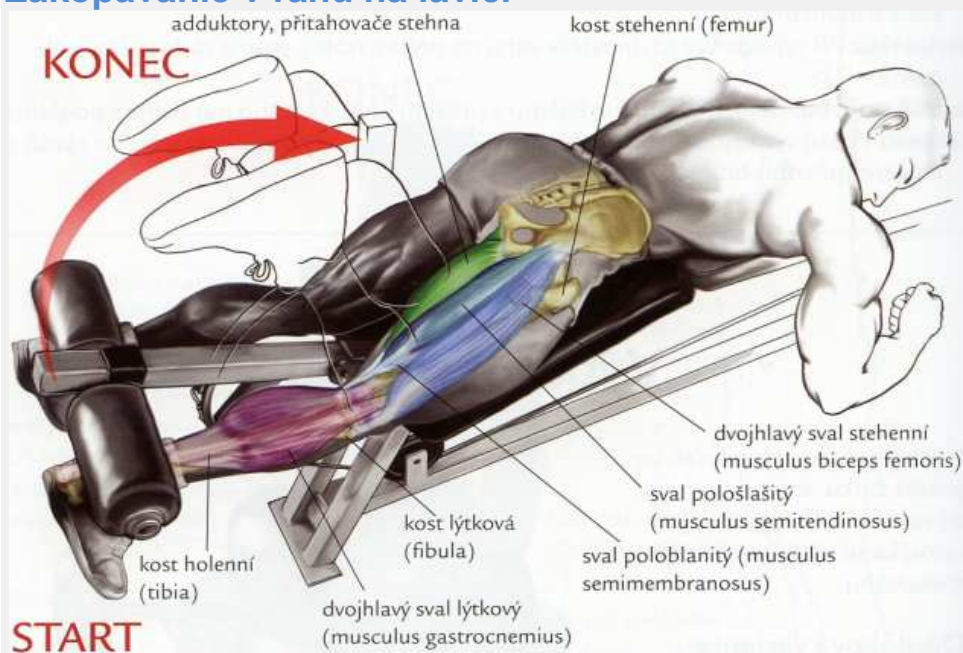


Cviky na hamstringy



Zakopávanie v ľahu na lavici



Prevedenie

1. Ľahneme si čelom smerom dole na lavicu a zaprieme päty o valčeky stroja.
2. Pritáhovaním pat smerom k sedacím svalom a ohýbaním v kolenách zdvíhame závažie.
3. Vrátime závažie späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: hamstringy.

Sekundárne: sedacie svaly, lýtkové svaly.

Anatomický pohľad

Pozícia chodidiel: S chodidlami rovno zat'ážite všetky hamstringy. Širšie umiestnenie chodidiel zat'ážuje vnútorné hamstringy (sval poloblanitý a sval pološľachovitý), zatiaľ čo s prstami od seba sa ohnisko posunie na vonkajšie hamstringy (dvojhlavé svaly stehenné). S členkami v pravom uhle minimalizujete zapojenie lýtkových svalov a izolujete tak hamstringy. V pozícii na špičkách umožníte lýtkovým svalom zapojiť sa do cviku.

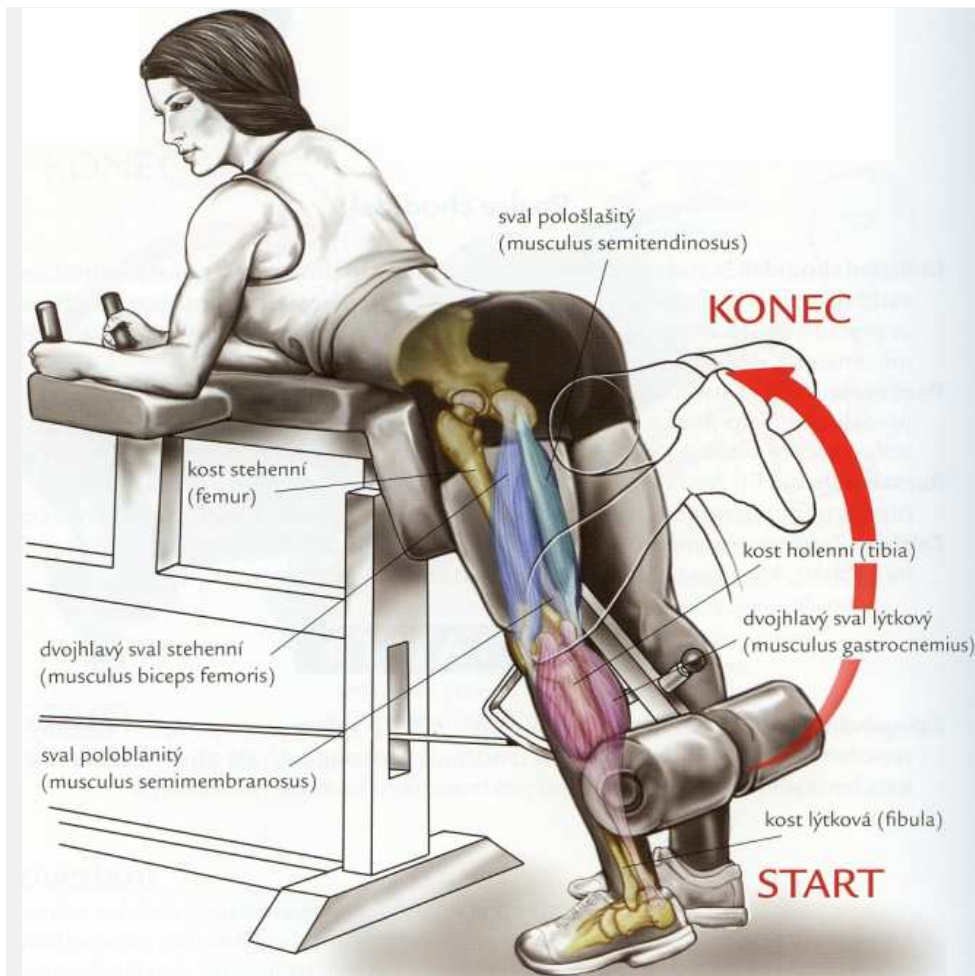
Umiestnenie chodidiel: Štandardná pozícia je s chodidlami na šírku bokov. Širšie umiestnenie chodidiel zat'ážuje vnútorné hamstringy (sval poloblanitý a sval pološľachovitý), zatiaľ čo pri užšej polohe pracujú vonkajšie hamstringy (dvojhlavé svaly stehenné). Poloha chodidiel je samozrejme obmedzená veľkosťou valcov stroja.

Pozícia tela: Väčšina strojov má podložku skosenú na úroveň bokov, tak, že trup je mierne predklonený. Táto pozícia nakláňa panvu a nat'ahuje hamstringy, čo umožňuje lepšiu izoláciu týchto svalov. Chrbticu Majte rovnú a hrudník nezdvíhajte.

Rozsah pohybu: Pri zdvíhaní pokrčte kolená čo najviac. Pri pohybe dole zastavte cvik pred napnutím nôh, aby ste udržali hamstringy v napätí a nezat'ážovali príliš jabĺčka.

Zat'áženie: **Zat'áženie je pomerne rovnomerné, ale na väčšine nových strojov môže byť menšie na začiatku, kedy sú hamstringy úplne natiiahnuté a najviac zraniteľné.**

Zakopávanie v stoj



Prevedenie

1. Päťou jednej nohy sa zaprieme pod valček, zatiaľ čo druhá noha drží váhu tela.
2. Pritiahnutím päty smerom ku sedacím svalom a pokrčením kolena zdvihneme závažie.
3. Spustíme závažie späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: hamstringy.

Sekundárne: sedacie svaly, lýtkové svaly.

Anatomický pohľad

Pozícia chodidiel: S chodidlami rovno zaťažíte všetky hamstringy. S prstami ku sebe posilníte vnútorné hamstringy (sval poloblanitý a sval pološlachovitý), zatiaľ čo s prstami od seba sa ohnisko posunie na vonkajšie hamstringy (dvojhlavé svaly stehenné). S členkami v pravom uhle minimalizujete zapojenie lýtkových svalov a izolujete tak hamstringy. V pozícii na špičkách umožníte lýtkovým svalom zapojiť sa do cviku.

Pozícia tela: Väčšina strojov má podložku skosenú na úrovni bokov, takže trup je mierne predkloný. Táto pozícia nakláňa panvu a natáhuje hamstringy, čo umožňuje lepšiu izoláciu týchto svalov. V závislosti na typu stroja môže byť druhá dolná končatina narovnaná alebo pokrčená (vid' varianty).

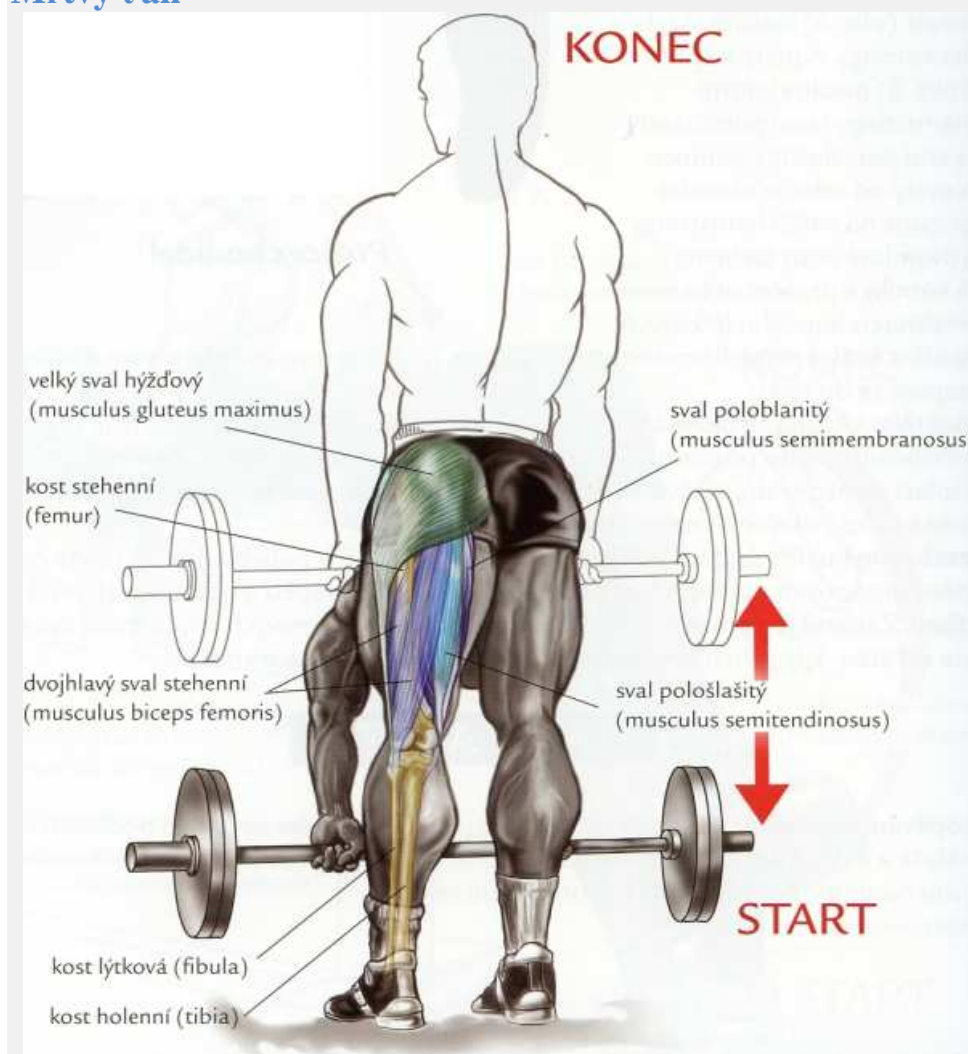
Rozsah pohybu: Pri zdvíhaní pokrčte kolená čo najviac. Pri pohybe smerom dole zastavte cvik pred napnutím nôh, aby ste udržali hamstringy v napätí a nezat'azovali príliš jabĺčka.

Zat'aženie: Zat'aženie je pomerne rovnomerné, ale na mnoho nových strojov môže byť menšie na začiatku, keď sú hamstringy úplne natiiahnuté a najviac zraniteľné.

Varianty

Zakopávanie v kľaku: Pri použití tohto stroja je necvičiaca noha opretá o podložku stroja v pozícii kľačmo a trup je podopieraný na lakt'och. Pretože je trup v pase predkloný, hamstringy sú napnuté, čo je výhoda oproti cvičeniu v stoji.

Mŕtvy ťah



Prevedenie

1. V pozícii postojacky s chodidlami na šírku bokov uchopíme činku do natiahnutých rúk.
2. Predkloníme sa v pase a spustíme činku dole, nohy neohýbame.
3. Pohyb zastavíme tesne nad zemou a zdvihneme činku späť hore.

Používané svaly

Primárne: hamstringy, sedacie svaly.

Sekundárne: vzpriamovače chrbtice, kvadricepsy.

Anatomický pohľad

Umiestnenie chodidiel: Chodidlá majte presne na šírku bokov. Širší postoj príliš zaťažuje vnútorné hamstringy.

Pozícia chodidiel: Prsty smerujú dopredu alebo mierne do strany.

Úchop: Ruky by mali byť na činke umiestnené na šírku ramien, aby ramená viseli vertikálne a ruky sa pohybovali okolo vonkajších stehien. Úchop jednou rukou nadhmatom a druhou podhmatom zabraňuje rolovaniu činky.

Dráha pohybu: Činka by sa mala pohybovať priamo hore a dole blízko pri tele.

Pozícia tela: Kolená môžu byť mierne pokrčené, ale behom cviku sa nesmú pohybovať, aby sa izolovali hamstringy. Počas pohybu majte chrbát stále rovné. Cvik je dobré precvičovať s 1,3 cm vysokým kotúčom pod päťami chodidiel, čím sa hamstringy pred ďalším natiahnutím trochu pretiahnu.

Rozsah pohybu: Spusťte činku tak, aby došlo ku úplnému natiahnutiu hamstringov, ale chrbát bol stále rovno. Pri tomto cviku netreba stáť na lavici alebo bloku, aby ste zväčšili rozsah pohybu. Pri dosiahnutí úplného predklonenia sú totiž hamstringy úplne natiahnuté. Ohýbaním bedrovej časti chrbta nemá žiaden vplyv na hamstringy alebo zväčšenie rozsahu pohybu dole, len sa zväčšuje riziko poranenia. Činka by mala byť spustená buď pod kolená, alebo nad členky, záleží na vašej pružnosti.

Zaťaženie: Tento cvik vyžaduje ľahšie závažie než je treba pre klasický mŕtvy ťah, ktorý sa používa pre posilnenie bedrovej časti chrbta.

Varianty

Mŕtvy ťah s jednoručkami: Tento cvik je možné precvičovať tiež s jednoručkou v každej ruke.