

PLANK

Veronika Franková

Barbora Krejčová



K čemu cvik slouží?

- Plank je statický, izometrický cvik, který slouží ke komplexnímu posílení těla.
- Posiluje především hluboký stabilizační systém (HSS), svaly pletence ramenního, svaly přední strany stehen a hýždě.

Jaké svaly
zapojujeme?

Hluboký stabilizační systém

- hluboké flexory krku (m. longus capitis, m. longus colli)
- hluboké svaly šíjové (m. rectus capitis posterior minor a major, m. obliquus capitis superior a inferior)
- hluboké svaly zádové, m. erector spinae
- bránice (diaphragma)
- příčný sval břišní (m. transversus abdominis)
- svaly pánevního dna (m. levator ani, m. coccygeus)

Jaké svaly zapojujeme?

Břišní svalstvo

- Příčný sval břišní (m. rectus abdominis)
- Vnitřní a vnější šikmý sval břišní (m. obliquus internus/externus a.)
- Čtyřhranný sval bederní (m. quadratus lumborum)

Svaly zapojující se jako stabilizátory

- Sval deltový (m. deltoideus)
- Velký sval prsní (m. pectoralis major)
- Zádové svalstvo (m. latissimus dorsi, m. serratus anterior)
- Sval DK (m. gluteus maximus, m. quadriceps femoris, m. iliopsoas, m. sartorius, m. tensor fasciae latae, m. tibialis anterior)

Jaké svaly
zapojujeme?



Pro koho je cvik vhodný?

- Plank je cvik, který nejen komplexně posiluje svaly na těle, ale rozvíjí i rovnováhu a držení těla. Také zlepšuje flexibilitu posteriorních svalů.
- Prkno je výborný doplňkový cvik pro jakýkoli sport, jelikož zpevňuje hluboký stabilizační systém, který je důležitý jak při cvičení tak i při každodenním pohybu.

Nácvik techniky

Pozice na čtyřech:

1. Do pozice na všech čtyřech se dostaneme z kleku.
2. Horní končetiny se opírají o dlaně v úrovni ramen.
3. Lokty jsou mírně pokrčeny a prsty směřují vpřed a jsou rozprostřeny.
4. Pánev je v neutrálním postavení.
5. Dolní končetiny se opírají o kolena, která jsou v jedné linii s kyčelními klouby.
6. Pohled směřuje dolů.
7. Váha těla je rozložena na všech čtyřech.

Nácvik:

- a) Odlepení od podložky jedné končetiny po dobu 5-10s bez změny postavení těla.
- b) Pomalé přenášení váhy vpřed.
- c) Odlepení obou kolen s oporou o špičky.

Správné provedení cviku

1. Začíná se v pozici na čtyřech, nastaví se pozice zad, pánve, hlavy a lopatek.
2. Hlava je v prodloužení páteře.
3. Lokty jsou v pravém úhlu pod rameny, dlaně směřují na zem (jiná varianta-opora o malíkovou hranu ruky).
4. Lopatky jsou pevně na hrudním koši rozprostřeny, záda a pánev v neutrální pozici.
5. Břicho mírně vtahujeme.
6. Pánevní dno držíme vtažené.
7. Hýždě jsou uvolněné.
8. Kolena jsou mírně pokrčená.
9. Nohy jsou přirozeně vedle sebe a špičky lehce k tělu.

Nejčastější chyby

- Spojení rukou před sebe
- V případě planku s nataženými horními končetinami – propnuté lokty, prsty nesměřují vpřed a nejsou rozprostřeny
- Propadání se v hrudní oblasti páteře, odstávající lopatky
- Propadání se v bederní oblasti páteře
- Zatínání hýžďových svalů
- Propnutá kolena

Zdroje

- <http://www.coretraining.cz/2013/05/jak-na-to-spravna-technika-prkna/>
- <https://www.kulturistika.com/databaze-cviku/plank-technika-provedeni>
- http://www.profitinstitut.cz/Prkno_ke_zpevneni_stredu_tela_7x_ji_nak-270
- <https://www.sammace.com/plank-not-plank/>
- <https://weighttraining.guide/exercises/front-plank/>