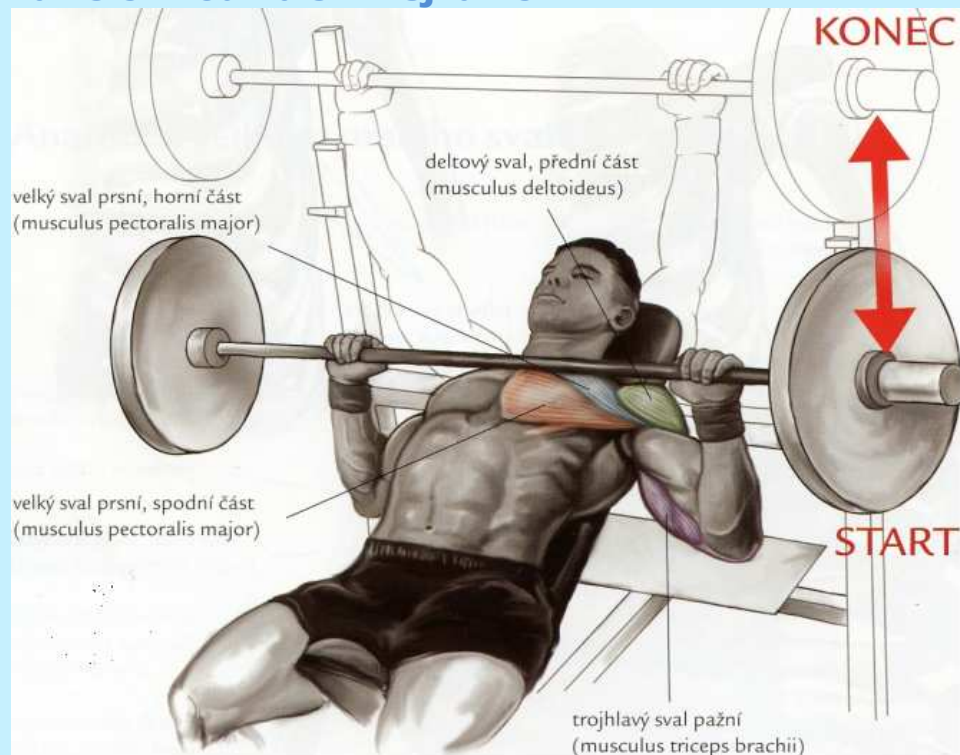


Cviky na hornú časť hrudníku

Tlak s činkou na šikmej lavici



Prevedenie

1. V sede na šikmej lavici uchopíme činku nadhmatom na šírku ramien.
2. Spustíme činku pomaly dole, až sa dotkne hrudi.
3. Zdvihneme činku priamo až do napnutých lakt'ov.

Použité svaly

Primárne: horná časť veľkého prsného svalu.

Sekundárne: predná hlava deltového svalu, triceps.

Anatomický pohľad

Dráha pohybu: Dráha pohybu je určená uhlom sklonu. Keď je opierka chrbta zdvihnutá a klon je väčší, ohnisko sa posúva smerom hore po prsnom svale. Tento sval je najlepšie zaťažený keď opierka zvierá s podlahou uhol 30 až 45°. Pri prudšom sklone s uhlom 60° a väčším sa ohnisko mení a je zaťažovaná predná hlava deltového svalu.

Umiestnenie rúk: Pri úchope na šírku ramien alebo širšom sú zaťažované všetky časti svalu. Pri úzkom úchope sa posilňuje vnútorná stredná časť hrudi a je vyžadované väčšie úsilie tricepsov. Širšie úchopy umožňujú väčšie natiahnutie svalov, zaťažujú vonkajšiu časť svalu a minimalizujú zapojenie tricepsov. Čím ja ale umiestnenie rúk širšie, tým väčšie je riziko zranenia.

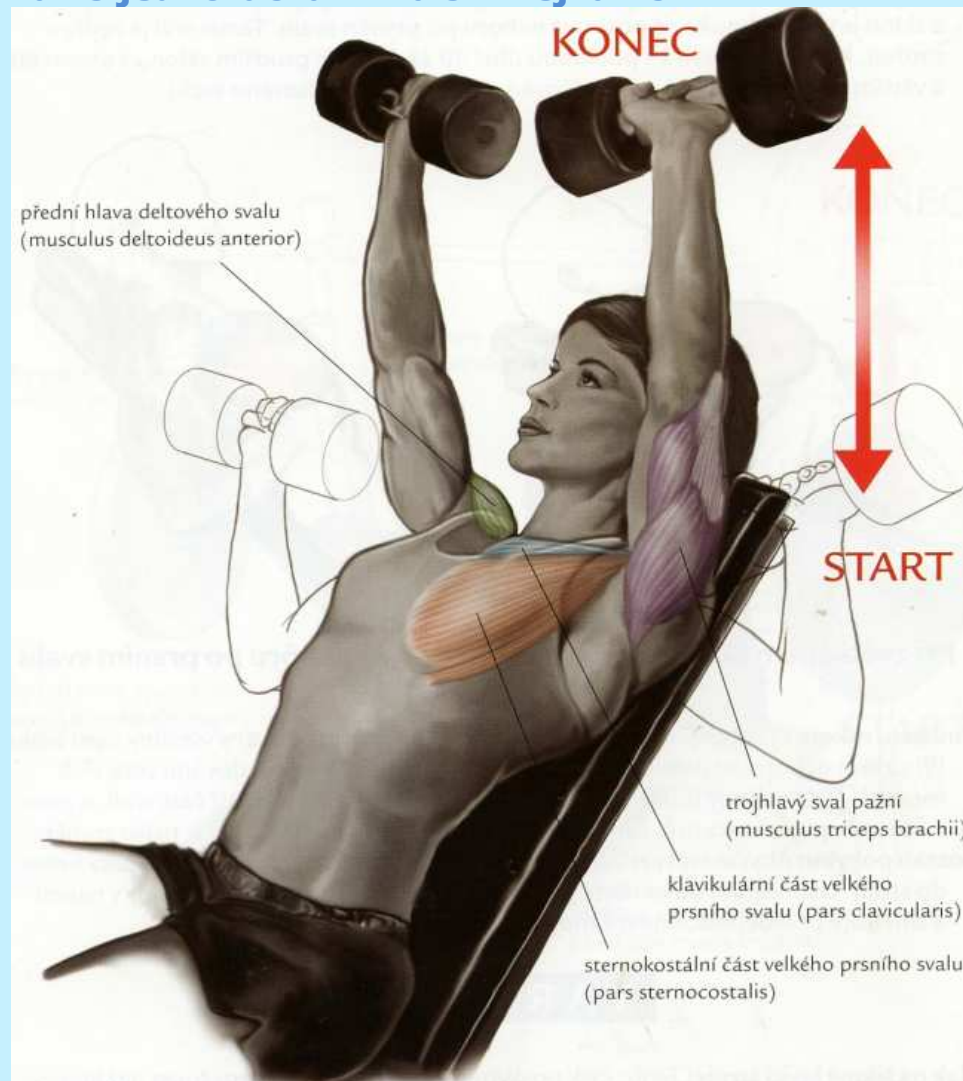
Rozsah pohybu: Aby ste sval zaťažili čo najviac, roztvorte pri spúšťaní činky lakte široko do strán. Ukončením tlaku tesne pred napnutím lakt'ov udrzte prsné svaly v napätí a zmenšíte pravdepodobnosť zapojenia tricepsov.

Varianty

Tlak na šikmej lavici stroja: Tento cvik poskytuje väčšiu stabilitu a bezpečnosť ako klasický tlak s činkou. Mnoho strojov ponúka rôzne spôsoby úchopu. Pri

neutrálnom úchope (palce smerom hore a dlane ku sebe) je sval zaťažený viac než pri úchope s dlaňami dopredu.

Tlak s jednoručkami na šikmej lavici



Prevedenie

1. V sede na šikmej lavici uchopíme jednoručky na úrovni hrudníku dlaňami ku sebe.
2. Jednoručky tlačíme vertikálne hore až do napnutí lakt'ov.
3. Spustíme jednoručky späť ku hornej časti hrudníku.

Použité svaly

Primárne: horná časť veľkého prsného svalu.

Sekundárne: predná hlava deltového svalu, triceps.

Anatomický pohľad

Dráha pohybu: Dráha pohybu je určená uhlom sklonu. Keď je opierka chrbta zdvihnutá a sklon je väčší, ohnisko sa posúva hore po prsnom svale. Tento sval je najlepšie zaťažený, keď opierka zvierá s podlahou uhol 30 až 45°. Pri prudšom sklone s uhlom 60° a väčším sa ohnisko mení a je zaťažovaná predná hlava deltového svalu.

Úchop: Orientácia jednoručiek ovplyvňuje pozíciu rúk. Použitie úchopu s dlaňami smerom dopredu umožňuje väčšie natiahnutie svalu pri spustení činky do východiskovej polohy. Neutrálny úchop s dlaňami ku sebe spôsobuje lepšiu kontrakciu svalu pri napnutí lakt'ov.

Rozsah pohybu: Aby ste sval zaťažili čo najviac, pri spúšťaní jednoručiek roztvorte lakte široko do strán a v hornej pozícii priložte jednoručky ku sebe. Ukončením tlaku tesne pred napnutím lakt'ov udržíte prsné svaly v napätí a zmenšíte pravdepodobnosť zapojenia trucepsov. Čím nižšie jednoručky spustíte, tým viac sa bude sval naťahovať. Pokiaľ spustíte jednoručky príliš nízko, môže dôjsť ku zraneniu ramena. Bezpečnejšie je ukončiť pohyb na úrovni hrudníka.

Varianty

Tlak s jednoručkami s rôznymi úchopmi: Začnite cvik držaním jednoručiek úchopom s dlaňami smerom dopredu a behom tlaku nimi otáčajte tak, aby v závere cviku dlane smerovali ku sebe.

Rozpaženie s jednoručkami na šikmej lavici



Prevedenie

1. V sede na šikmej lavici uchopíme jednoručky s dlaňami ku sebe priamo nad hrudníkom, lakte sú napnuté.
2. Spustíme jednoručky do strany až na úroveň hrudníku a pritom zľahka ohýbame lakte.
3. Zdvihneme jednoručky späť do východiskovej polohy.

Použité svaly

Primárne: horná časť veľkého prsného svalu.

Sekundárne: predná hlava deltového svalu.

Anatomický pohľad

Dráha pohybu: Dráha pohybu je určená uhlom sklonu. Keď je opierka chrbta zdvihnutá a sklon je väčší, ohnisko sa posúva hore po prsnom sval. Tento sval je najlepšie zaťažený, keď opierka zvierá s podlahou uhol 30 až 45°.

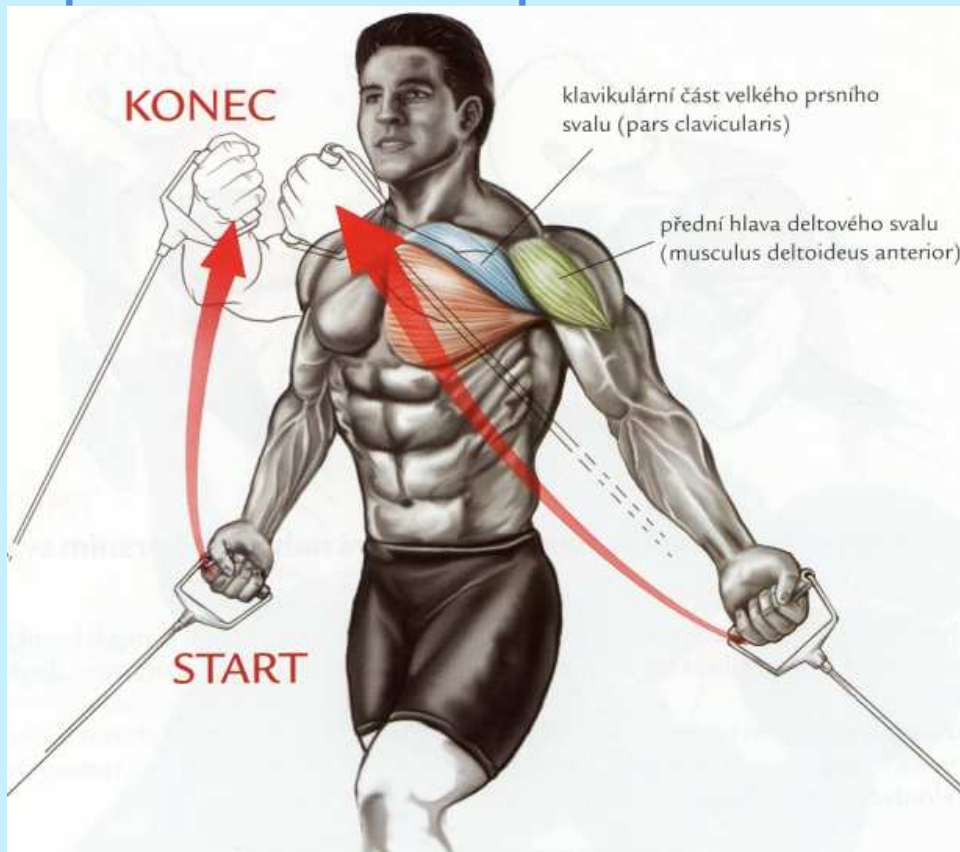
Úchop: Orientácia jednoručiek ovplyvňuje pozíciu rúk. Pri rozpažovaní je najefektívnejší neutrálny úchop (dlane ku sebe), ale ako variantu je možné použiť aj úchop s dlaňami smerom dopredu.

Rozsah pohybu: Čím nižšie spustíte jednoručku, tým viac sa sval bude naťahovať. Príliš veľké natiiahnutie svalu však môže spôsobiť jeho poranenie a hrozí aj zranenie ramenného kĺbu. Bezpečnejšie je ukončiť pohyb dole na úrovni hrudníka.

Varianty

Rozpažovanie na stroji: Pri rozpažení na stroji (vid' popis cviku nižšie) so sedadlom nízko a držadlami v úrovni očí bude zaťažovaná horná časť prsných svalov.

Rozpažovanie s kladkou zospodu



Prevedenie

1. Do každej ruky uchopíme držadlo spodnej kladky a postavíme sa rovno.
2. Zdvihneme obe ruky predným oblúkom hore až na úroveň hlavy.
3. S napnutými laktami spustíme ruky späť do východiskovej polohy.

Použité svaly

Primárne: horná časť veľkého prsného svalu.

Sekundárne: predná hlava deltového svalu.

Anatomický pohľad

Dráha pohybu: Postavte sa tak, aby kladky boli vo východiskovej polohe mierne za vami, docielite tak najlepšieho zaťaženia svalu.

Varianty

Rozpaženie s kladkou na šikmej lavici: Tento cvik precvičujte v ľahu na šikmej lavici, aby ste boli uprostred medzi kladkami. Precvičujte cvik rovnako ako pri rozpažovaní s jednoručkami na šikmej lavici (cvik popísaný vyššie).