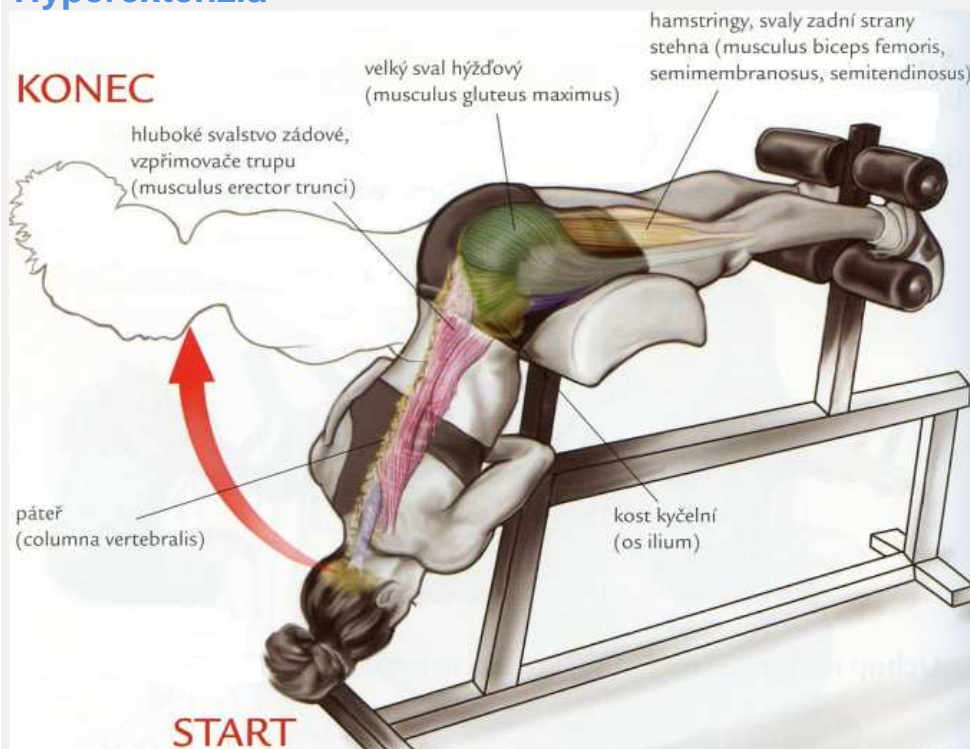


Cviky na spodnú chrbtovú časť



Hyperextenzia



Prevedenie

1. Držadlá stroja uchopíme natiiahnutím rúk a trup oprieme o hrudnú opierku.
2. Držadlá priťahujeme k hornej časti brucha, chrbtica je rovná.
3. Závažie vrátime späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: vzpriamovače chrbtice.

Sekundárne: široké chrbtové svaly, sedacie svaly , hamstringy.

Anatomický pohľad

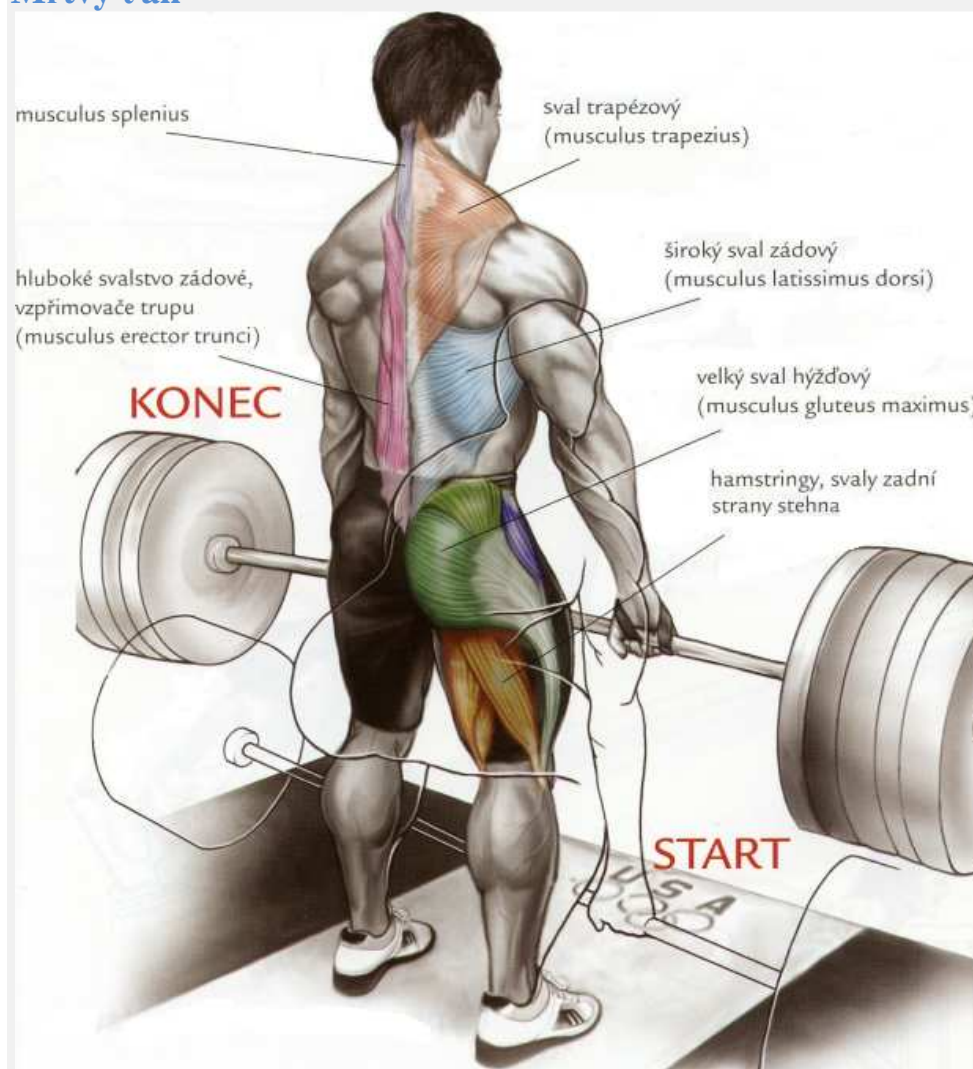
Umiestnenie rúk: Môžete sa držať za chrbát v bedrovej časti alebo ruky prekrížiť na hrudi.

Zaťaženie: Môžete si zvýšiť zaťaženie držaním kotúča na hrudi.

Dráha pohybu: Tento pohyb môžete precvičovať tiež v sklopenej polohe.

Rozsah pohybu: Trup by sa mal pohybovať hore a dole po 90° oblúku. Snažte sa v hornej príliš nenapínať chrbticu. Vzpriamovače stabilizujú a spevňujú chrbticu, zatiaľ čo sedacie svaly a hamstringy vykonávajú extenziu v bedrovom kĺbe.

Mŕtvy ťah



Prevedenie

1. Činku uchopíme nadhmatom v šírke ramien s natiahnutými rukami a ideme do mierneho predklonu.
2. Narovnaním tela zdvíhame činku na úroveň bokov, chrbtica je rovná a lakte napnuté.
3. Pomaly spúšťame činku späť na podlahu.

Používané svaly

Primárne: vzpriamovače chrbtice, sedacie svaly, hamstringy.

Sekundárne: trapéz, široký chrbtový sval, kvadriceps, predlaktie.

Anatomický pohľad

Umiestnenie rúk: Ruky sú umiestnené v šírke ramien tak, aby sa pri cviku pohybovali okolo vonkajšej časti stehien.

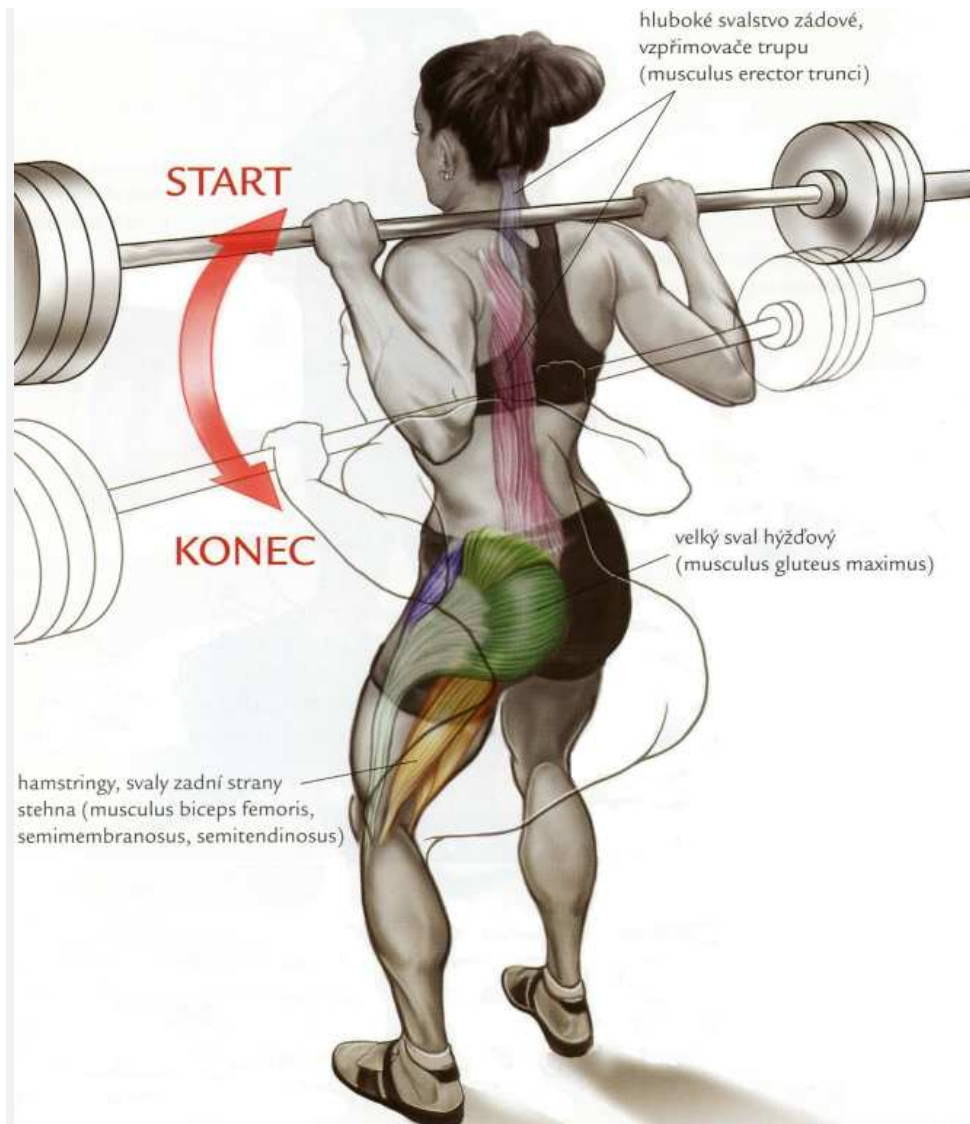
Úchop: Uchop s jednou rukou nadhmatom a s jednou rukou podhmatom zabraňuje rolovaniu činky.

Postoj: Chodidlá umiestnime priamo pod boky s palcami dopredu.

Dráha pohybu: Činka by sa mala pohybovať rovno hore a dole blízko tela.

Rozsah pohybu: Činku zdvíhajte z podlahy hore ku stehnám s rukami natiahnutými a laktami napnutými. Behom tohto pohybu vzpriamovače stabilizujú a spevňujú chrbticu, sedacie svaly a hamstringy vykonávajú extenziu v bedrovom kĺbe. Behom cvičenia majte chrbticu rovnú, neohýbajte bedrá dopredu ani dozadu.

Predklon s činkou na ramenách



Prevedenie

1. Postavíme sa rovno a položíme si činku zozadu na zamená.
2. Predkloníme sa v páse, až je trup paralelne s podlahou. Chrbtica je počas cviku rovná a kolená nehybné (napnuté alebo mierne pokrčené)
3. Zdvihneme trup späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: vzpriamovače chrbtice.

Sekundárne: široký chrbtový sval, sedacie svaly, hamstringy.

Anatomický pohľad

Úchop: Ruky by mali byť umiestnené na tyči o niečo ďalej než je šírka ramien. Používame úchop nadhmatom, aby sme tým zabezpečili činku na ramenách.

Dráha pohybu: Mierne pokrčené kolená pomáhajú pri zdvíhaní.

Rozsah pohybu: Trup by sa mal pohybovať po 90°oblúku hore a dole. Chrbticu máme rovno a hlava smeruje nahor. Trup neohýbame nižšie než paralelne s podlahou. Počas tohto pohybu vzpriamovače stabilizujú a spevňujú chrbticu, sedacie svaly a hamstringy vykonávajú extenziu v bedrovom kĺbe.