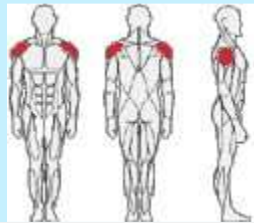
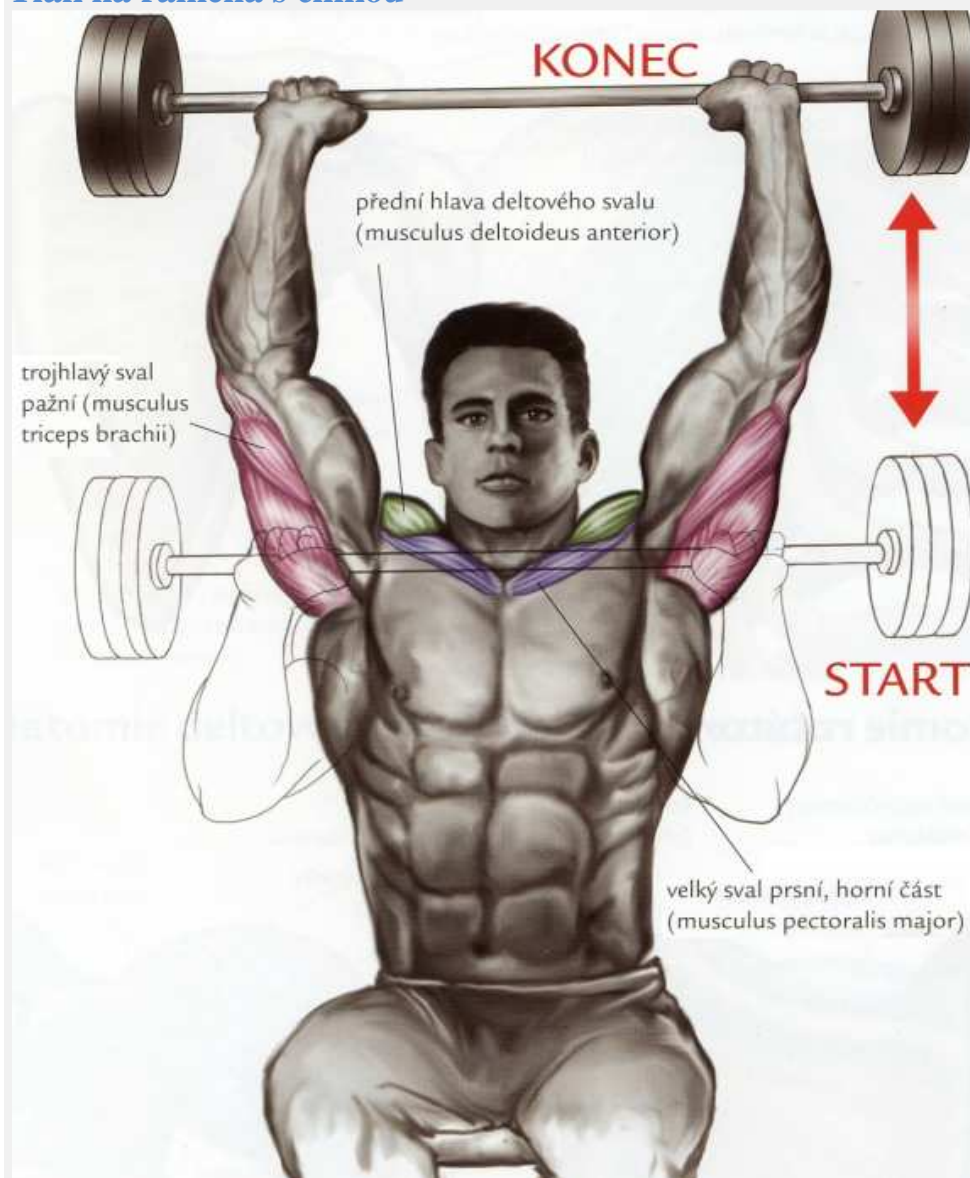


# Cviky na prednú hlavu deltového svalu



## Tlak na ramená s činkou



## Prevedenie

1. Na lavici v sede uchopíme tyč dlaňami na šírku ramien.
2. Pomaly spúšťame činku dole ( pred telom ), pokiaľ sa nedotkneme hornej časti hrudi.

3. Činku zdvíhame hore až do napnutých lakti.

#### Používané svaly

**Primárne:** predná hlava deltového svalu.

**Sekundárne:** stredná hlava deltového svalu, trapéz, triceps a horná časť prsných svalov.

#### Anatomický pohľad

**Umiestnenie rúk:** Pri úchope v šírke ramien je najlepšie zaťažená predná hlava deltového svalu. Širšie úchopy minimalizujú zapojenie tricepsu, avšak čím je úchop širší, tým väčšie je riziko poranenia ramena.

**Rozsah pohybu:** Ukončením tlaku tesne pred napnutím lakti udržíte napätie v deltovom svale.

**Pozícia:** Precvičovanie cviku vo vzpriamenom sede je náročnejšia verzia než v stoji, pretože neumožňuje si pomáhať súhybom dolných končatín.

#### Tlak s jednoručkami v sede



#### Prevedenie

1. Na lavici v sede uchopíme jednoručky dlaňami dopredu na šírku ramien.
2. Jednoručky zdvíhame vertikálne hore až do polohy napnutých lakt'ov.
3. Jednoručky spúšťame späť do východiskovej polohy.

## Používané svaly

**Primárne:** predná hlava deltového svalu.

**Sekundárne:** stredná hlava deltového svalu, trapéz, triceps a horná časť prsných svalov.

## Anatomický pohľad

**Úchop:** Pri zmene orientácie jednoručiek sa mení aj umiestnenie rúk. Pri zdvíhaní jednoručiek hore s dlaňami dopredu pracuje predná aj stredná hlava deltového svalu. Zdvíhanie jednoručiek s dlaňami ku sebe ( neutrálne držanie ) núti prednú hlavu deltového svalu pracovať viac, čím sa minimalizuje zapojenie strednej hlavy. Pri držaní jednoručiek s dlaňami dozadu je maximálne zaťažovaná predná hlava deltového svalu.

**Pozícia:** Precvičovanie cviku vo vzpriamenom sede je náročnejšia verzia než v stoj, pretože neumožňuje pomáhať si súhybom dolných končatín.

## Predpažovanie s jednoručkami



## Prevedenie

1. V sede na okraji lavice uchopíme jednoručky s palcami smerom dopredu, ruky sú spustené pozdĺž tela.
2. Jednoručku zdvíhame predným oblúkom hore na úroveň ramien s napnutým laktom.
3. Jednoručku spúšťame späť do východiskovej polohy a cvik opakujeme s druhou činkou.

#### **Používané svaly**

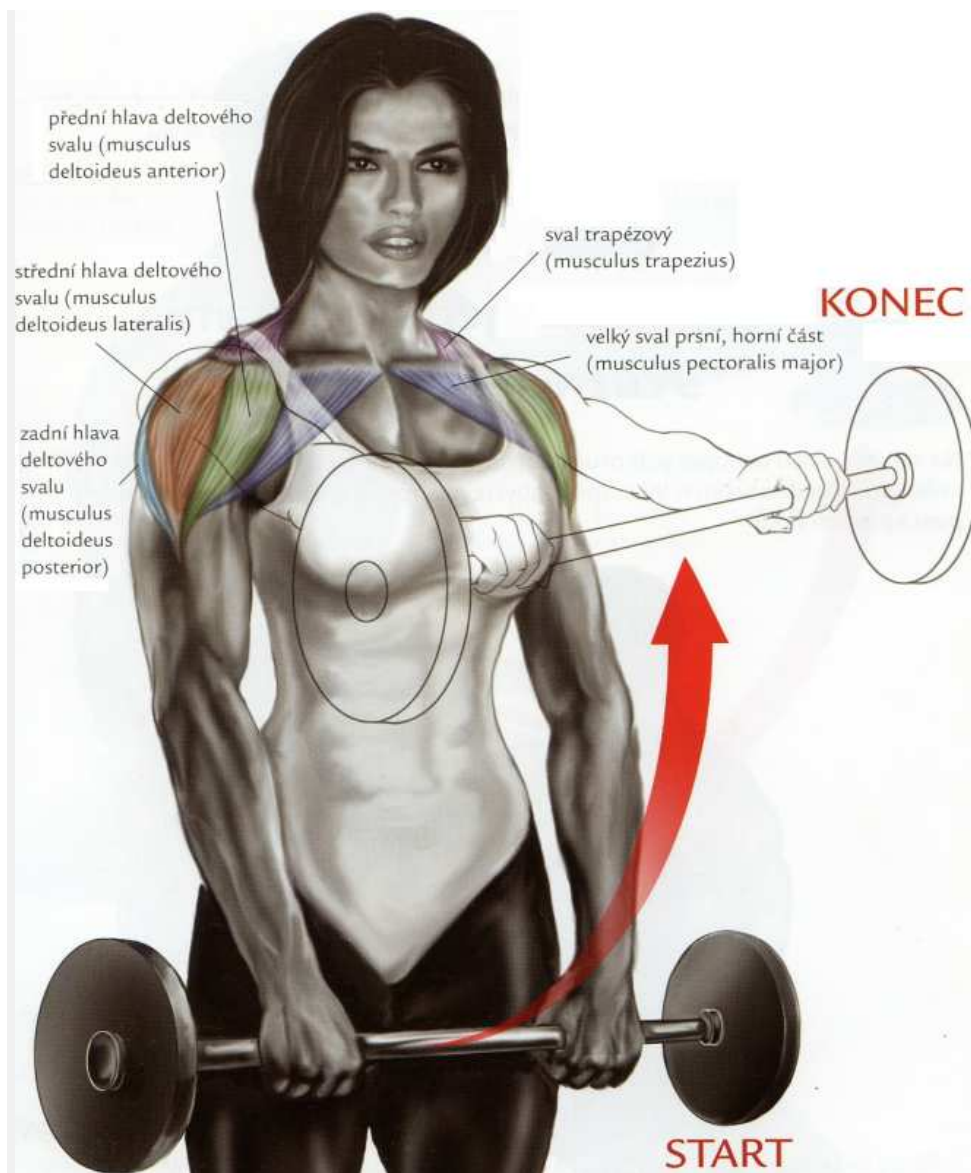
**Primárne:** predná hlava deltového svalu.

**Sekundárne:** trapéz, horná časť prsných svalov.

#### **Anatomický pohľad**

**Úchop:** Neutrálne úchop ( dlaň dovnútra, palec dopredu ) zaťažuje predovšetkým predný deltový sval, pri úchope s dlaňou dole je zapojená aj stredná hlava deltového svalu.

#### **Predpažovanie s veľkou činkou**



### Prevedenie

1. Činku uchopíme nadhmatom na šírku ramien, ruky sú spustené dole, činka sa dotýka prednej časti stehien.
2. Činku zdvihneme predným oblúkom hore na úroveň očí s napnutými laktami.
3. Činku spúšťame späť do východiskovej polohy.

### Používané svaly

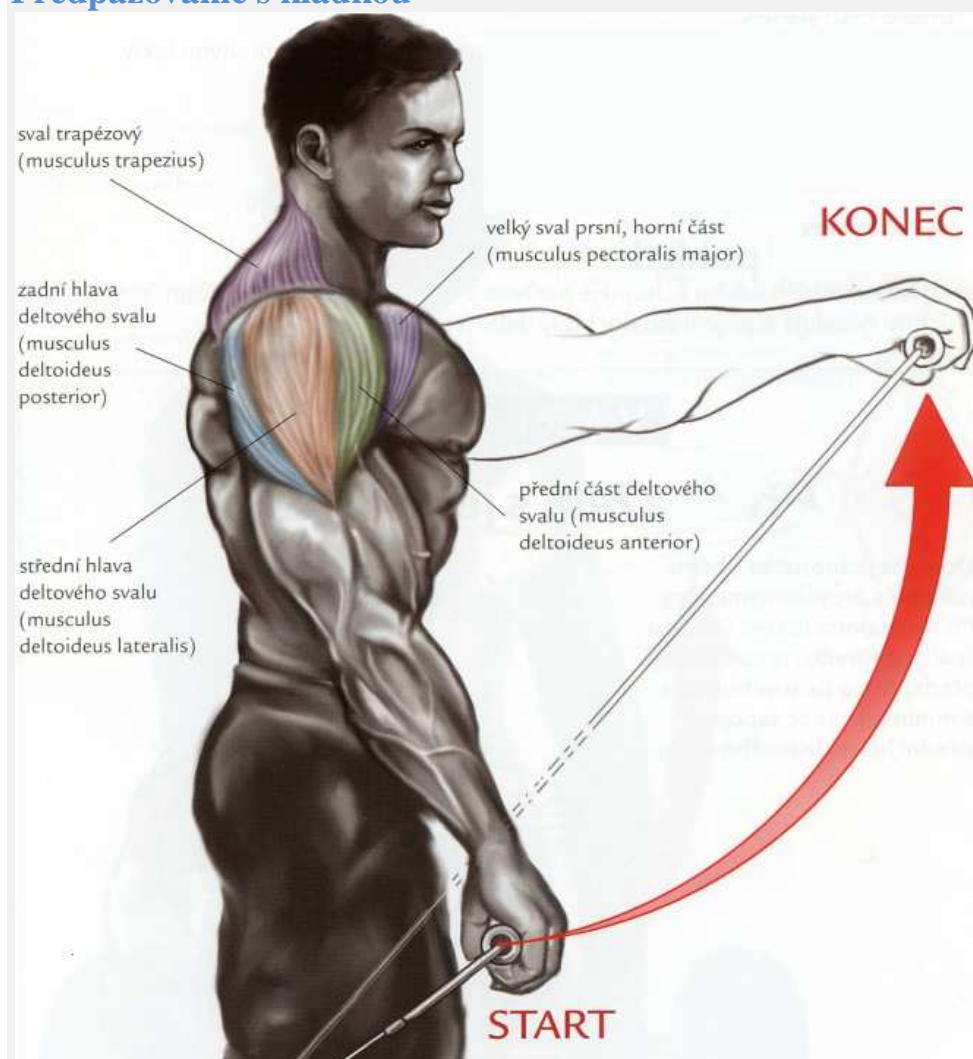
**Primárne:** predná hlava deltového svalu.

**Sekundárne:** postranný deltový sval, trapéz, horná časť prsných svalov.

### Anatomický pohľad

**Umiestnenie rúk:** Pri úzkom úchope je zaťažená predná hlava deltového svalu, zatiaľ čo širší úchop vyžaduje zapojenie strednej hlavy deltového svalu.

## Predpažovanie s kladkou



### Prevedenie

1. Jednou rukou s dlaňou smerom dole uchopíme držadlo pripojené k spodnej kladke.
2. Chrbtom ku kladkovému zariadeniu zdvihneme držadlo oblúkom hore až na úroveň ramien s napnutým lakt'om.
3. Držadlo spustíme späť do východiskovej polohy.

### Používané svaly

**Primárne:** predná hlava deltového svalu.

**Sekundárne:** stredná hlava deltového svalu, trapéz, horná časť prsných svalov.

### Anatomický pohľad

**Úchop:** Úchop nadhmatom zaťažuje predné a stredné hlavy deltového svalu.