – a chvíli tak vydržte. Pak zkuste druhou stranu. Navíc, když cvičíte plank, pracují všechny svaly, které potřebujete ke správnému držení těla, jako jsou záda, hrudník, ramena, břicho a krk. **Pokud děláte plank pravidelně a dlouhodobě, zjistíte, že jste schopni sedět nebo se postavit s větší lehkostí.** Prostě jste v lepší kondici.

## Jak cvičit “plank”?

Můžete vidět ukázku cvičení plank (prkna) na videu pod článkem, ale pro ty z vás, kteří dávají přednost písemnému popisu, **jsou zde základní kroky pro správné provedení tohoto cviku**.

* **Mějte lokty přímo pod rameny a mějte zápěstí v jedné rovině s lokty.**
* Tlačte tělo nahoru, jakoby do horní části zad. **Bradu držte blízko krku** (jako byste drželi vajíčko mezi bradou a krkem).
* **V této poloze zatněte svoje břicho** – zatněte tak, jako byste očekávali úder do žaludku, současně zatněte hýžďové a stehenní svaly. Dýchejte normálně.
* Vydržte takto nejméně 20 až 30 sekund (při správné technice není nutné držet déle; ale postupně zkuste vteřiny přidávat). Po přibližně jedné minutě opakujte. Celkem opakujte tři až pětkrát.
* **Zkuste měnit druh plank cviků** (mrkněte níže)

## Nejčastější chyby při tomto cvičení

Vyvarujte se následujících několika chyb. Často je lidé dělají.

1. **Nesnažte se udržet pozici příliš dlouho** – je lepší cvičit plank správnou formou po kratší dobu než držet nevhodnou formu po delší dobu. **Nesprávný plank je na prd.** To je základní chyba.
2. Stále dýchejte, **nezadržujte dech**.
3. **Nemějte ruce příliš blízko u sebe**, to vytváří vnitřní rotaci a nestabilitu vašeho ramenního kloubu.
4. **Nemějte zadek dolů ani nahoru.** Na to stále pamatujte. To je také častá chyba.

Zhlédni video

<https://www.youtube.com/watch?v=zm82FEPJl9w&feature=emb_logo>

### Plank na předloktí

To je cvik, který většina lidí považuje za standardní prkno. Ležíte čelem dolů s nohama trochu rozšířenýma a lokty ohnutými přímo pod rameny. **Nohy by měly být od sebe vzdáleny na šíři vašeho boku a lokty by měly být od sebe vzdáleny na šíři ramen.** Zatněte břicho a stále dýchejte. Držte jej 20-60 sekund nebo tak dlouho, jak je to možné. **Postupně si zkuste přidávat čas, který cvikem strávíte.** A zkuste i Plank výzvu! **Vydržte v planku podle následujícího rozpisu. Podaří se?**

* Den 1 – 20 sekund
* Den 2 – 20 sekund
* Den 3 – 30 sekund
* Den 4 – 30 sekund
* Den 5 – 40 sekund
* Den 6 – Odpočinek
* Den 7 – 45 sekund
* Den 8 – 45 sekund
* Den 9 – 60 sekund
* Den 10 – 60 sekund
* Den 11 – 60 sekund
* Den 12 – 90 sekund
* Den 13 – Odpočinek
* Den 14 – 90 sekund
* Den 15 – 90 sekund
* Den 16 – 120 sekund
* Den 17 – 120 sekund
* Den 18 – 150 sekund
* Den 19 – Odpočinek
* Den 20 – 150 sekund
* Den 21 – 150 sekund
* Den 22 – 180 sekund
* Den 23 – 180 sekund
* Den 24 – 210 sekund
* Den 25 – 210 sekund
* Den 26 – Odpočinek
* Den 27 – 240 sekund
* Den 28 – 240 sekund
* Den 29 – 270 sekund
* Den 30 – **Tak, jak dlouho vydržíte**

Cvičte vždy podle svých možností a schopností !

<https://www.rehabilitace.info/zdravotni/plank-vyzva-nebo-cvik-prkno-jak-na-nej-a-co-vam-prinese-jeho-cviceni/>