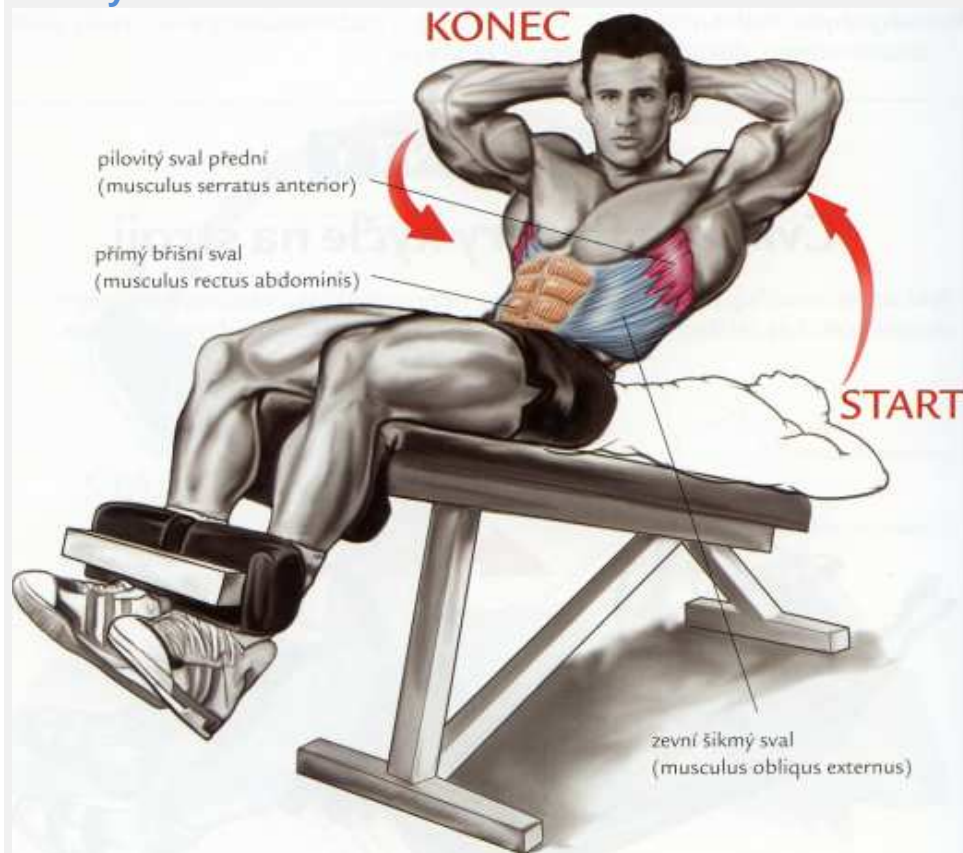


# Cviky na šikmé brušné svaly

## Šikmý sed- ľah



### Prevedenie

1. Ľahneme si na lavicu, chodidlá dáme pod podložku a ruky za hlavu.
2. Pri pohybe nahor so sedu otáčame trup tak, aby pravá lakeť smerovala k ľavému kolenu.
3. Vrátime sa do východiskovej polohy a počas ďalšieho opakovania vytočíme trup na druhú stranu, aby ľavá lakeť smerovala k pravému kolenu.

### Používané svaly

**Primárne:** priamy brušný sval, šikmé brušné svaly.

**Sekundárne:** pílovitý sval predný, flexory bedra.

### Anatomický pohľad

**Pozícia rúk:** Ruky dáme za hlavu.

**Pozícia chodidiel:** Chodidlá musia byť položené pod podložku stroja alebo podobnú oporu.

**Pozícia tela:** Kolená by mali byť pokrčené, aby sa príliš nenamáhala bedrová časť.

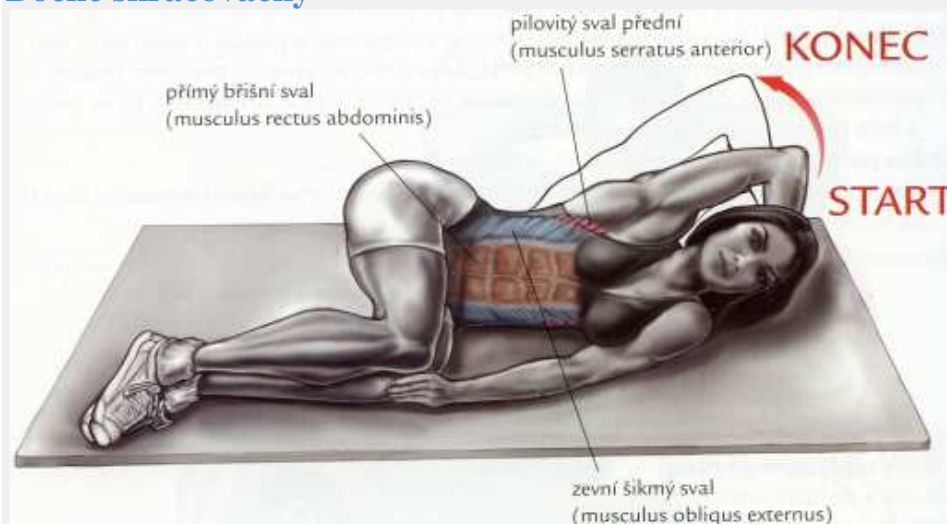
**Rozsah pohybu:** V hornej pozícii by mal byť trup vo vzpriamenej polohe a lakeť by sa mala takmer dotýkať protiľahlého kolena. Pomaly vracajte trup späť do paralelnej polohy, zastavte

sa asi v  $\frac{3}{4}$  cesty dole. Keby ste sa zaklonili viac, brušné svaly by sa uvoľnili a bola by viac namáhaná bedrová časť.

**Dráha pohybu:** Cvik bude náročnejší, keď sklopíte viac lavicu.

**Zaťaženie:** Zaťaženie môžete zvýšiť väčším sklopením lavice alebo držaním malého závažia za hlavou.

## Bočné skracovačky



## Prevedenie

1. Ľahneme si na ľavý bok, kolená pokrčíme a pravú ruku dáme za hlavu.
2. Pomaly zdvíhame trup a sťahujeme šikmé brušné svaly.
3. Vrátime sa do východiskovej polohy.

## Používané svaly

**Primárne:** šikmé brušné svaly, priamy brušný sval.

**Sekundárne:** pílovitý sval predný.

## Anatomický pohľad

**Pozícia rúk:** Hornú ruku dajte za hlavu a druhú ruku položte na stehno kvôli stabilite.

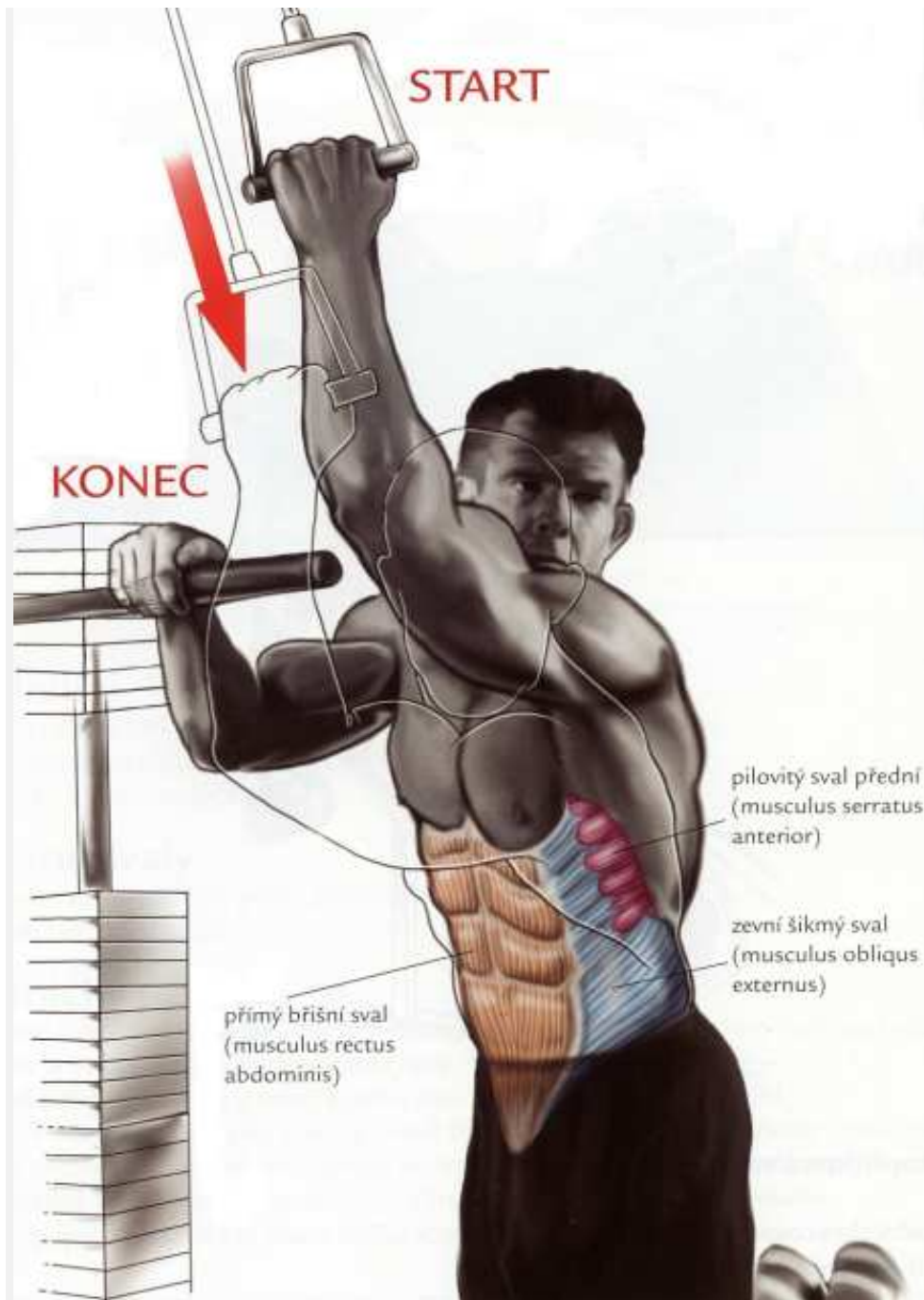
Nesnažte sa zdvíhať krk hore pomocou ruky.

**Pozícia chodidiel:** Nohy majte pri sebe, kolená sú pokrčené a zvierajú uhol  $90^\circ$ .

**Pozícia tela:** V ľahu na ľavom boku pracujú práve šikmé brušné svaly, po precvičení cvik opakujte na pravom boku. Cvik precvičujte na tréningovom matraci položenom na podlahe.

**Rozsah pohybu:** Trup by sa mal pohybovať zhruba do  $30^\circ$  až  $45^\circ$  nad podlahou.

## Bočné skracovačky s kladkou



### Prevedenie

1. Uchopíme držadlo k hornej kladke.
2. Ruku priťahujeme dole smerom ku protiľahlému kolenu.
3. Pomaly sa vrátíme do východiskovej polohy.

### Používané svaly

**Primárne:** šikmé brušné svaly, pilovitý sval predný.

**Sekundárne:** priamy brušný sval.

### Anatomický pohľad

**Pozícia rúk:** Držadlo uchopte nad alebo vedľa hlavy.

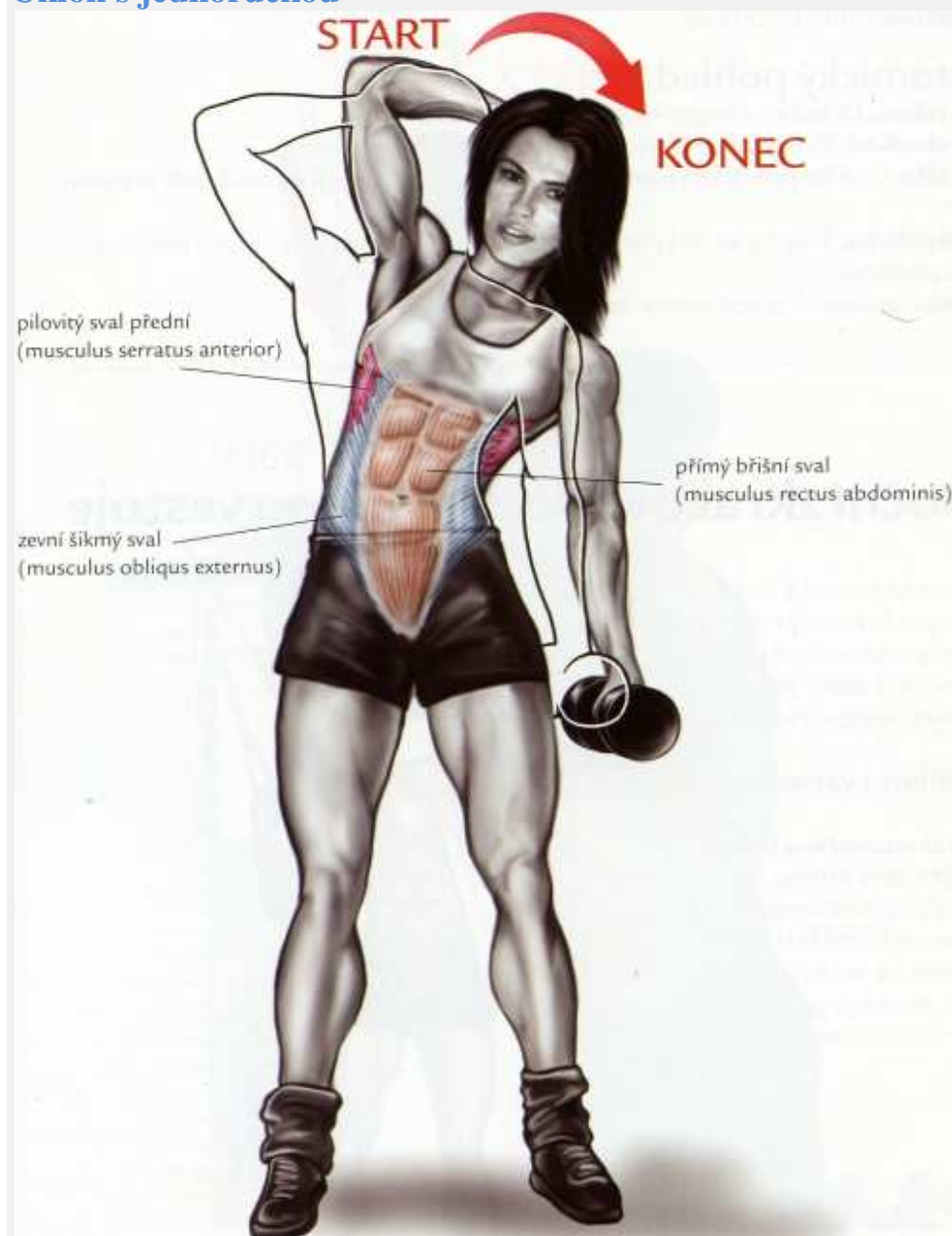
**Pozícia chodidiel:** Cvik môžete precvičovať v stoji, v sede alebo s kľaku.

**Pozícia tela:** Cvik je možné precvičovať čelom alebo chrbtom ku zariadeniu, záleží na osobných preferenciách.

**Rozsah pohybu:** Trup by sa mal pohybovať z pozície vzpriamenej do polohy takmer paralelne s podlahou.

**Zaťaženie:** Upravením závažia meňte zaťaženie.

### Úklon s jednoručkou



### Prevedenie

1. Stojíme vzpriamene a uchopíme jednoručku do ľavej ruky. Pravá ruka je za hlavou.
2. Trup ohneme doľava a spustíme jednoručku ku kolenu.
3. Narovnaním trupu sa sťahujú pravé šikmé brušné svaly.

### Používané svaly

**Primárne:** šikmé brušné svaly, pílovitý sval predný.

**Sekundárne:** priamy brušný sval, štvorhranný sval bedrový.

### Anatomický pohľad

**Pozícia rúk:** Jednoručky držte v natiiahnutej ruke pozdĺž tela a druhú ruku dajte za hlavu.

**Pozícia chodidiel:** Chodidlá sú v šírke bokov.

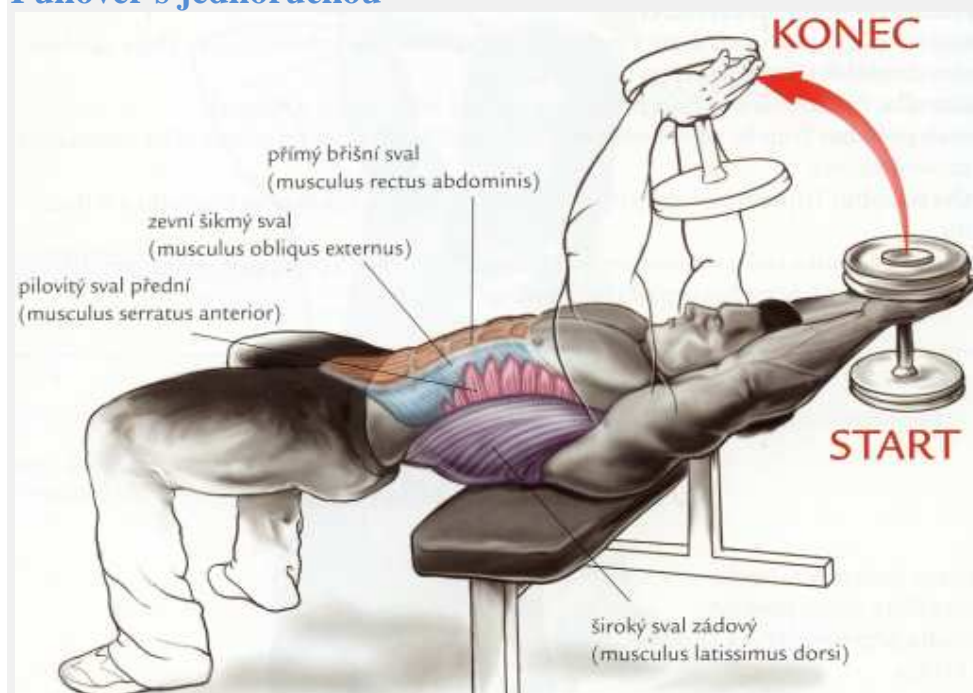
**Pozícia tela:** Pri úklone doprava pracujú ľavé šikmé brušné svaly a naopak.

**Rozsah pohybu:** Trup by sa mal ohýbať do uhla 45° alebo pokiaľ jednoručka nedosiahne úrovne kolena.

**Dráha pohybu:** Trupom hýbte priamo do strany, nenakláňajte sa dopredu ani dozadu.

**Zaťaženie:** K tomuto cviku nepoužívajte ťažkú jednoručku. S prehnane vyvinutými šikmými brušnými svalmi by pás vyzeral príliš objemne.

### Pullover s jednoručkou



### Prevedenie

1. Hornú časť trupu položíme na lavicu a uchopíme jednoručku priamo nad hrudníkom.

2. Spustíme jednoručku dozadu a dole, pokiaľ nebude na úrovni lavice, zhlboka sa nadýchneme a pretáhuje tak hrudný kôš.

3. S výdychom vrátíme jednoručku späť do vertikálnej polohy.

#### Používané svaly

**Primárne:** pílovitý sval predný, medzi rebrové svaly, široký chrbtový sval.

**Sekundárne:** prsné svaly, tricepsy.

#### Anatomický pohľad

**Pozícia rúk:** Uchopte jednoručku dlaňami opretými o vnútornú stranu kotúča, palce a ukazováky objímajú tyč jednoručky.

**Pozícia tela:** Trup by mal byť nehybný a paralelne s podlahou. Horná časť chrbta leží na lavici a chodidlá sú pevne na zemi.

**Rozsah pohybu:** Jednoručkou pohybujte po oblúku 90°. Snažte sa o úplné pretiahnutie hrudného koša pri spúšťaní jednoručky dole.

**Zat'azenie:** Nepoužívajte príliš ťažké závažie, pretože ramenný kĺb je pri tomto cviku zraniteľný. Toto nie je cvik na šikmé brušné svaly. Je zahrnutý do tejto časti, pretože predný pílovitý sval je pri väčšine cvikov na brušné svaly tiež posilňovaný.