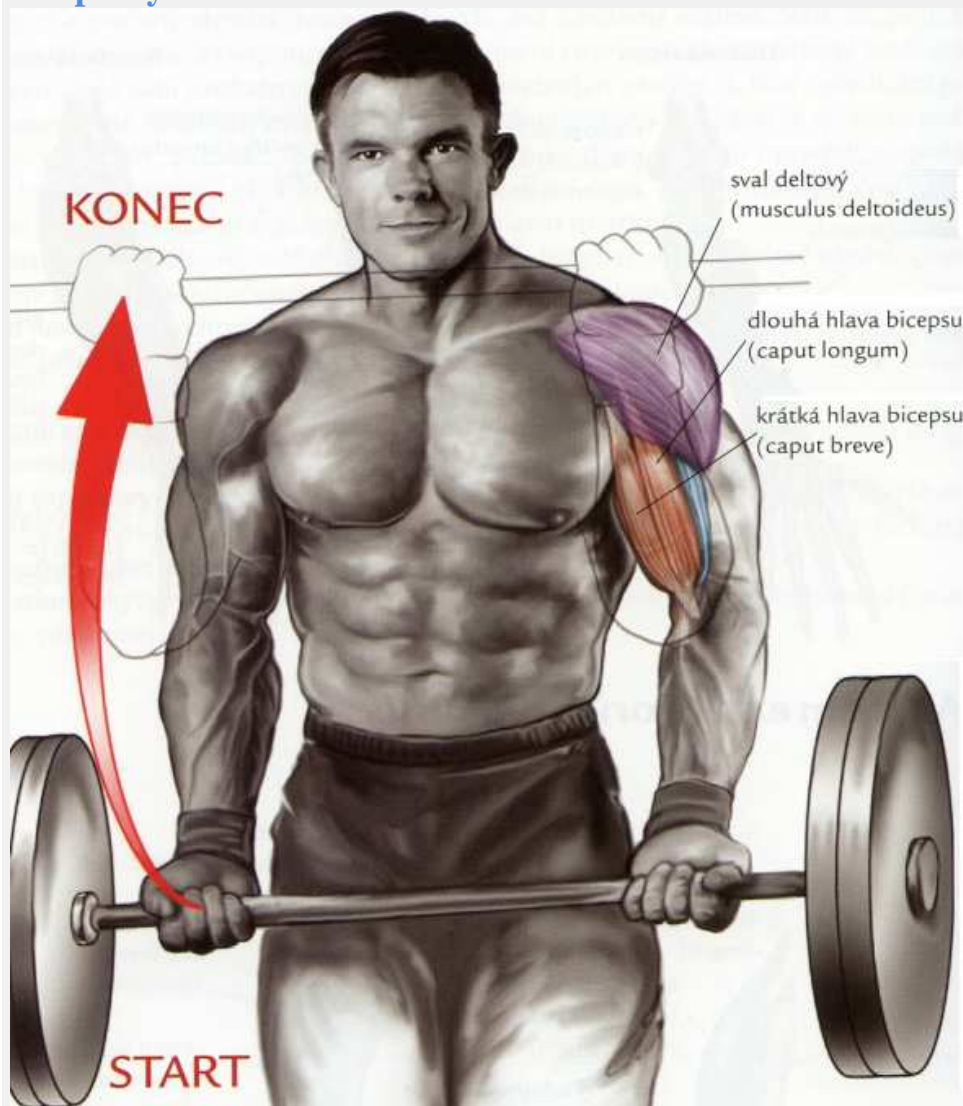


Cviky na biceps



Bicepsový zdvih s činkou



Prevedenie

1. Činku uchopíme podhmatom na šírku ramien, ruky sú natiahnuté.

2. Ohnutím lakt'ov zdvihneme činku na úroveň ramien.

3. Činku spustíme späť do východiskovej pozície.

Používané svaly

Primárne: biceps.

Sekundárne: hlboký sval ramenný, sval vretenný, predná hlava deltového svalu, svaly predlaktia.

Anatomický pohľad

Umiestnenie rúk: Pri širokom úchope sú zaťažované vnútorné bicepsy (krátka hlava), zatiaľ čo pri užšom úchope pracujú vonkajšie bicepsy (dlhá hlava).

Úchop: Pri zdvíhaní rovnej tyče je nutné použiť úchop podhmatom. Ďalšie úchopy môžu byť použité pri zdvíhaní EZ činky (vid' varianty).

Dráha pohybu: Činka by sa mala pohybovať po oblúku smerom hore a dole blízko tela. Aby ste izolovali biceps, pohyb by mal prebiehať v lakti a nie v ramene.

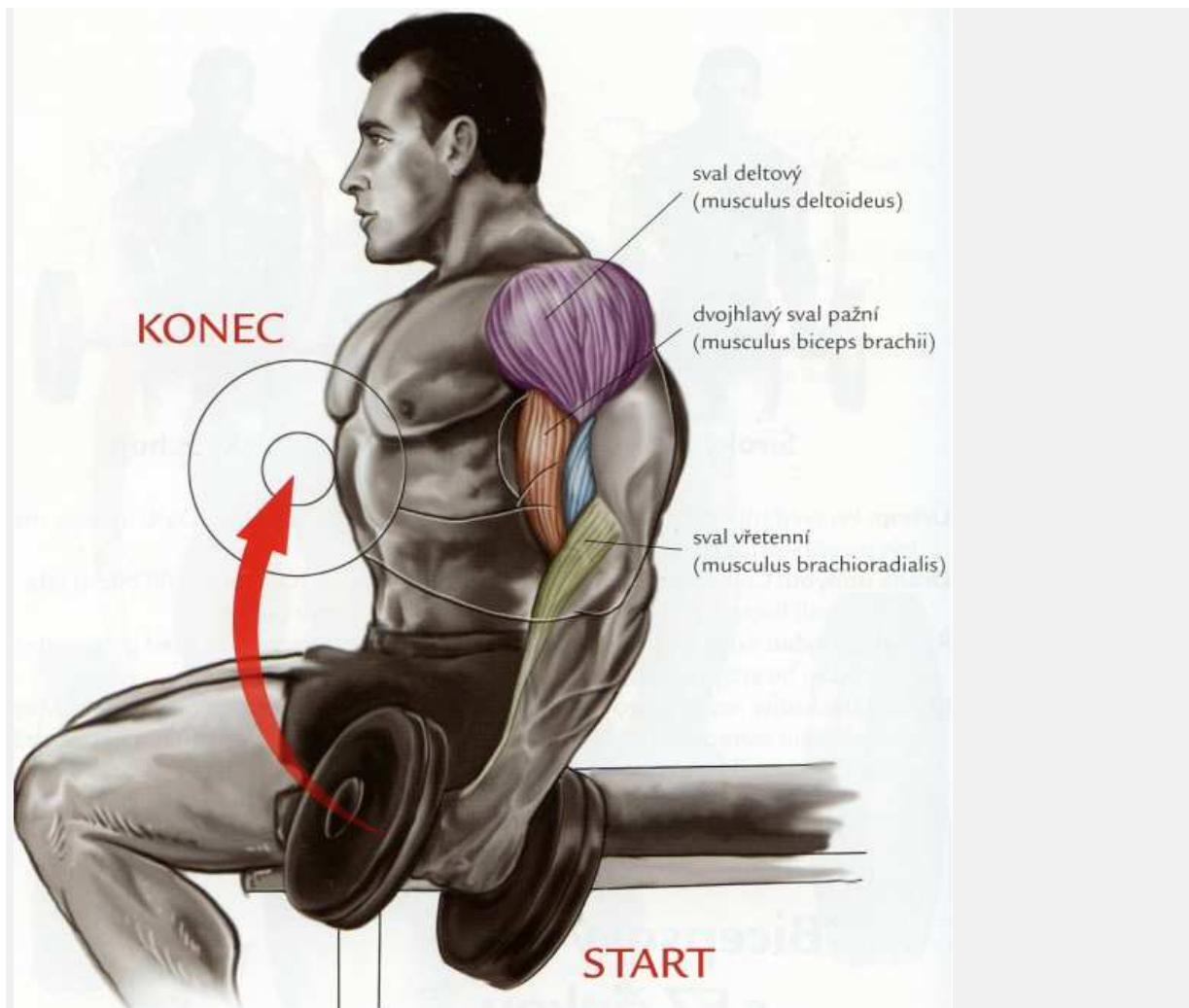
Rozsah pohybu: Keď pri pohybe činky dole ukončíte pohyb tesne pred napnutím lakt'ov, bicepsy budú neustále napnuté.

Pozícia tela: Stojte rovno a neohýbajte trup, zabránite tak zdvíhaní činky švihom. Mierne predklonenie uľahčuje počiatočnú fázu zdvíhania. Mierny záklon pomáha ukončiť záverečnú fázu opakovania.

Varianty

Bicepsový zdvih s EZ činkou: Pri precvičovaní cviku pomocou EZ činky dochádza ku zmene úchopu. Je možné použiť úchop s dlaňami smerom hore alebo úchop s dlaňami dovnútra. Táto pozícia rúk zdôrazňuje vonkajšiu (dlhú) hlavu bicepsu a hlboký sval ruky a nie je tak namáhaná pre zápästný kĺb.

Bicepsový zdvih s jednoručkou



Prevedenie

1. Jednoručky uchopíme s palcami smerom dopredu, ruky sú spustené pozdĺž tela.
2. Striedavo jednu a druhú ruku zdvíhame k ramenám a otáčame rukou tak, aby dlaň smerovala smerom hore.
3. Jednoručku spustíme späť do východiskovej polohy a cvik opakujeme s druhou rukou.

Používané svaly

Primárne: biceps.

Sekundárne: hlboký sval ramenný, sval vretenný, predná hlava deltového svalu, svaly predlaktia.

Anatomický pohľad

Úchop: Tento cvik zapojuje bicepsy dvoma spôsobmi: pri ohybe lakte a pri supinácii predlaktia. Aby ste zvýšili kontrakciu bicepsu, otáčajte ruku pri zdvíhaní jednoručky dlaňou smerom hore.

Umiestnenie rúk: Miesto držania jednoručky uprostred posuňte dlaň po jednoručke tak, aby sa palec dotýkal kotúča. Použitím tohto úchopu sa mení zaťaženie bicepsu počas supinácie, pri rotácii jednoručky sa totiž aktivuje viac svalových vlákien.

Dráha pohybu: Stojte rovno a neohýbajte trup, zabránite tak zdvíhaniu činky švihom. Mierny predklonený uľahčujete počiatočnú fázu zdvíhania. Mierny záklon pomáha ukončiť záverečnú fázu opakovaní.

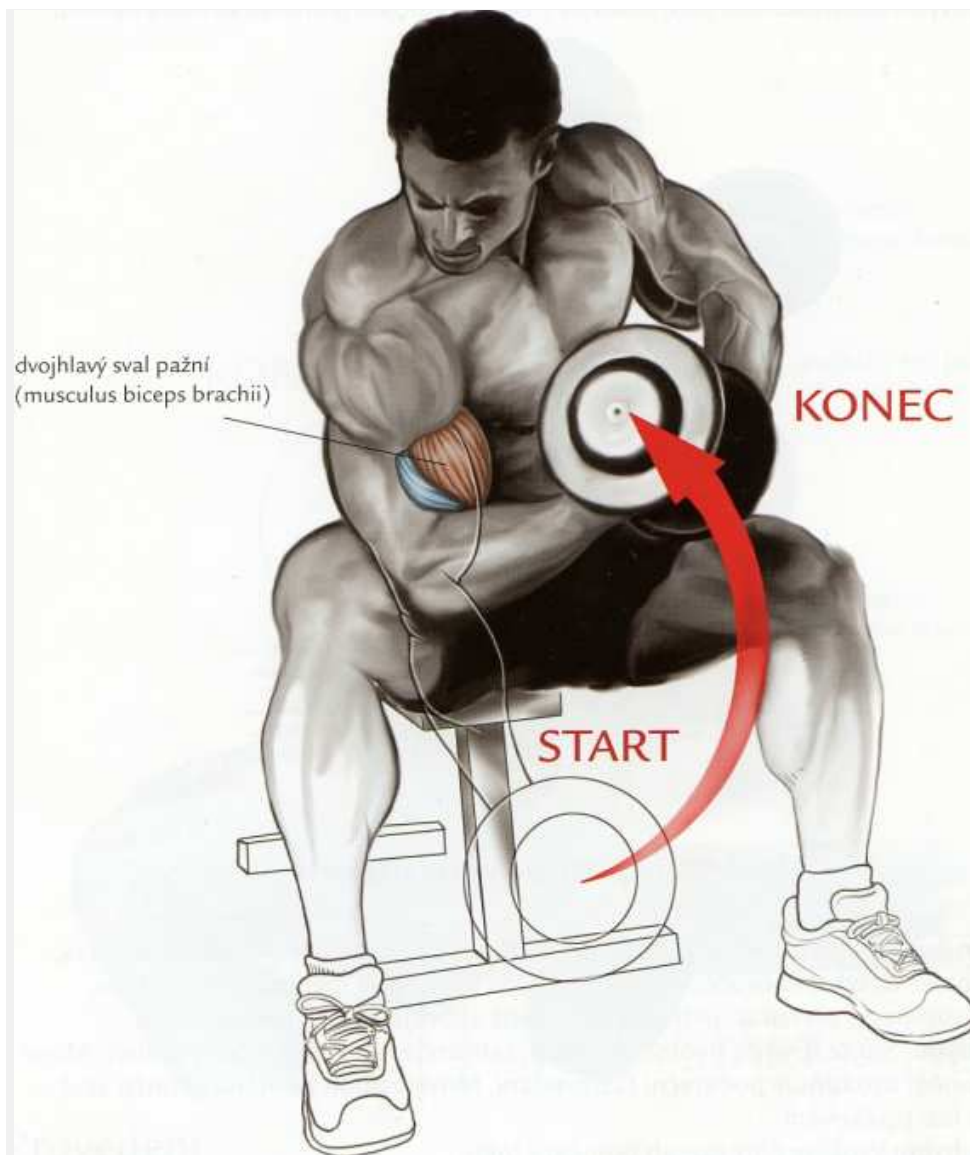
Rozsah pohybu: Využite plný rozsah pohybu v lakti.

Varianty

Bicepsový zdvih s jednoručkami v stoji: Tento cvik môžete precvičovať v stoji, čo však vyžaduje aj zapojenie svalov v nohách. Rovnaký cvik v sede (vyššie popísaný) umožňuje lepšiu koncentráciu na izoláciu svalov.

Bicepsový zdvih s jednoručkou na šikmej lavici: Pri precvičovaní cviku na šikmej lavici je zaťažovaná dolná časť bicepsu blízko lakte.

Koncentrovaný bicepsový zdvih



Prevedenie

1. Sadneme si na okraj lavice, natiahnutú ruku si oprieme o vnútornú stranu stehna a uchopíme jednoručku.
2. Ohnutím lakte zdvihneme jednoručku k ramenu.
3. Jednoručku spustíme späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: biceps.

Sekundárne: hlboký sval ramenný, sval vretenný, svaly predlaktia.

Anatomický pohľad

Úchop: Pri úchope podhmatom je ruka v supinácii, čo spôsobuje maximálnu kontrakciu bicepsu.

Dráha pohybu: Pozícia nadlaktia (pomerne ku podlahe) mení ohnisko zaťaženia. Keď je ruka vertikálne (rameno je priamo nad lakt'om), pri zdvíhaní jednoručky sa zvyšuje

zaťaženie a pracuje horná časť bicepsu. Keď je ruka sklonená tak, že lakeť je pred ramenom, zaťaženie je maximálne na začiatku pohybu a pracuje dolná časť bicepsu v lakti.

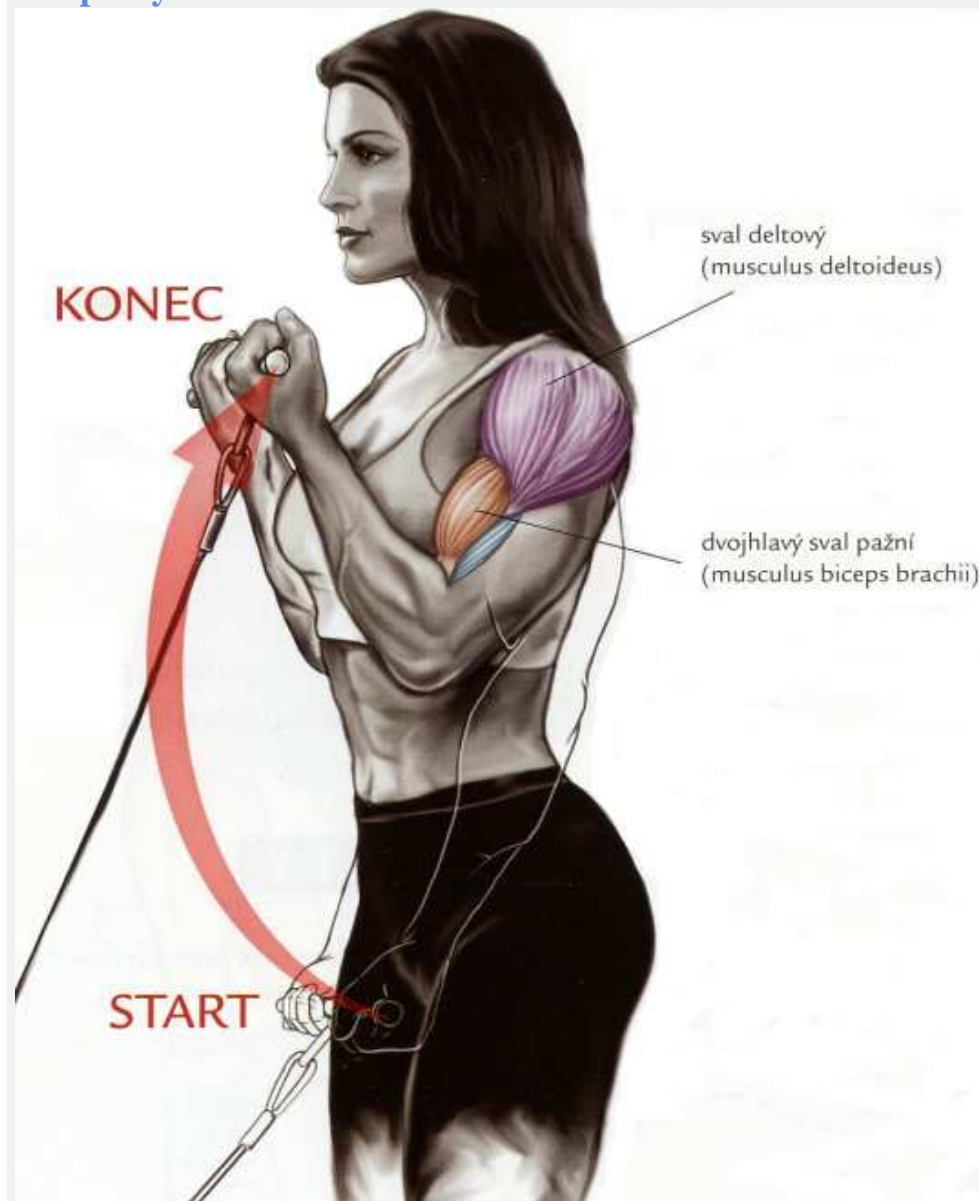
Rozsah pohybu: Opretím ruky o stehno zabránite ďalšiemu pohybu v ramene a navyše tak môžete ľahko izolovať bicepsy.

Pozícia tela: Voľnú ruku si oprite druhé stehno a stabilizujte trup.

Varianty

Bicepsový zdvih s kladkou jednoručne: Tento cvik môžete tiež precvičovať zdvíhaním drťadla nízkej kladky (vid' popis bicepsového zdvihu s kladkou).

Bicepsový zdvih s kladkou



Prevedenie

1. Krátku tyč pripevnenú k spodnej kladke uchopíme podhmatom a s natiahnutými rukami.

2. Tyč zdvihneme hore smerom k ramenám a ohýbame pritom lakte.

3. Závažie vrátíme späť dole do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: biceps.

Sekundárne: hlboký sval ramenný, sval vretenný, predná hlava deltového svalu, svaly predlaktia.

Anatomický pohľad

Umiestnenie rúk: Úchop širší než na šírku ramien zaťažuje vnútorné bicepsy (krátku hlavu), zatiaľ čo úchop užší zaťažuje vonkajšie bicepsy (dolnú hlavu).

Úchop: Pri cvičení s krátkou tyčou je ruka v polohe dlaňou smerom hore, tyč držíme podhmatom. Pri použití špeciálnej EZ tyče sa úchop mení, dlane môžu smerovať priamo hore alebo ku sebe. Pri úchope s dlaňami smerom ku sebe nie je toľko zaťažovaný zápästný kĺb a dochádza k posilňovaniu vonkajšej (dlhej) hlavy bicepsu a hlbokého svalu ramenného (brachialis).

Pozícia tela: Stojte vzpriamene s rovnou chrbticou.

Rozsah pohybu: Zapretím lakt'ov do boku zabránite ďalšiemu pohybu v ramenách a navyše tak izolujete bicepsy.

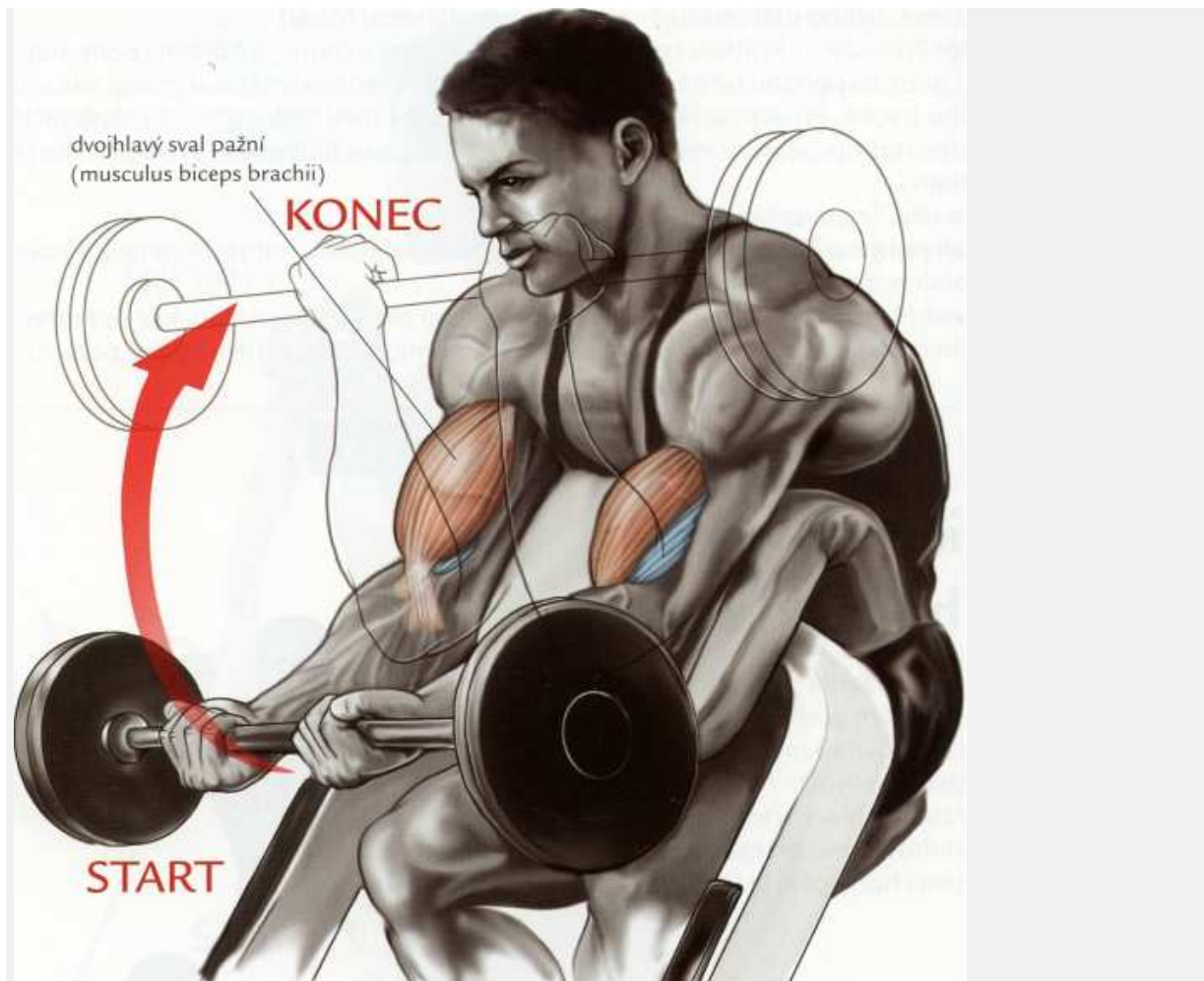
Zaťaženie: Na rozdiel od bicepsových zdvihov s činkou alebo jednoručkou, kde sa zaťaženie behom cviku mení, kladka umožňuje rovnomerné zaťaženie počas celého pohybu.

Varianty

Bicepsový zdvih s hornou kladkou: Uchopte držadlá pripevnené k horným kladkám podhmatom a postavte sa uprostred medzi kladky. S rukami na úrovni ramien priťahujte držadlá k hlave. Tento cvik zaťažuje dlhú hlavu bicepsu a pracuje pri ňom aj horná časť bicepsu.

Bicepsový zdvih s kladkou jednoručne: Tento cvik precvičujte jednou rukou použitím držadla pripevneného ku spodnej kladke.

Bicepsový zdvih na lavici s činkou



Prevedenie

1. V sede na lavici položíme natiahnuté ruky na opierky a uchopíme činku podhmatom na šírku ramien.
2. Zdvihneme tyč hore ku ramenám.
3. Vrátime tyč späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: biceps.

Sekundárne: hlboký sval ramenný, sval vretenný, svaly predlaktia.

Anatomický pohľad

Umiestnenie rúk: Široký úchop sústreďí pôsobenie záťaže na vnútornú časť bicepsu (krátka hlava, caput breve), zatiaľ čo úzky úchop zaťažuje vonkajšiu časť bicepsu (dlhá hlava, caput longum).

Úchop: Pri cvičení s rovnou tyčou je ruka v polohe dlaňou smerom hore, tyč držíme podhmatom. Úchop možno zmeniť použitím EZ tyče (vid' varianty).

Dráha pohybu: Na začiatku pohybu s nadlaktím opretým o šikmú opierku je zaťaženie maximálne a pracuje tak dolná časť bicepsu blízko lakte.

Rozsah pohybu: Položením nadlaktia na lavicu zabránite pohybu v ramenách a izolujete tak biceps. Pri pohybe činky dole späť do východiskovej polohy ukončite pohyb tesne pred napnutím lakt'ov, bicepsy tak budú stále napnuté.

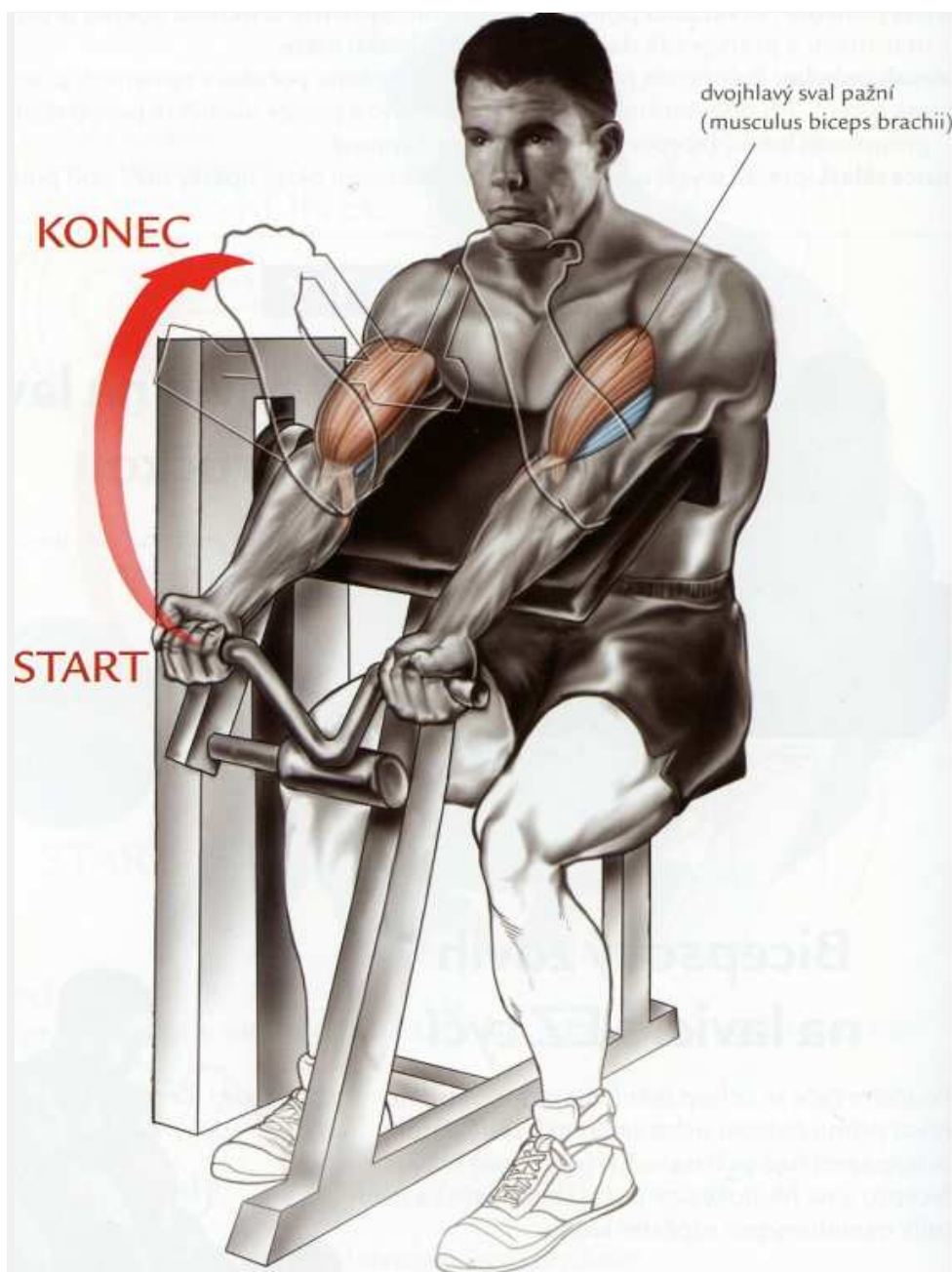
Pozícia tela: Upravte si výšku sedadla tak, aby ste horný okraj opierky mali pod pazuchami.

Varianty

Bicepsový zdvih na lavici s jednoručkou: Precvičovanie cviku jednou rukou s jednoručkou umožňuje lepšie zamerať ohnisko zaťaženia a izolovať sval.

Bicepsový zdvih na lavici s EZ tyčou: Použitím tyče sa úchop mení, dlane môžu smerovať priamo hore alebo smerom k sebe. Druhý úchop zameriava úsilie na vonkajšiu (dlhú) hlavu bicepsu a na hlboký sval ramenný (brachialis) a nie je toľko namáhaný pre zápästný kĺb.

Bicepsový zdvih na stroji



Prevedenie

1. Tyč uchopíme podhmatom na šírku ramien, lakte položíme na opierku a natiahneme ruky.
2. Ohýbaním lakt'ov zdvíhame tyč smerom ku sebe.
3. Tyč vrátíme späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: biceps.

Sekundárne: hlboký sval ramenný (brachialis), sval vretenný (brachioradialis), svaly pradlaktia.

Anatomický pohľad

Umiestnenie rúk: Široký úchop zaťažuje vnútornú časť bicepsu (krátku hlavu), zatiaľ čo pri užšom úchope pracuje vonkajšia časť bicepsov (dlhá hlava).

Úchop: Tyč so skosenými koncami nezaťažuje toľko zápästný kĺb.

Dráha pohybu: Záleží na typu stroja, ale položením rúk na šikmú opierku je zaťažovaná dolná časť bicepsu, zatiaľ čo použitie rovnej horizontálnej opierky sústreďí záťaž na vrchol bicepsu v jeho strednej časti.

Rozsah pohybu: Na začiatku cviku je zaťažená dolná časť bicepsu, behom zdvíhania závažia sa ohnisko posúva na strednú časť bicepsu.

Zaťaženie: Na rozdiel od bicepsových zdvihov s činkou alebo jednoručkou, kde sa zaťaženie behom cviku mení, stroj umožňuje rovnomerné zaťaženie behom celého pohybu.

Varianty

Bicepsový zdvih na stroji s rovnou opierkou: Na rozdiel od šikmej opierky je dráha pohybu pri vodorovnej opierke zameraná na hornú časť bicepsu.

Bicepsový zdvih na stroji jednoručne: Precvičovanie cviku jednou rukou umožňuje lepšie zamerať ohnisko zaťaženia a izolovať sval.