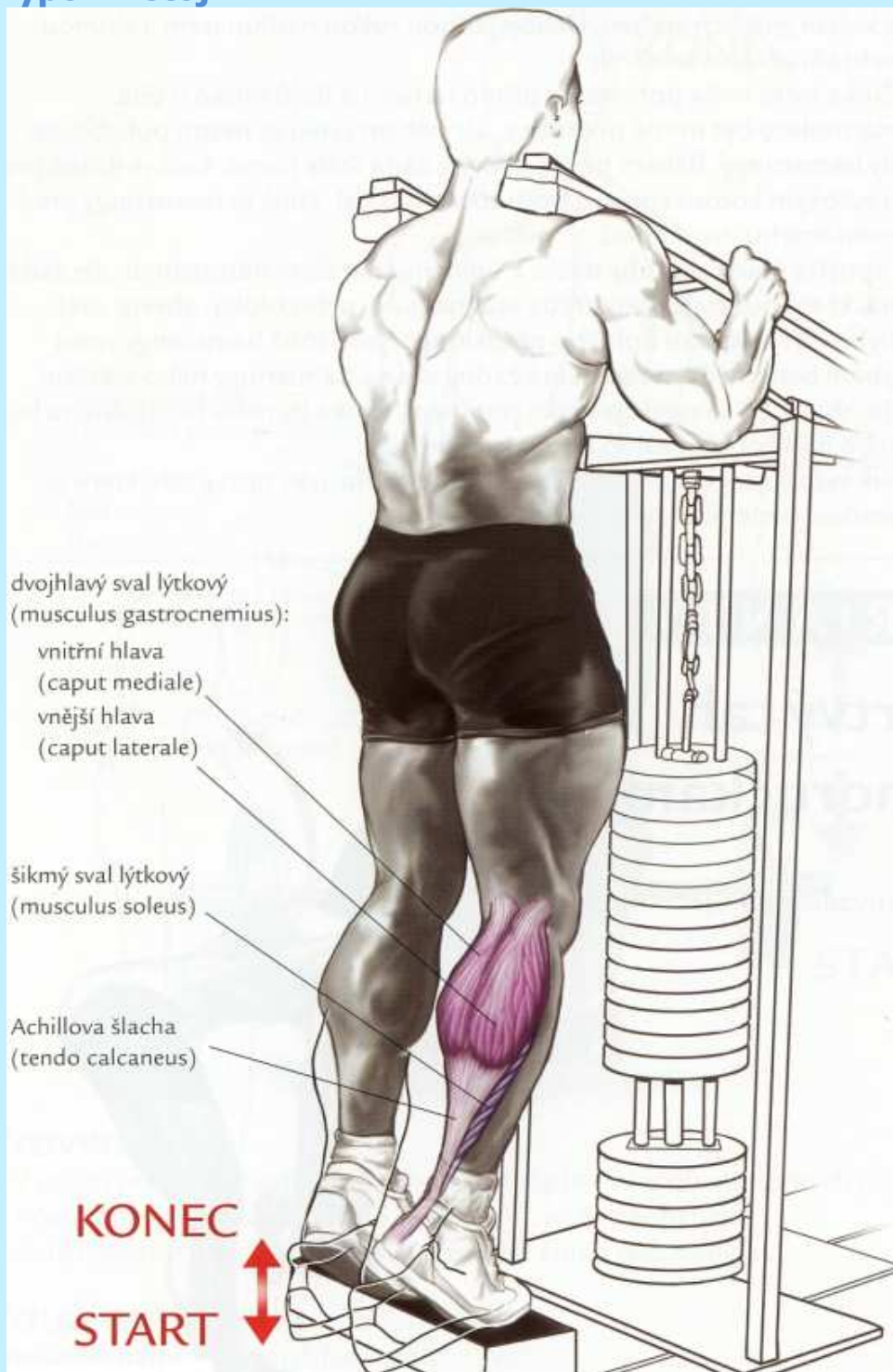


## Cviky na lýtku

### Výpon v stoji



#### Prevedenie

1. Prednú časť chodidiel umiestnime na plošinu, ramená pod podložky stroja a spustíme päty čo najnižšie.
2. Zdvihnutím pat čo najvyššie posunieme závažie hore, nohy sú stále napnuté.
3. Pomaly spustíme päty späť do východiskovej polohy.

#### Používané svaly

**Primárne:** dvojhlavý sval lýtkový.

**Sekundárne:** šikmý sval lýtkový.

#### **Anatomický pohľad**

**Pozícia chodidiel:** Keď prsty smerujú dopredu ( chodidlá sú rovnobežné ), zaťažujete celý dvojhlavý sval lýtkový. Keď prsty smerujú von ( špičky chodidiel od seba, päty ku sebe ), je zaťažená vnútorná hlava, zatiaľ čo s prstami dovnútra ( špičky chodidiel ku sebe, päty od seba ) pracuje hlavne vonkajšia hlava.

**Pozícia tela:** Kolená majte stále v rovnakej pozícii a chrbát rovný. Keď sú kolená napnuté, natáhuje sa dvojhlavý sval lýtkový. Tento sval je tak lepšie izolovaný a navyše sa minimalizuje činnosť šikmého svalu lýtkového. S pokrčenými kolenami zapojujete do pohybu aj šikmý sval lýtkový.

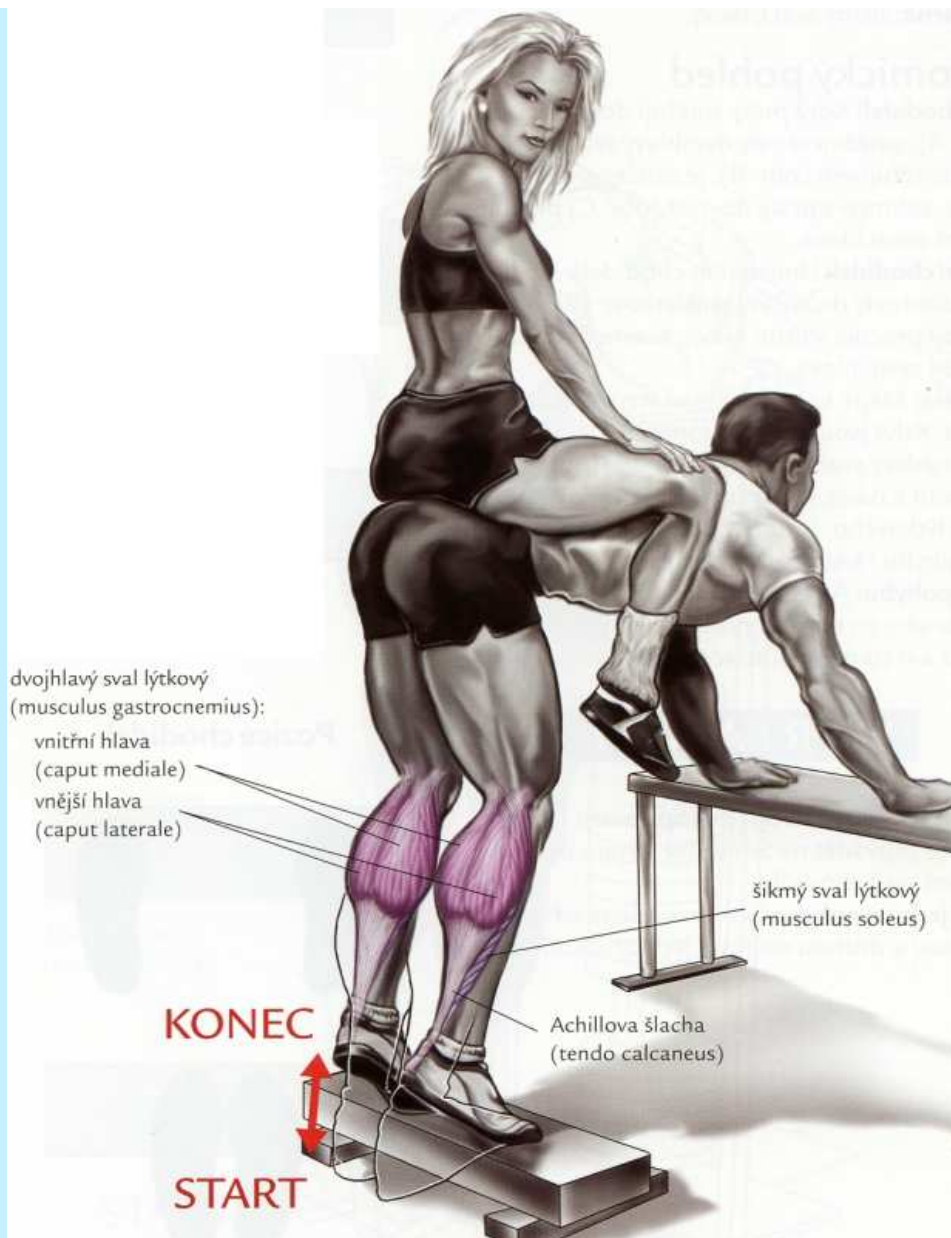
**Rozsah pohybu:** Aby ste zväčšili rozsah pohybu, snažte sa o čo najväčšie pretiahnutie s päťami v dolnej pozícii a o čo najväčšie stlačenie s päťami hore.

#### **Varianty**

**Výpon na Smithovom stroji ( multipress ):** Cvik môžete precvičovať na Smithovom stroji s dreveným blokom pod chodidlá.

**Výpon s jednou nohou:** Cvik precvičujte striedavo s jednou a druhou nohou s jednoručkou v rovnakej ruke.

#### **Výpon s oporou rúk**



### Prevedenie

1. Prednú časť chodidiel umiestime na blok, predkloníme sa dopredu, rukami sa oprieme o lavicu a spustíme päty čo najnižšie.
2. S nohami stále napnutými zdvihneme päty čo najvyššie.
3. Pomaly spustíme päty dole do východiskovej polohy.

### Používané svaly

**Primárne:** dvojhlavý sval lýtkový.

**Sekundárne:** šikmý sval lýtkový.

### Anatomický pohľad

**Pozícia chodidiel:** Keď prsty smerujú dopredu (chodidlá sú rovnobežné), zaťažujete celý dvojhlavý sval lýtkový. Keď smerujú von (špičky chodidiel od seba, päty ku sebe), je zaťažená vnútorná hlava, zatiaľ čo s prstami dovnútra (špičky chodidiel ku sebe, päty od seba) pracuje hlavne vonkajšia hlava.

**Umiestnenie chodidiel:** Umiestnením chodidiel v šírke bokov je zaťažený celý dvojhlavý sval lýtkový. Pri širšom postoji pracuje vnútorná hlava, zatiaľ čo pri úzkom postoji vonkajšia hlava.

**Pozícia tela:** Chrbtica je rovná a trup paralelne s podlahou. Napnuté kolená pomáhajú izolovať dvojhlavý sval lýtkový.

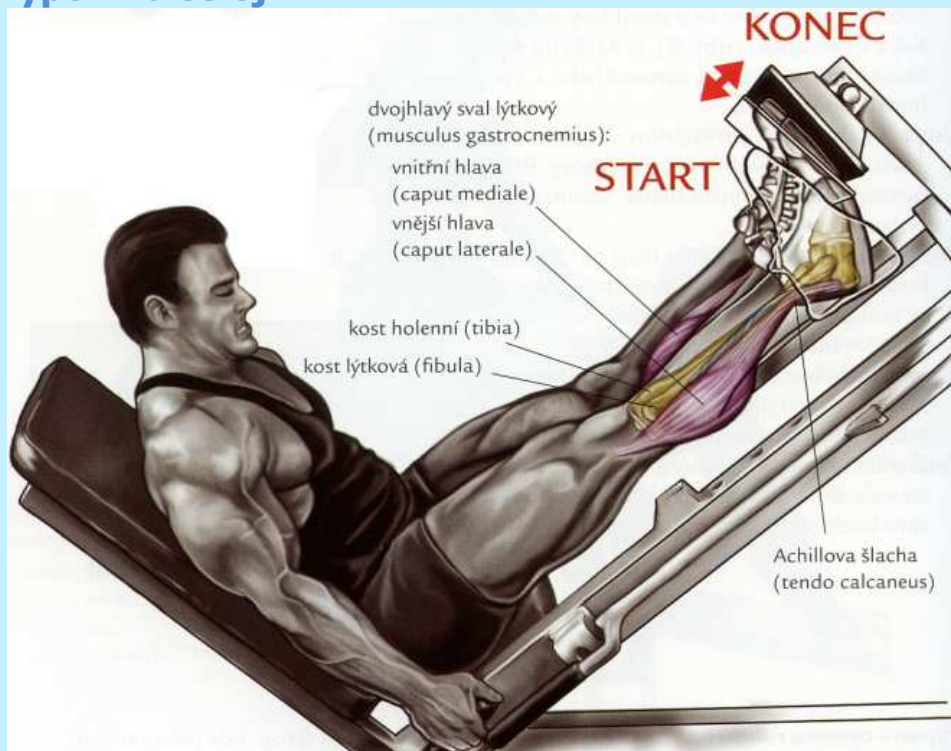
**Rozsah pohybu:** Aby ste zväčšili rozsah pohybu, snažte sa o čo najväčšie pretiahnutie s pätami v dolnej pozícii a o čo najväčšie stlačenie s pätami smerom hore.

**Zaťaženie:** Požiadajte partnera, aby si sadol rozkročmo na vaše boky ( vid' obrázok ), aby jeho hmotnosť vám poslúžila ako zaťaženie.

### Varianty

**Výpony s oporou rukou na stroji:** Tento cvik je možné precvičovať aj na stroji, kde ako zaťaženie slúži podložka umiestnená v bedrovej časti.

### Výpon na stroji



### Prevedenie

1. Vankúšiky chodidiel oprieme na okraj podložky stroja ( podobne ako u lagresse ) a spustíme závažie čo najnižšie.
2. Závažie vytlačíme čo najvyššie stlačením lýtkových svalov.
3. Pomaly spustíme závažie do východiskovej polohy.

### Používané svaly

**Primárne:** dvojhlavý sval lýtkový.

**Sekundárne:** šikmý sval lýtkový.

### Anatomický pohľad

**Pozícia chodidiel:** Keď prsty smerujú dopredu ( chodidlá sú rovnobežné ), zaťažujete celý dvojhlavý sval lýtkový. Keď smerujú von ( špičky chodidiel od seba, päty ku sebe ), je zaťažená vnútorná hlava, zatiaľ čo s prstami dovnútra ( špičky chodidiel ku sebe, päty od seba ) pracuje hlavne vonkajšia hlava.

**Umiestnenie chodidiel:** Umiestnením chodidiel na šírku bokov je zaťažený celý dvojhlavý sval lýtkový. Pri širšom postoji pracuje vnútorná hlava, zatiaľ čo pri úzkom postoji vonkajšia hlava.



**Pozícia tela:** Z hľadiska biomechaniky by sa tento cvik mohol nazývať výpon s rovnými nohami v sede. Kolená majte napnuté, aby k pohybu dochádzalo iba v členku. Navyše napnuté kolená pomáhajú pri izolácii dvojhlavého svalu lýtkového. Mierne pokrčené kolená umožňujú zapojenie šikmého svalu lýtkového.

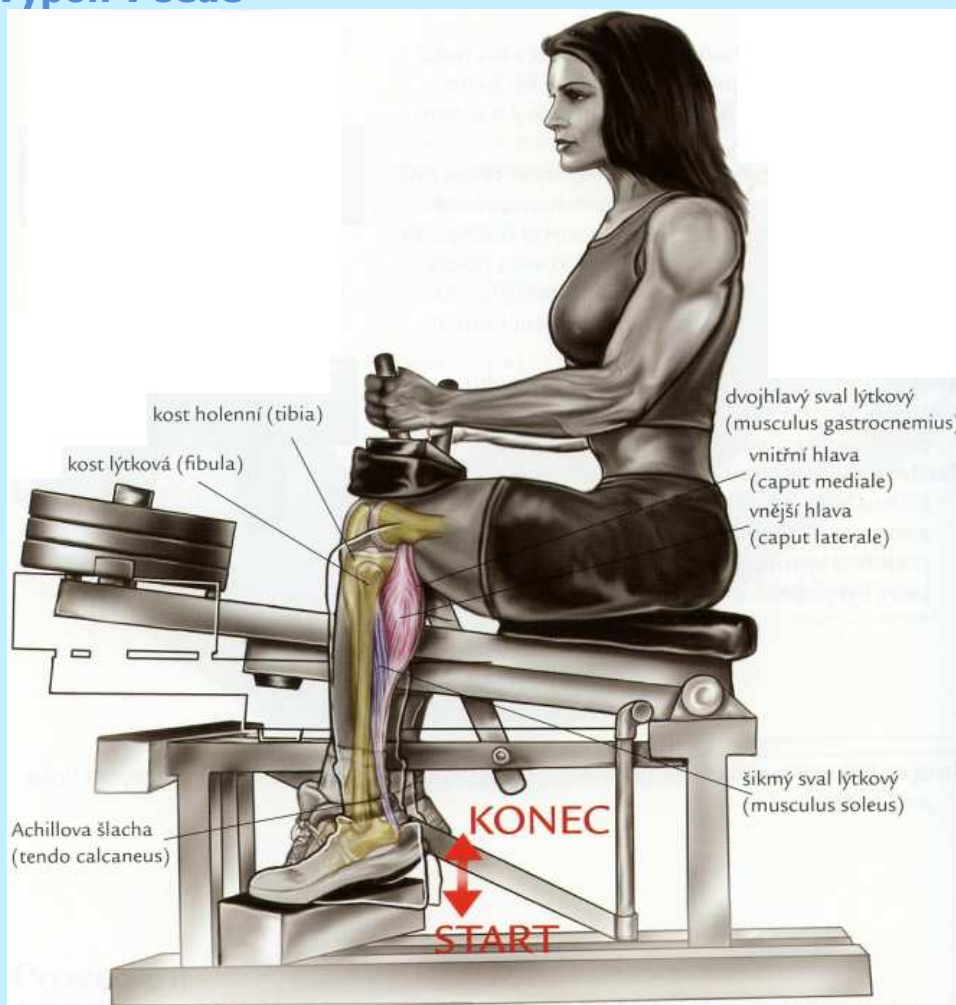
**Rozsah pohybu:** Aby ste zväčšili rozsah pohybu, snažte sa o čo najväčšie pretiahnutie s päťami v dolnej pozícii a o čo najväčšie stlačenie s päťami hore.

**Zaťaženie:** Na lagpresse je odpor zaist'ovaný podložkou pre nohy. Vďaka napnutiu kolien a trupom ohnutým do pravého uhla je tento cvik podobný výponu so zaťažením v bedrovej časti.

### Varianty

**Stroj na lýtkové svaly:** Jedná sa o ďalší spôsob, ako precvičovať výpon s narovnanými nohami v sede.

### Výpon v sede



### Prevedenie

1. Vankúšiky chodidiel postavíme na plošinu, položíme opierky stroja na spodnú časť stehien a spustíme päty čo najnižšie.
2. Zdvihnutím pat čo najvyššie posunieme závažie hore.
3. Pomalým pohybom vrátime päty do východiskovej polohy.

### Používané svaly

**Primárne:** dvojhlavý sval lýtkový.

**Sekundárne:** šikmý sval lýtkový.

#### **Anatomický pohľad**

**Pozícia chodidiel:** Keď prsty smerujú dopredu ( chodidlá sú rovnobežné ), zaťažujete celý dvojhlavý sval lýtkový. Keď smerujú von ( špičky chodidiel od seba, päty ku sebe ), je zaťažená vnútorná hlava, zatiaľ čo s prstami dovnútra ( špičky chodidiel ku sebe, päty od seba ) pracuje hlavne vonkajšia hlava.

**Umiestnenie chodidiel:** Umiestnením chodidiel na šírku bokov je zaťažený celý dvojhlavý sval lýtkový. Pri širšom postoji pracuje vnútorná hlava, zatiaľ čo pri úzkom postoji vonkajšia hlava.

**Pozícia tela:** Umiestnite opierku tesne nad kolená, nie príliš vysoko na stehná. Pri pozícii v sede s flexiou v kolenných kĺboch je zaťažovaný dvojhlavý sval lýtkový a šikmý sval lýtkový.

**Rozsah pohybu:** Aby ste zväčšili rozsah pohybu, snažte sa o čo najväčšie pretiahnutie s päťami v dolnej polohe a o čo najväčšie stlačenie s päťami hore.

#### **Varianty**

**Výpon s činkou v sede:** Cvik precvičujte v sede na lavici. Prsty nôh sú na bloku a činka je umiestnená na spodnej časti stehien.