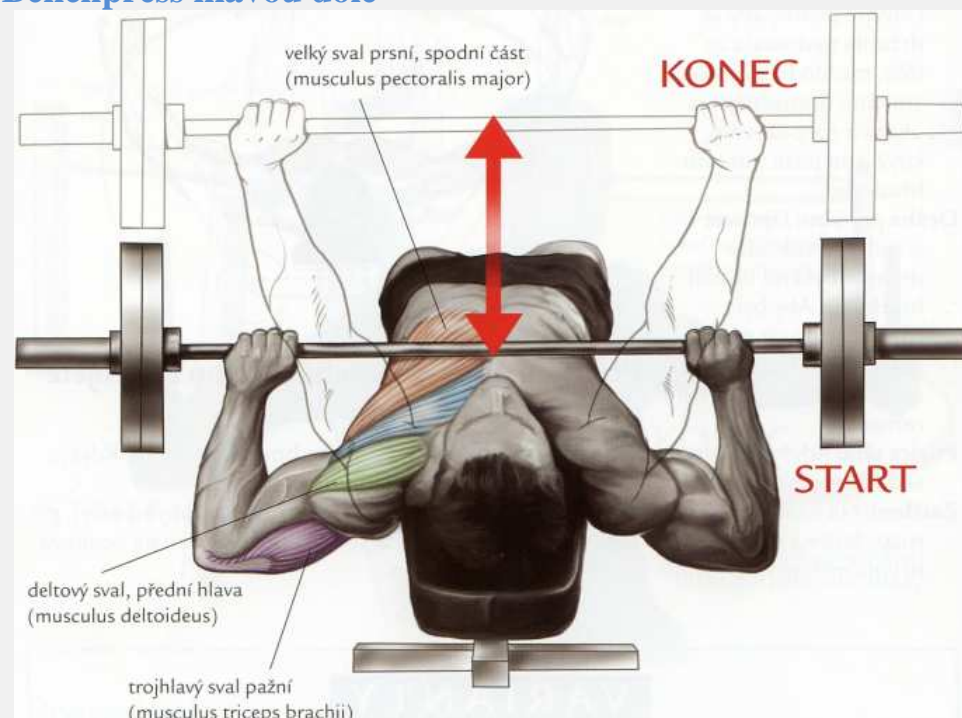


Cviky na spodnú časť hrudníka



Benchpress hlavou dole



Prevedenie

1. V ľahu na šikmej lavici hlavou dole uchopíme tyč nadhmatom na šírku ramien.
2. Pomaly spúšťame činku dole a dotkneme sa dolnej časti hrudníku.
3. Zdvihneme činku priamo hore až do napnutia lakt'ov.

Použité svaly

Primárne: dolná časť veľkého prsného svalu (stredná hlava).

Sekundárne: tricepsy, predná hlava deltového svalu.

Anatomický pohľad

Dráha pohybu: Dráha pohybu je určená uhlom sklonu. So zväčšujúcim sa uhlom sklonu sa ohnisko posúva nižšie po dolnej časti prsného svalu. Dolná časť prsného svalu je najlepšie

zaťažená pri uhle 20 až 40°. Pri sklone väčšom než 40° sa ohnisko posúva na tricepsy. Aby ste izolovali prsné svaly, roztvorte pri spúšťaní činky lakte široko do strán.

Umiestnenie rúk: Najideálnejší je úchop na šírku ramien. Širšie úchopy zaťažujú vonkajšiu časť svalu, umožňujú väčšie natiahnutie svalu a minimalizujú zapojenie tricepsov. Úzky úchop zaťažuje vnútornú časť prsných svalov a vyžaduje väčšie zapojenie tricepsov.

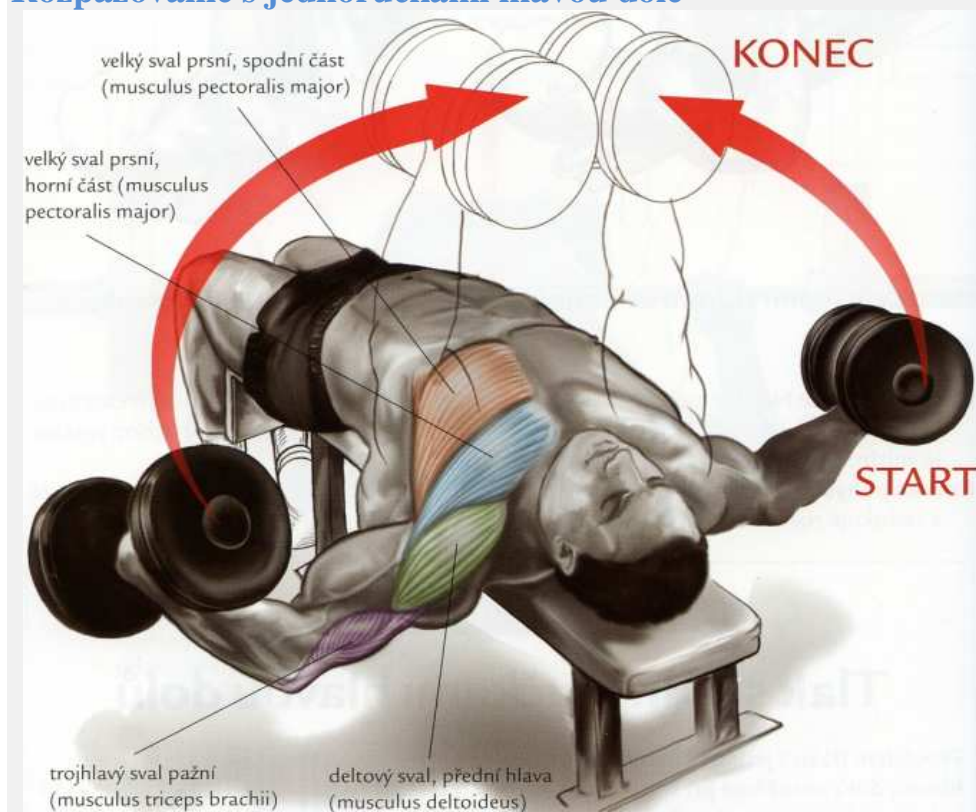
Rozsah pohybu: Ukončenie tlaku tesne pred napnutím lakt'ov udržuje prsné svaly napnuté a redukuje rozsah zapojenia tricepsov.

Varianty

Tlak s jednoručkami dole hlavou: Precvičovanie tlaku s jednoručkami dole hlavou umožňuje pri spúšťaní jednoručiek väčší rozsah pohybu. Činka sa pri dotyku s hrudníkom zastaví, zatiaľ čo jednoručky je možno spustiť nižšie a svaly tak môžu byť ešte viac a ďalej zaťažené.

Tlak dole hlavou na stroji: Pri precvičovaní tlaku dole hlavou na stroji, ako je napr. Smithov stroj (multipress), je zaistená väčšia stabilita a bezpečnosť.

Rozpažovanie s jednoručkami hlavou dole



Prevedenie

1. V ľahu na lavici hlavou dole uchopíme priamo nad hrudníkom jednoručky dlanami ku sebe.
2. Spustíme jednoručky do strany a v priebehu pohybu zľahka ohneme lakte.

3. Zdvihneme jednoručky späť do východiskovej polohy.

Použité svaly

Primárne: dolná časť veľkého prsného svalu (sternálna hlava).

Sekundárne: tricepsy, predná hlava deltového svalu.

Anatomický pohľad

Dráha pohybu: Dráha pohybu je určená uhlom sklonu. So zväčšujúcim sa uhlom sklonu sa ohnisko posúva nižšie po dolnej časti prsného svalu. Dolná časť prsného svalu je najlepšie zaťažená pri uhle 20 až 40°.

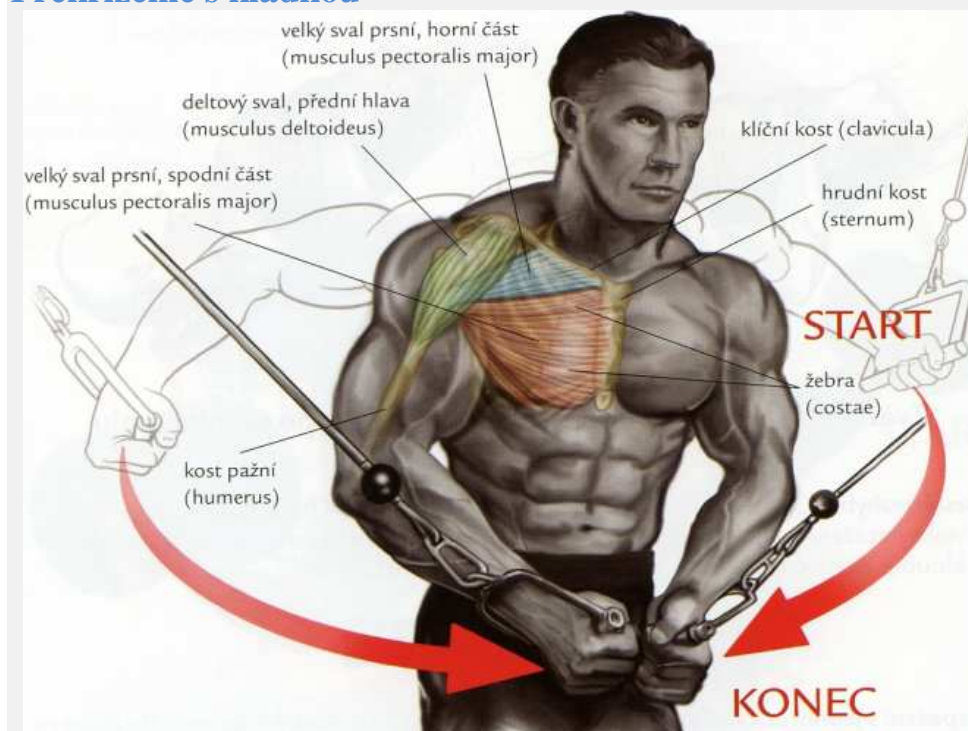
Úchop: Orientácia jednoručiek ovplyvňuje umiestnenie rúk. Pri rozpažovaní je najefektívnejší úchop s dlaňami ku sebe, ale ako variantu môžete použiť aj úchop s dlaňami dopredu.

Rozsah pohybu: Čím nižšie spustíte jednoručky, tým viac sa sval bude naťahovať. Príliš veľké natiahnutie svalu však môže spôsobiť jeho poranenie a hrozí aj zranenie ramenného kĺbu. Bezpečnejšie je ukončiť pohyb dole na úrovni hrudníka.

Varianty

Rozpažovanie s jednoručkami s rôznymi úchopmi: Pri pohybe dole držte jednoručky dlaňami smerom dopredu a pri zdvíhaní ich otáčajte tak, aby ste ich v záverečnej fáze pohybu držali dlaňami ku sebe.

Prekríženie s kladkou



Prevedenie

1. Postavíme sa rovno a uchopíme držadlá pripevnené ku horným kladkám.

2. Pritiahneme držadlá dole cez pas tak, aby sa ruky pred pasom dotýkali, lakte máme zľahka ohnuté.

3. Pomaly vrátime ruky späť do východiskovej polohy na úroveň ramien.

Použité svaly

Primárne: dolná časť veľkého prsného svalu (sternálna hlava).

Sekundárne: tricepsy, predná hlava deltového svalu.

Anatomický pohľad

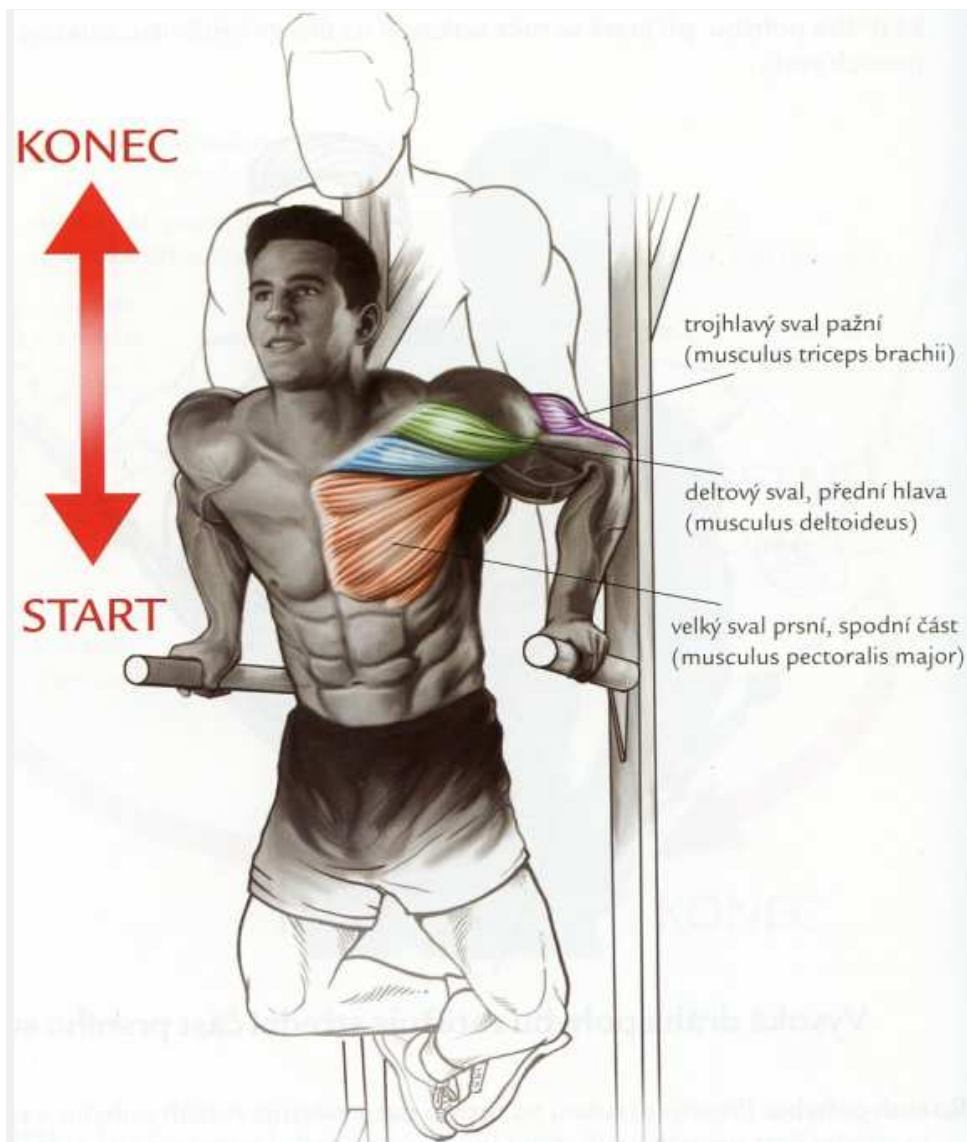
Dráha pohybu: Trup by mal byť rovný alebo zľahka predklonený v pase. Úroveň, v ktorej sa ruky stretávajú, určuje ohnisko zaťaženia svalu. Nízka dráha pohybu, pri ktorej sa ruky stretávajú na úrovni bokov alebo pasu, zaťažuje najspodnejšie vlákna prsného svalu. Vysoká dráha pohybu, pri ktorej sa ruky stretávajú na úrovni hrudníku, zaťažuje strednú časť prsných svalov.

Rozsah pohybu: Prekřížením rúk na úrovni pasu zväčšuje rozsah pohybu a zaťažuje vnútornú strednú časť prsných svalov. Keď predĺžite dráhu pohybu až nad úroveň ramien alebo do konca hlavy, umožníte tým väčšie natiahnutie svalu, ale zároveň zbytočne zaťažíte ramenný kĺb.

Varianty

Prekříženie v sede: Novšie stroje umožňujú precvičovať tento cvik v sede s oporou chrbta.

Kliky na bradlách



Prevedenie

1. Uchopíme bradlá tak, aby telo viselo dole a lakte boli napnuté.
2. Pomaly ohýbame lakte a spúšťame trup dole, pokiaľ nadlaktie nie je paralelne s podlahou.
3. Vytiahneme sa hore a napneme lakte.

Použité svaly

Primárne: dolná časť veľkého prsného svalu (sternálna hlava).

Sekundárne: tricepsy, predná hlava deltového svalu.

Anatomický pohľad

Dráha pohybu: Pozícia trupu ovplyvňuje ohnisko zaťaženia svalu. V ľahkom predklone zaťažujete prsné svaly a čím viac sa predkláňate, tým viac ich zaťažujete. Vzpriamená poloha posúva ohnisko na tricepsy a čím viac trup narovnáte, tým viac zapojujete tricepsy. Pri pohybe dole široko roztvorte lakte, aby ste izolovali prsné svaly.

Úchop: Štandardný úchop s palcami dopredu zaťažuje prsné svaly. Keď chcete posilniť tricepsy, použite úchop s palcami dozadu.

Varianty

Kliky na stroji: Tento cvik môžete precvičovať aj v sede na stroji. Väčšina strojov však obmedzuje pohyb trupu, čím sa zaťažujú hlavne tricepsy a nie prsné svaly.