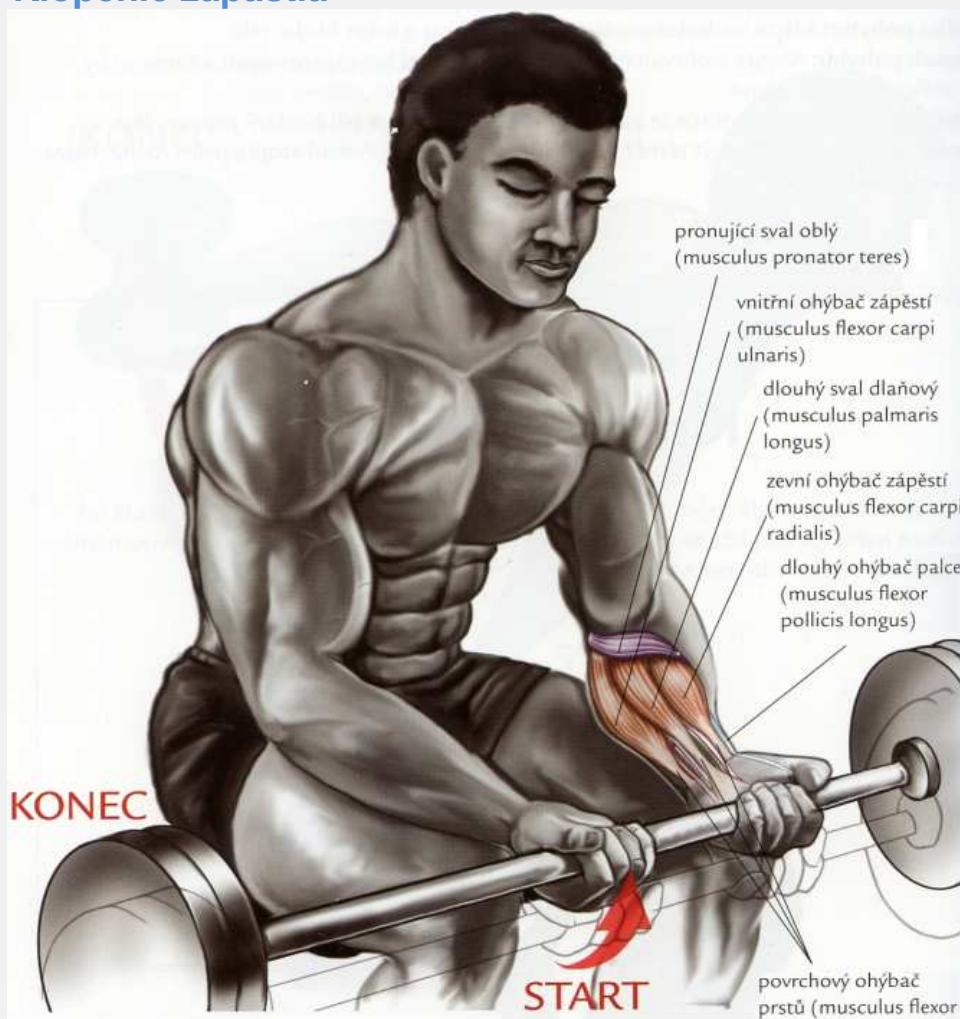


Cviky na predlaktie



Klopenie zápästia



Prevedenie

1. Sadneme si na okraj lavice a uchopíme činku podhmatom na šírku ramien, predlaktie položíme na stehná.
2. Ohnutím zápästia spustíme činku dole ku podlahe.
3. Zdvihneme činku hore pomocou pohybu zápästia.

Používané svaly

Primárne: flexory predlaktia.

Sekundárne: flexory prstov.

Anatomický pohľad

Umiestnenie rúk: Ideálne je umiestnenie rúk na šírku ramien alebo trochu užší. Ruky by mali byť v línii s predlaktím, aby ste zamedzili zbytočnému zaťaženiu zápästného kĺbu.

Úchop: Tento cvik vyžaduje úchop podhmatom s dlaňami smerom hore. Palce môžu byť umiestnené pod alebo nad tyčou, záleží na osobných preferenciách. Jedinou výhodou „bezpalcového“ úchopu je možnosť spustiť činku nižšie a zväčšiť tak rozsah pohybu.

Rozsah pohybu: Pri opakovaní nechajte činku pri pohybe dole sklznúť po prstoch, zväčšíte tak rozsah pohybu. Keď klopite tyč hore, flexory prstov pracujú pri pohybe tyče cez prsty a flexory predlaktia pri zdvíhaní zápästia hore. Pretože flexory prstov tvoria podstatnú časť svalu predlaktia, je toto rozšírené opakovanie efektívnejšie pre tvorbu svalovej hmoty predlaktia.

Dráha pohybu: Keď zmeníte polohu predlaktia vo vzťahu ku podlahe, zmení sa aj zaťaženie a ohnisko cviku. Zaťaženie je maximálne na začiatku cviku a znižuje sa pri zdvíhaní činky, keď sú predlaktia paralelne s podlahou. Keď sú predlaktia šikmo ku podlahe, lakte sú vyššie než zápästie, zaťaženie je minimálne a zväčšuje sa pri zdvíhaní činky. Táto druhá metóda je efektívnejšia pre maximálnu kontrakciu predlaktia.

Pozícia tela: Predlaktia môžu byť v troch rôznych polohách:

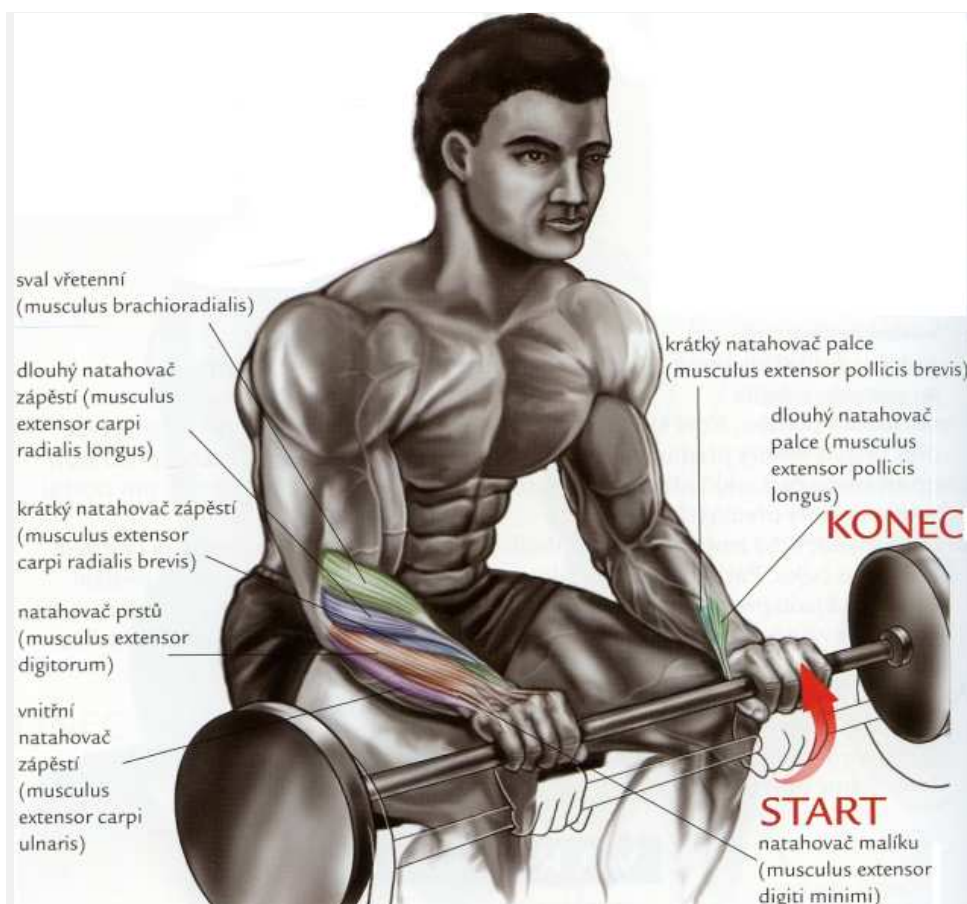
1. Medzi nohami položené na lavici.
2. Na hornej časti stehien pri cvičení v sede.
3. na šikmej opierke.

Varianty

Klopie zápästia s jednoručkami: Tento cvik môžete tiež precvičovať striedavo s jednou a druhou rukou s jednoručkou.

Klopie zápästia na lavici: Cvik precvičujte s predlaktiami položenými na šikmej lavici.

Klopie zápästia s nadhmatom



Prevedenie

1. Uchopíme činku nadhmatom a položíme predlaktie na hornú časť stehien alebo na okraj lavice.
2. Spustíme činku dole tak, že sklopíme zápästie smerom ku podlahe.
3. Zdvihneme činku hore pomocou pohybu zápästia.

Používané svaly

Primárne: extenzory predlaktia.

Sekundárne: flexory a extenzory prstov.

Anatomický pohľad

Umiestnenie rúk: Ideálny je úchop na šírku ramien alebo užší. Ruky by mali byť v línii s predlaktiami.

Úchop: Tento cvik vyžaduje úchop nadhmatom s dlaňami smerom dole a palcami okolo tyče.

Dráha pohybu: Keď zmeníte polohu predlaktia vo vzťahu ku podlahe, zmení sa aj zaťaženie a ohnisko cviku. Zaťaženie je maximálne na začiatku cviku a znižuje sa pri zdvíhaní činky, keď sú predlaktia paralelne s podlahou. Keď sú predlaktia šikmo ku podlahe, lakťe sú vyššie než zápästie, zaťaženie je minimálne a zväčšuje sa pri zdvíhaní činky. Táto druhá metóda je efektívnejšia pre maximálnu kontrakciu predlaktia.

Rozsah pohybu: Využité celý rozsah pohybu, aby napätie svalu bolo maximálne.

Pozícia tela: Predlaktia môžu byť v štyroch rôznych polohách:

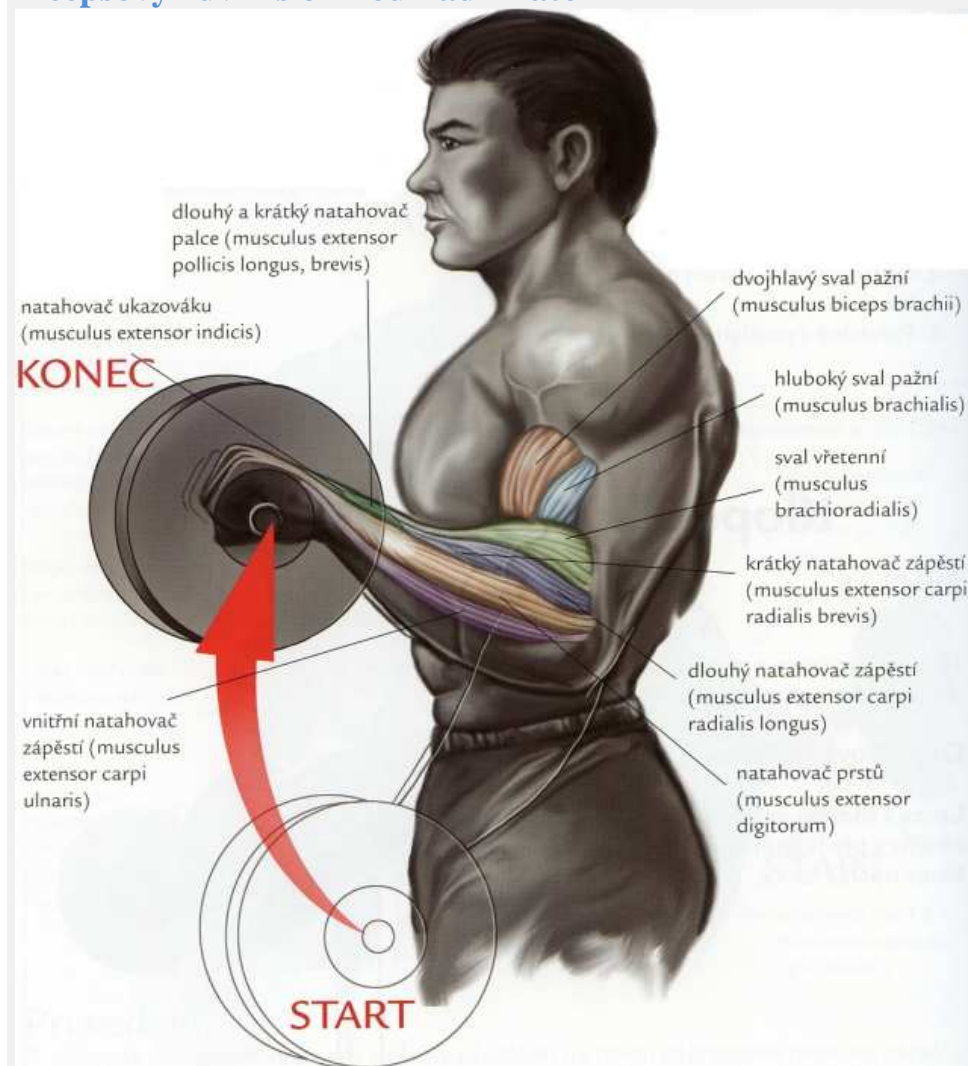
1. Medzi nohami položené na lavici.
2. Na hornej časti stehien pri cvičení v sede.
3. Na šikmej opierke.
4. Paralelne s podlahou (nepodoprené) v pozícii postojačky.

Varianty

Klopenie zápästia nadhmatom s jednoručkou: Tento cvik môžete precvičovať striedavo jednou a druhou rukou s jednoručkou.

Klopenie zápästia nadhmatom s jednoručkou na šikmej lavici: Cvik precvičujte s predlaktiami položenými na šikmej opierke lavice.

Bicepsový zdvih s činkou nadhmatom



Prevedenie

1. Činku uchopíme nadhmatom na šírku ramien a s natiahnutými rukami.
2. Činku zdvihneme na úroveň ramien klopením zápästia hore a dole pri ohýbaní lakt'ov.
3. Spustíme činku späť do východiskovej polohy, povolíme zápästie.

Používané svaly

Primárne: extenzory predlaktí a prstov.

Sekundárne: biceps, sval vretenný, hlboký sval ramenný.

Anatomický pohľad

Úchop: Tento cvik vyžaduje úchop nadhmatom s dlaňami smerom dole a palcami okolo tyče.

Umiestnenie rúk: Ideálny je úchop na šírku ramien s rukami priamo v línii s predlaktiami.

Rozsah pohybu: Aby predlaktie bolo zaťažené čo najviac, zápästie musí vykonať celý rozsah pohybu. Pri zdvíhaní činky zakloňte zápästie čo najviac a pri pohybe činky dole zápästie povolte.

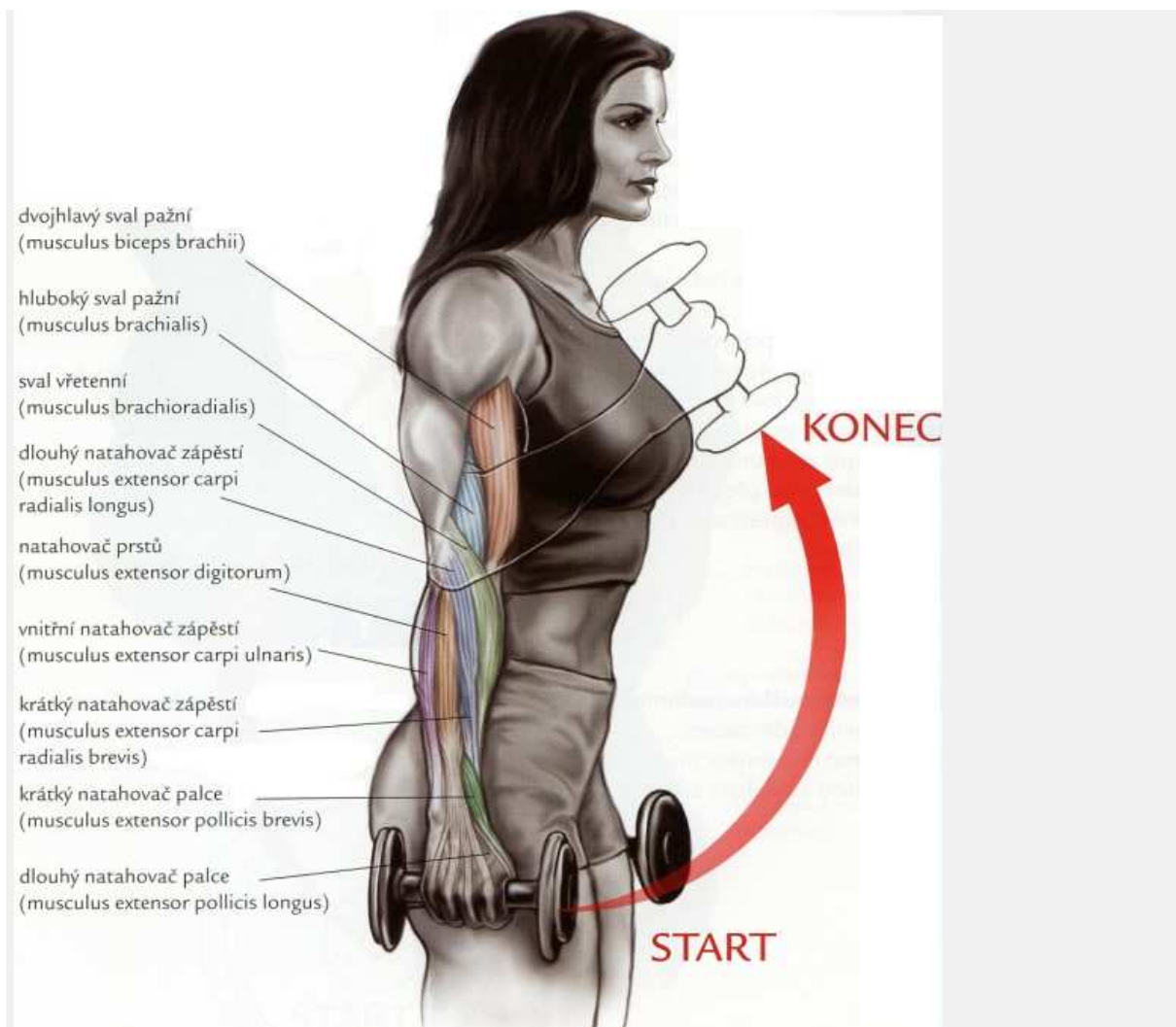
Zaťaženie: Vplyvom gravitácie je zaťaženie najväčšie pri zdvíhaní činky hore. Pre maximálnu prácu predlaktia počkajte so zaklopením zápästia až do paralelnej pozície predlaktia.

Varianty

Klopenie s jednoručkou nadhmatom: Tento cvik môžete precvičovať tiež s jednoručkami s úchopom nadhmatom.

Navíjanie lana: Pripevnite malý kotúč uprostred krátkej tyče pomocou lana. Držte tyč pred sebou a zdvíhajte závažie hore navíjaním lana okolo tyče.

Kladivový zdvih



Prevedenie

1. Do každej ruky uchopíme jednoručku dlaňami smerom dovnútra a palcami dopredu.
2. Zdvihneme jednu činku ku ramenu s dlaňami stále dovnútra.
3. Spustíme jednoručku do východiskovej polohy a cvik opakujeme s druhou rukou.

Používané svaly

Primárne: sval vřetenný.

Sekundárne: hluboký sval ramenný, extenzory a flexory predlaktia, biceps.

Anatomický pohľad

Úchop: Tento cvik vyžaduje neutrálny úchop s dlaňami dovnútra a palcami okolo tyče.

Rozsah pohybu: Aby zaťaženie predlaktia bolo čo najväčšie, majte zápästie vo vertikálnej polohe s palcom pri zdvíhaní jednoručky vztýčeným smerom hore.

Dráha pohybu: Aby ste zaťažili sval vretenný, zdvíhajte jednoručku radšej pred telom než po stranách.