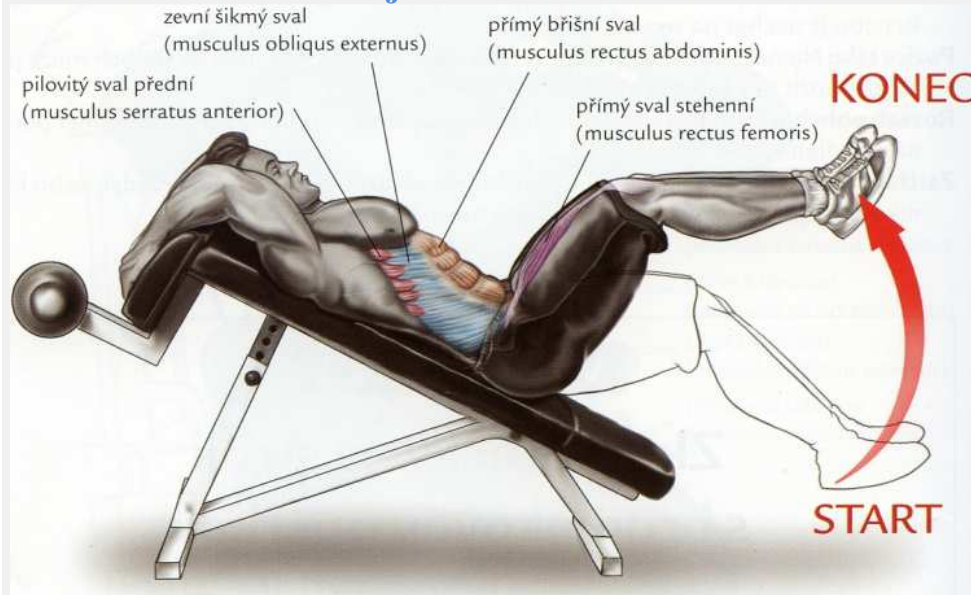


Cviky na spodnú časť brucha

Zdvíhanie nôh na šikmej lavici



Prevedenie

1. Ľahneme si naznak na šikmú lavicu s nohami dole.
2. Zdvíhame nohy v bedrách a priťahujeme stehná k hrudi, kolená sú mierne pokrčené.
3. Pomaly spúšťame nohy do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: priamy brušný sval (dolná časť).

Sekundárne: šikmé brušné svaly, flexory bedra (sval bedrosedacostehenný- iliopsoas, priamy sval stehenný).

Anatomický pohľad

Pozícia rúk: Uchopením držiadiel alebo lavice za hlavou stabilizujete trup.

Pozícia chodidiel: Chodidlá držte pri sebe, kolená sú mierne pokrčené.

Pozícia tela: Horná časť trupu je stále v kontakte s lavicou. Pri priťahovaní nôh hore ľahko zdvihnite panvu, aby ste zvýšili kontrakciu v spodnej časti brušných svalov.

Rozsah pohybu: Aby bola kontrakcia svalov pri pohybe hore čo najväčšia, zdvíhajte kolená čo najbližšie ku hrudi. Brušné svaly udržite v napätí, keď nespustíte nohy až na zem a nebudete sa s chodidlami dotýkať podlahy.

Dráha pohybu: Uhol sklonu lavice ovplyvňuje stupeň náročnosti. Väčší sklon lavice znamená náročnejšie cvičenie.

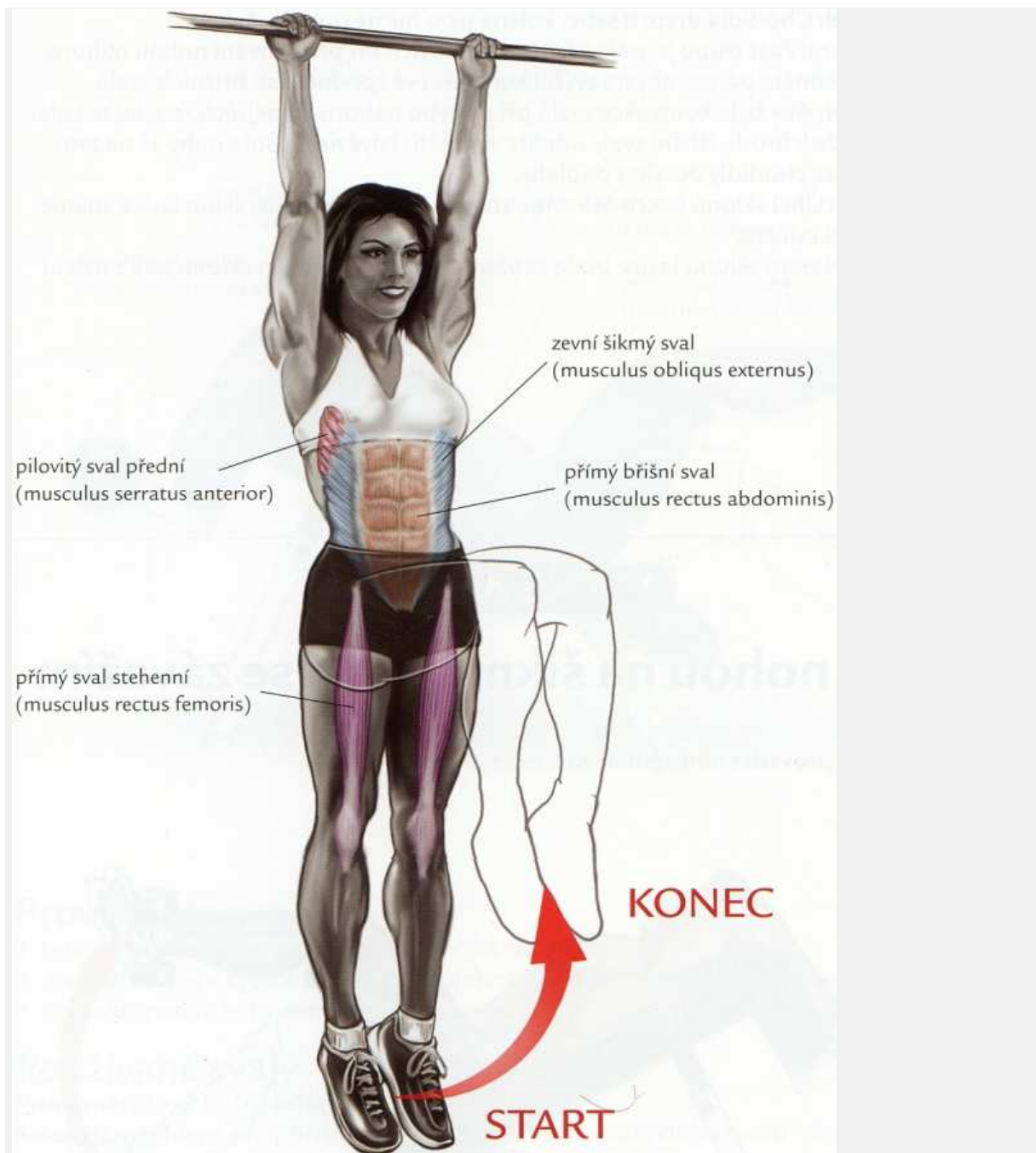
Zat'azenie: Zmenšením sklonu lavice bude zat'azenie menšie a zväčšením sklonu potom zat'azenie zvýšite.

Varianty- Zdvíhanie nôh na šikmej lavici so závažím

Tento cvik je možné precvičovať umiestnením jednoručky medzi chodidlá.



Zdvíhanie nôh vo vise



Prevedenie

1. Tyč uchopíme a spustíme telo dole, prípadne lakte umiestnime do remeňov (tie sú pripevnené na tyč a podopierajú váhu tela).
2. Mierne pokrčené kolená zdvíhame smerom k hrudi.
3. Pomaly a bez húpania spúšťame nohy späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: priamy brušný sval.

Sekundárne: šikmé brušné svaly, flexory bedra (sval bedrosedacostehenný - iliopsoas, priamy sval stehenný).

Anatomický pohľad

Pozícia rúk: Tyč uchopte nadhmatom v šírke ramien do natiahnutých rúk. Ako variantu môžete použiť podporné rukávy na horné zápästia (remene).

Pozícia chodidiel: Chodidlá držte pri sebe, kolená sú mierne pokrčené.

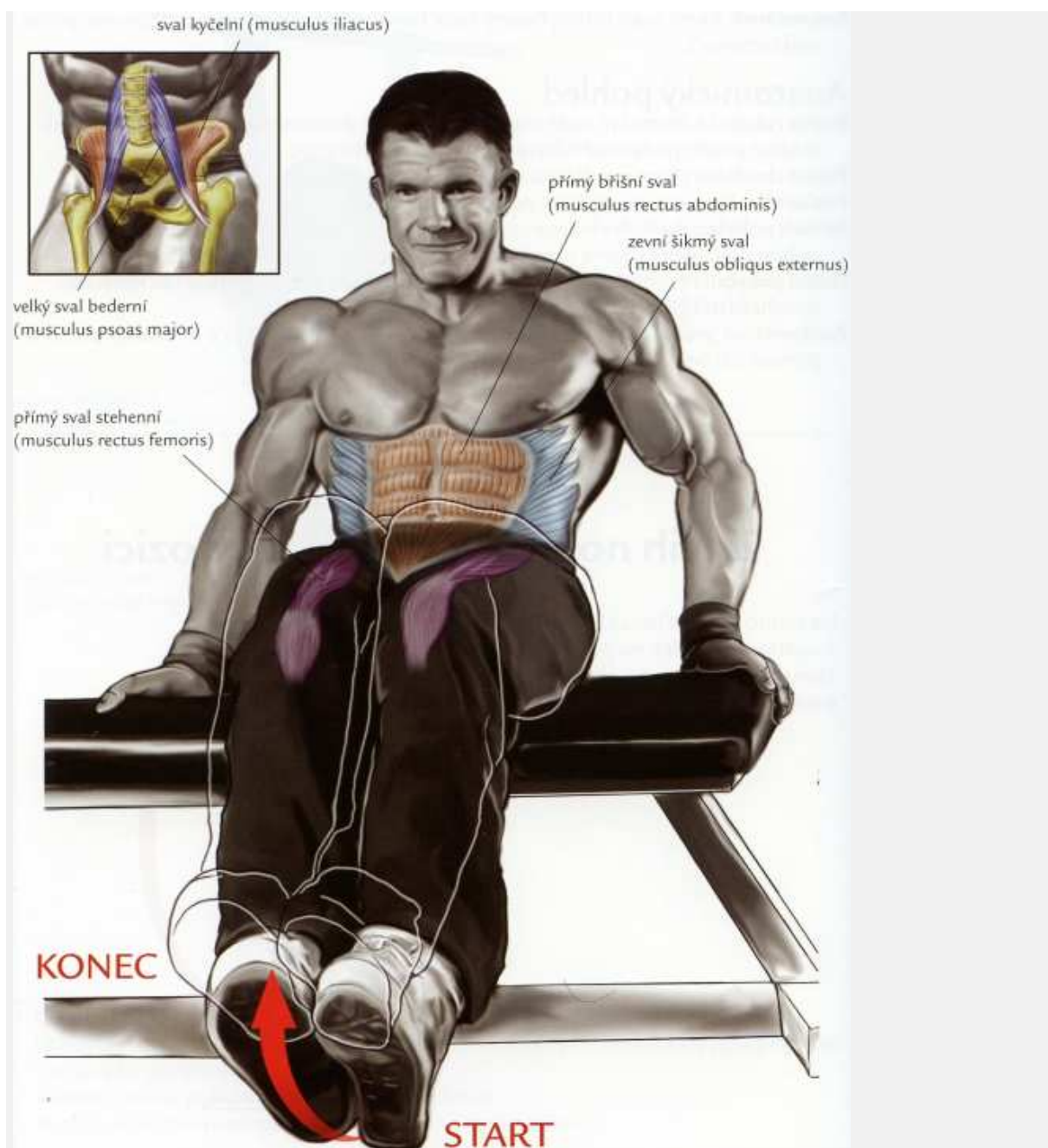
Pozícia tela: Trup visí vo vertikálnej polohe, zvislo k podlahe.

Rozsah pohybu: Kolená zdvihnite čo najvyššie pre maximálne zaťaženie svalov. Pri spúšťaní nôh dole majte kolená mierne pokrčené, aby brušné svaly boli neustále napnuté.

Dráha pohybu: Pri pohybe nôh hore pozdvihnite panvu, zväčšíte tak kontrakciu spodnej časti brušných svalov.

Zaťaženie: Cvik je náročnejší, keď budete mať nohy natiahnuté. Čím viac ohnete kolená, tým jednoduchší cvik bude.

Zdvih kolien



Prevedenie

1. Sadneme si na okraj lavice, nohy visia dole, kolená sú mierne pokrčené, rukami sa chytíme lavice za nami.
2. Kolená zdvíhame hore smerom k hrudi, nohy sú stále pri sebe.
3. Nohy spúšťame späť dole, až sa päty takmer dotýkajú podlahy.

Používané svaly

Primárne: priamy brušný sval

Sekundárne: šikmé svaly brušné, flexory bedra (sval bedrosedacostehenný - iliopsoas, priamy stehenný sval).

Anatomický pohľad

Pozícia rúk: Chyťte sa lavice za vami pre získanie stability.

Pozícia chodidiel: Držte chodidlá pri sebe a kolená mierne pokrčené.

Pozícia tela: Mierne sa zakloňte, aby trup s lavicou zvieral uhol 45° až 60°.

Rozsah pohybu: Zdvihnite kolená nahor, aby sa stehná takmer dotýkali brucha. Pri spúšťaní nôh dole zastavte pohyb tesne nad zemou, aby ste udržali svaly napnuté.

Dráha pohybu: Zaklonenie trupu umožňuje zväčšiť rozsah pohybu.

Zat'azenie: Pre zvýšenie záťaže môžete medzi členky umiestniť jednoručku.

Obrátené skracovačky



Prevedenie

1. V ľahu na lavici umiestníme chodidlá tak, aby kolená a bedrá zvierali uhol 90° a chyťme sa lavice za hlavou.
2. Panvu zdvíhame nad lavicu tak, aby chodidlá ukazovali ku stropu.
3. Spúšťame nohy späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: priamy brušný sval.

Sekundárne: šikmé brušné svaly, flexory bedra (sval bedroscostehenný – iliopsoas, priamy stehenný sval).

Anatomický pohľad

Pozícia rúk: Dajte ruky za hlavu a chyťte sa lavice.

Pozícia chodidiel: Vo východiskovej polohe by stehná mali byť vertikálne a lýtka paralelne s lavicou tak, že kolená a bedrá zvierajú uhol 90° . Chodidlá a nohy majte stále pri sebe.

Pozícia tela: Hornú časť trupu majte stále na lavici.

Rozsah pohybu: Stiahnutím dolných brušných svalov a pozdvihnutím panvy z lavice zdvíhajte nohy hore, pokiaľ prsty neukazujú ku stropu.