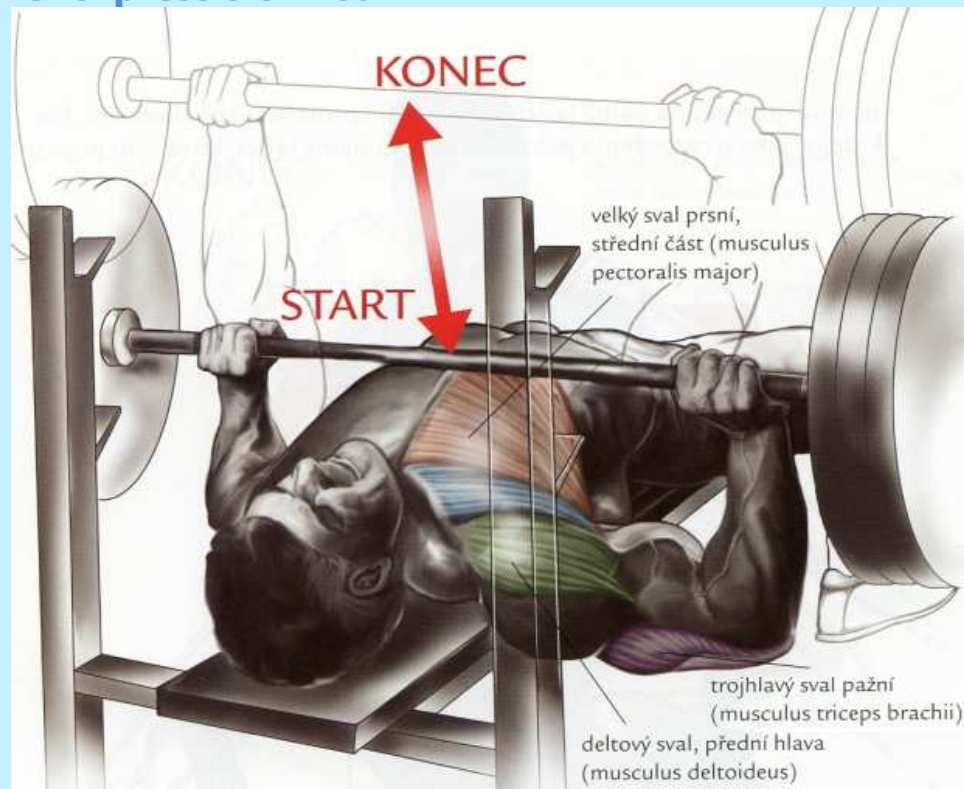


## Cviky na strednú časť hrudníku

### Benchpress s činkou



#### Prevedenie

1. V ľahu na lavici uchopíme činku nadhmatom na šírku ramien.
2. Pomalým pohybom spúšťame činku dole, až sa jemne dotkne strednej časti hrudníka.
3. Tlačíme činku priamo hore až do napnutia lakt'ov.

#### Použité svaly

**Primárne:** veľký prsný sval.

**Sekundárne:** predná hlava deltového svalu, triceps.

#### Anatomický pohľad

**Pozícia tela:** Trup by mal ležať na lavici tak, aby sa sedacie svaly a ramená dotýkali lavice. Chodidlá zaprite pevne o zem. Pokiaľ je dolná časť chrbta prehnutá (sedacie svaly sa zdvíhajú nad lavicu), ohnisko sa posúva na dolnú časť prsných svalov. Pokrčením kolien a zdvihnutím chodidiel zo zeme si pomôžete zaťažiť strednú časť hrudníka, ale pretože chodidlá nie sú v kontakte s podlahou, môže dôjsť ku strate stability.

**Umiestnenie rúk:** Ideálny úchop je na šírku ramien alebo širší. Pri úzkom úchope sa zaťažujú vnútorné časti prsných svalov a zapojujú tricepsy. Pri širšom úchope sú zaťažené vonkajšie časti svalu a minimalizuje sa zapojenie tricepsov.

**Dráha pohybu:** Tyč by sa mala pohybovať vertikálne hore a dole od strednej časti hrudníka (oblasť bradaviek). Pri pohybe činky dole roztvorte lakte široko, aby ste dosiahli maximálnej izolácie prsných svalov.

**Rozsah pohybu:** Tlak ukončíte tesne pred napnutím lakt'ov, aby ste udržali napätie v prsných svaloch a zmenšili pravdepodobnosť zapojenia tricepsov.

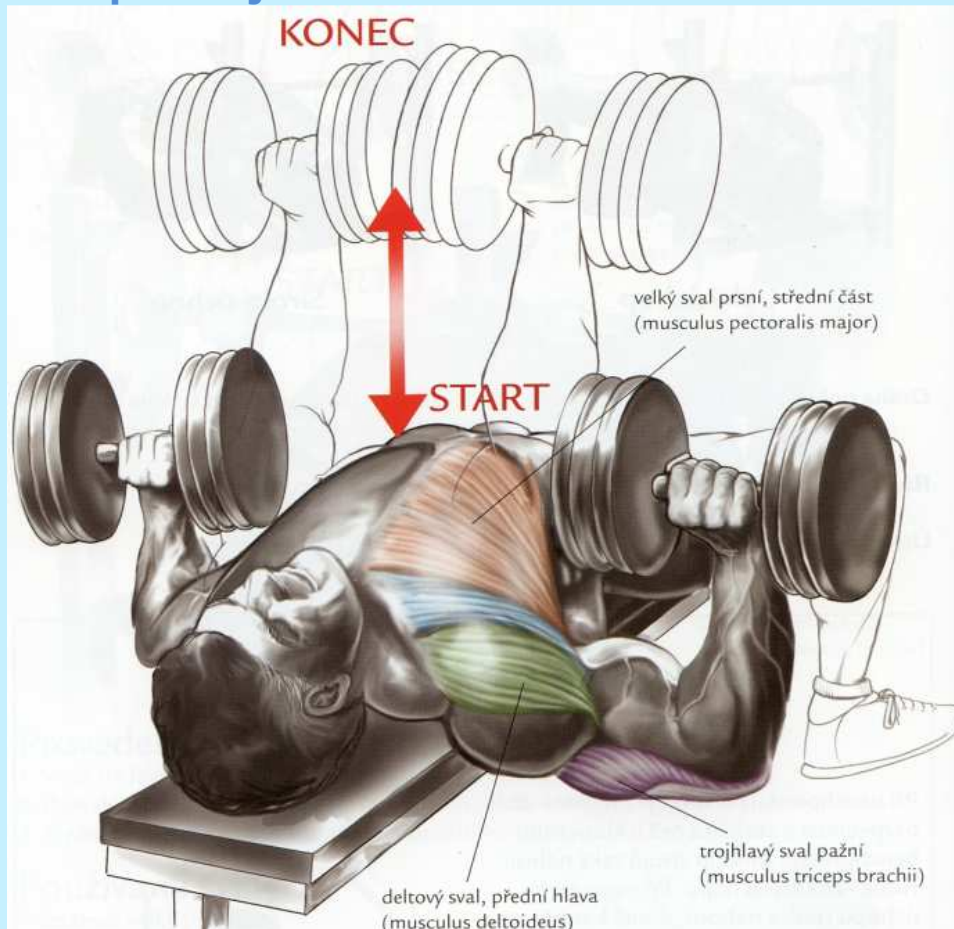
**Úchop:** Pri úchope podhmatom sa ohnisko presúva na tricepsy.

## Varianty

**Benchpress na stroji:** Pri benchpresse na stroji je zaistená väčšia bezpečnosť a stabilita než pri klasickom benchpresse. Mnoho strojov tiež ponúka rôzne varianty úchopov. Pri neutrálnom úchope ( palce hore, dlane ku sebe ) sú izolované prsné svaly lepšie než pri úchope s dlaňami dopredu.

**Benchpress s úzkym úchopom:** Tento cvik precvičujete s rukami umiestnenými asi 15 cm od seba. Pri úzkom úchope sú zaťažované vnútorné prsné svaly a zapojujú sa aj tricepsy.

## Benchpress s jednoručkami



## Prevedenie

1. V ľahu na lavici uchopíme jednoručky s dlaňami smerom dopredu na úrovni hrudníka.
2. Zdvihneme jednoručky vertikálne hore až do napnutia lakt'ov.
3. Spustíme jednoručky späť ku strednej časti hrudníka.

## Použité svaly

**Primárne:** veľký prsný sval.

**Sekundárne:** predná hlava deltového svalu, triceps.

## Anatomický pohľad

**Úchop:** Orientácia jednoručiek ovplyvňuje umiestnenie rúk. Držanie jednoručiek s dlaňami smerom dopredu umožňuje väčšie natiiahnutie svalu pri spúšťaní jednoručiek do východiskovej polohy. Držanie jednoručiek s dlaňami ku sebe umožňuje lepšiu kontrakciu svalu pri napínaní lakt'ov.

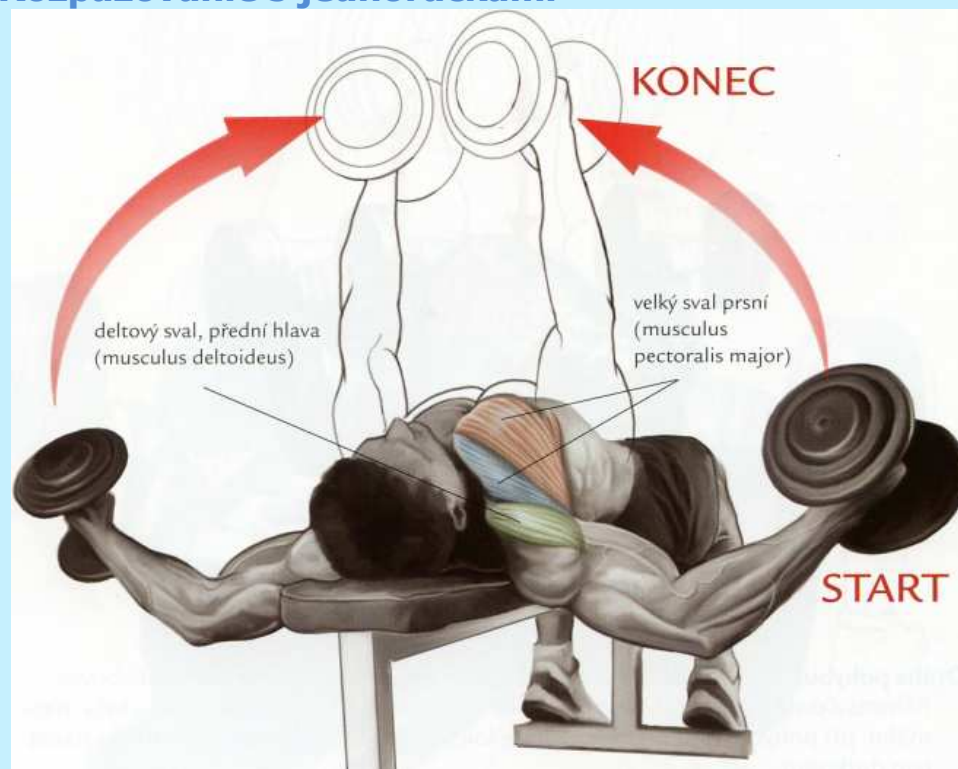
**Dráha pohybu:** Trup by mal ležať rovno na lavici a jednoručky by sa mali pohybovať hore a dole od strednej časti hrudi (oblasť bradaviek). Aby izolácia svalu bola maximálna, pri pohybe dole roztvorte lakte široko a hore by sa mali jednoručky navzájom dotknúť.

**Rozsah pohybu:** Ukončite tlak tesne pred napnutím lakt'ov, aby ste udržali napätie v prsných svaloch a zmenšili pravdepodobnosť zapojenia tricepsov. 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

**Tlak s jednoručkami s rôznymi úchopmi:** Na začiatku cviku uchopte jednoručku s dlaňami dopredu, behom tlaku jednoručku otáčajte, aby v závere cviku pri napnutí lakt'ov dlane smerovali ku sebe.

## Rozpažovanie s jednoručkami



### Prevedenie

1. V ľahu na lavici uchopte jednoručky s dlaňami ku sebe priamo nad strednú časť hrudi.
2. Jednoručky spúšťame široko do strán a na úrovni hrudi zľahka ohneme lakte.
3. Zdvihneme jednoručky oblúkom hore späť do vertikálnej polohy.

### Použité svaly

**Primárne:** veľký prsný sval.

**Sekundárne:** predná hlava deltového sval.

### Anatomický pohľad

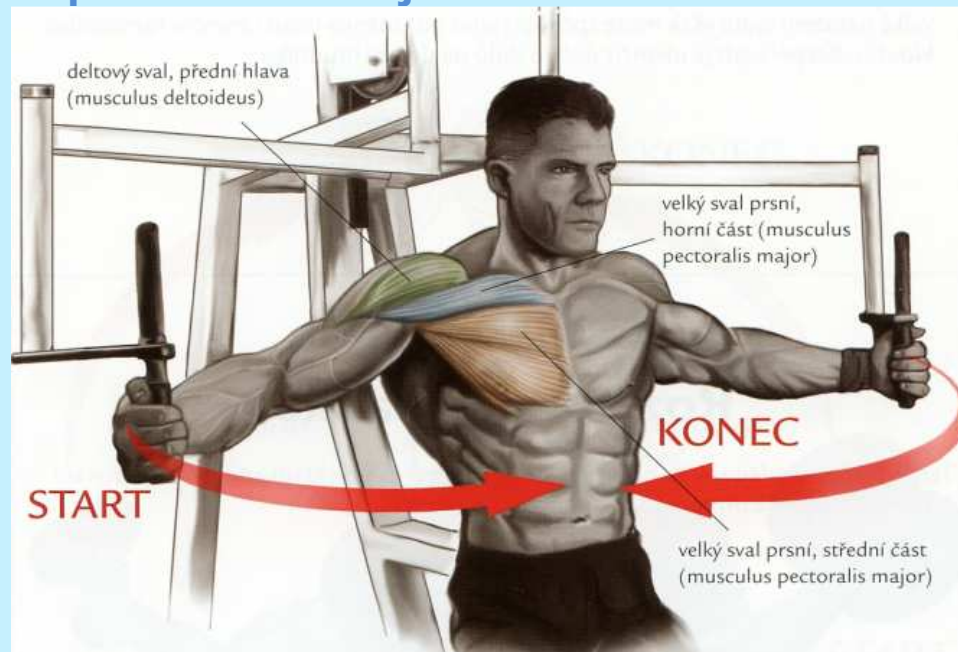
**Úchop:** Orientácia jednoručiek ovplyvňuje umiestnenie rúk. Pri rozpažovaní je najefektívnejší úchop s dlaňami ku sebe, ale ako variantu môžete použiť aj úchop s dlaňami smerom dopredu.

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

### Varianty

**Rozpažovanie s kladkou:** Tento cvik precvičujte v ľahu na lavici umiestnenej medzi dvoma kladkami a ku rozpažovaniu používajte držadlá pripevnené ku spodným kladkám stroja.

## Rozpažovanie na stroji



### Prevedenie

1. Uchopíme vertikálne držadlá, lakte sú zľahka ohnuté.
2. Držadlá pritiahneme ku sebe tak, aby sa stretli pred hrudníkom.
3. Vrátime ruky späť do východiskovej polohy, lakte pritom máme stále hore.

### Použité svaly

**Primárne:** veľký prsný sval.

**Sekundárne:** predná hlava deltového svalu.

### Anatomický pohľad

**Úchop:** Pri rozpažovaní je najefektívnejší úchop s dlaňami ku sebe, ale ako variantu môžete použiť aj úchop s dlaňami dopredu. Počas celého pohybu majte lakte zľahka ohnuté.

**Rozsah pohybu:** Vnútrná časť prsného svalu je najviac zaťažená, keď sa držadlá stretnú pred hrudníkom. Pre čo najväčšie zaťaženie vnútorných prsných svalov používajte úzky rozsah pohybu so zameraním na fázy, kedy sa držadlá stretávajú pred hrudníkom. Pri opakovaní pohybujte rukami po oblúku 45° z pozície na 12 hodinách ( držadlá sa dotýkajú ) smerom do strán ku 10 hodinám naľavo a 2 hodinám napravo. Lakte majte napnuté, aby ste dosiahli maximálneho stlačenia. Pri pohybe rúk do strán sa ohnisko posúva na vonkajšie prsné svaly. Dávajte pozor, aby sa držadlá nedostali za telo, mohlo by dôjsť ku zraneniu. Bezpečnejšie je ukončiť rozpažovanie, keď sú ruky v úrovni hrudníku.

**Dráha pohybu:** Upravte si sedadlo stroja tak, aby držadlá boli na úrovni hrudníku. Aby bola izolácia svalu čo najväčšia, lakte majte počas celého pohybu na úrovni ramien.

**Pozícia tela:** Keď je sedadlo nízko a držadlá vysoko, je zaťažená horná časť hrudi. Keď je sedadlo vysoko a držadlá nízko, je zaťažená dolná časť hrudi.

**Zaťaženie:** Na rozdiel od rozpažovania s jednoručkami, kedy sa zaťaženie počas pohybu mení, pri rozpažovaní na stroji zostáva zaťaženie nemenné a jedná sa o výborné cvičenie na posilňovanie vnútorných prsných svalov.

#### **Varianty**

**Rozpažovanie na peck- decku:** Ide o podobné cvičenie, v ktorom sa používajú lakt'ové opierky namiesto držadiel.

**Rozpažovanie na stroji jednoručne:** Tento cvik precvičujte striedavo s jednou a druhou rukou.