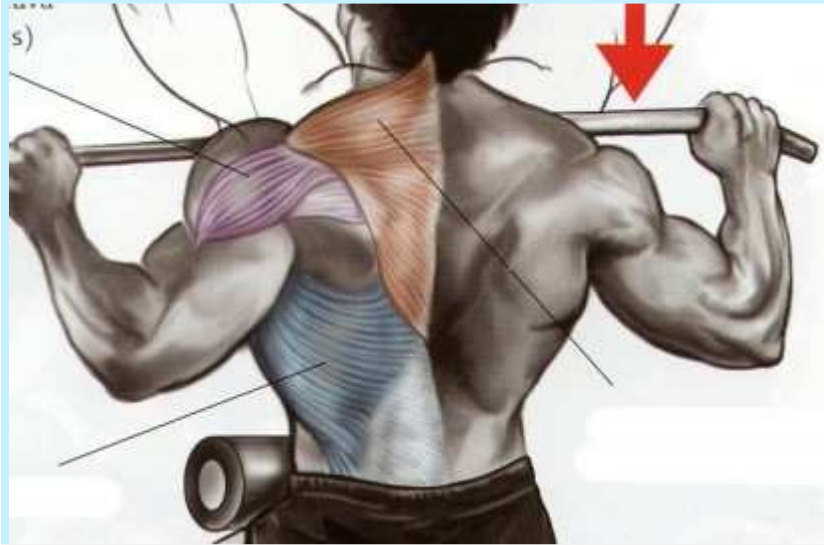
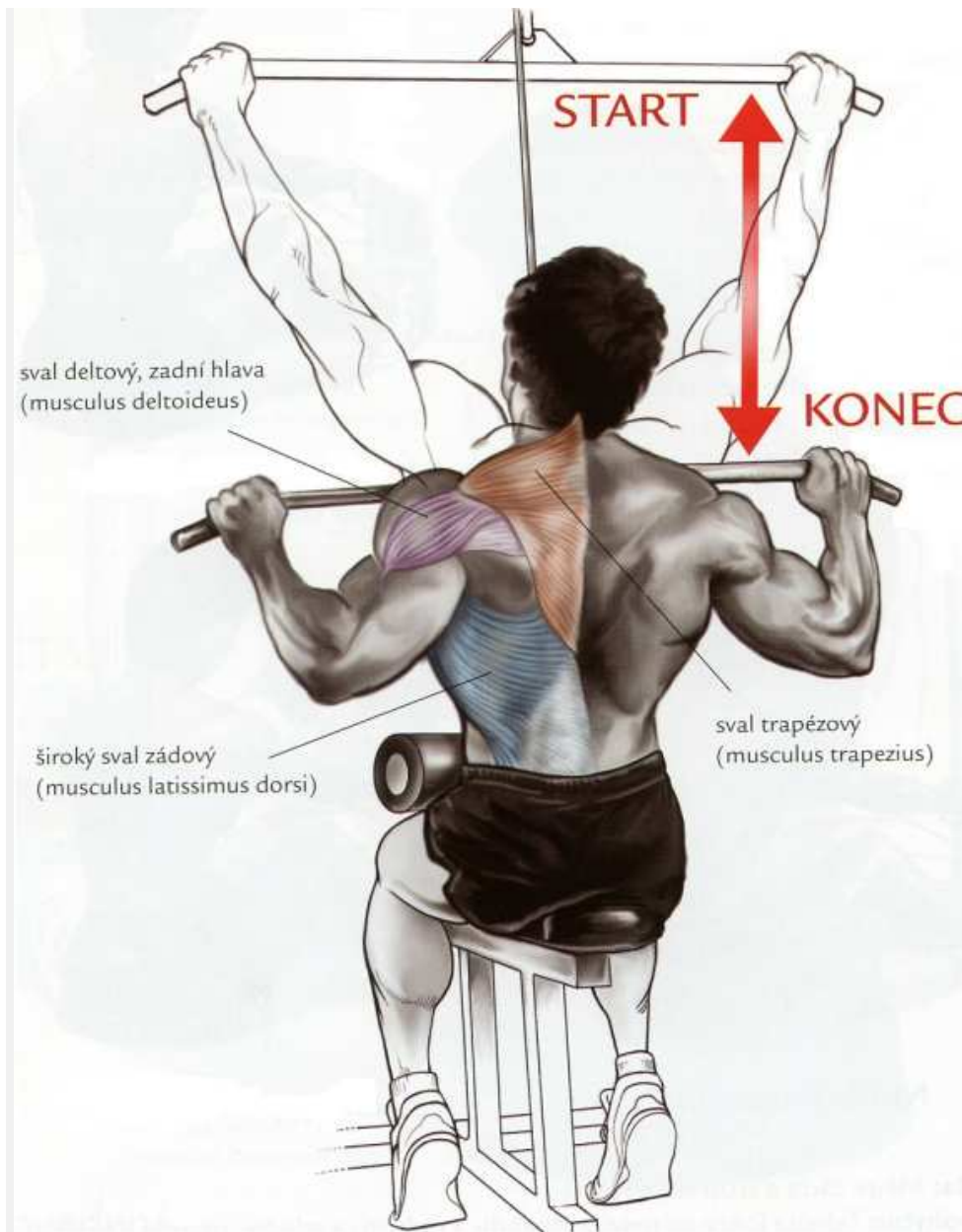


## Cviky na strednú chrbtovú časť



Sťahovanie kladky so širokým úchopom



### Prevedenie

1. Tyč uchopíme nadhmatom s rukami o 15cm vzdialených od seba než je šírka ramien.
2. Tyč sťahujeme dole k hornej časti hrudi a stláčajte široký chrbtový sval.
3. Vráťte tyč späť do východzej polohy nad hlavou.

### Použité svaly

**Primárne:** široký chrbtový sval ( vonkajšia časť ).

**Sekundárne:** zadná hlava deltového svalu, dolná časť trapézu, rombický sval.

### Anatomický pohľad

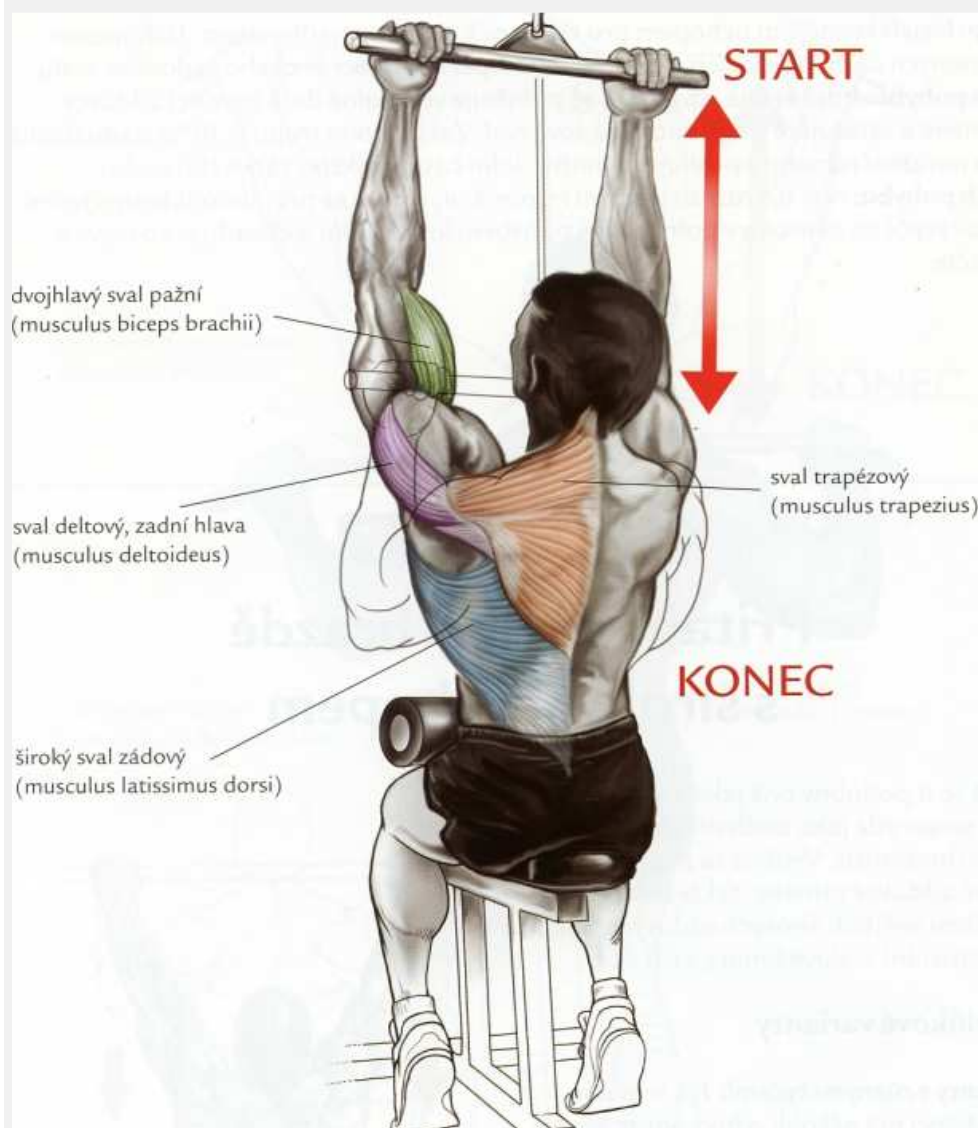
**Umiestnenie rúk:** Čím širší je úchop na tyči, tým ďalej sa ohnisko posúva až na najvzdialenejšiu časť širokého chrbtového svalu pod podpažím. Táto časť svalu tvorí šírku chrbta.

**Úchop:** Najefektívnejším úchopom pre tento cvik je úchop nadhmatom. Uchopením skosených častí na koncoch tyče umožníte lepšiu kontrakciu širokého chrbtového svalu.

**Dráha pohybu:** Keď sedíte rovno, tyč sa pohybuje vertikálne dole pomocou príťahu ramena a zaťažujete vonkajší široký chrbtový sval. Zaklonením trupu o 30° dozadu dochádza k natiahnutiu ramena a posilňujú sa vnútorné spodné časti širokého chrbtového svalu.

**Rozsah pohybu:** Aby bol rozsah pohybu maximálny, snažte sa pretiahnuť svaly s hornej pozície tyče čo najviac a v dolnej pozícii pohybom laktí dole, a dozadu ich čo najviac stlačte.

### Sťahovanie kladky s úzkym úchopom



### Prevedenie

1. Tyč uchopíme podhmatom s rukami 15 až 30cm od seba.
2. Tyč sťahujeme dole k hornej časti hrudi a stláčame široký sval chrbta.
3. Vrátime tyč späť do východiskovej polohy.

### Používané svaly

**Primárne:** široký chrbtový sval ( vnútorná časť ).

**Sekundárne:** dolná časť trapézu, rombický sval, zadná hlava deltového svalu, biceps.

### Anatomický pohľad

**Umiestnenie rúk:** Čím bližšie sú ruky pri sebe, tým ďalej sa ohnisko posúva na vnútornú časť širokého chrbtového svalu a vytvára sa tak šírka a hĺbka strednej časti chrbta.

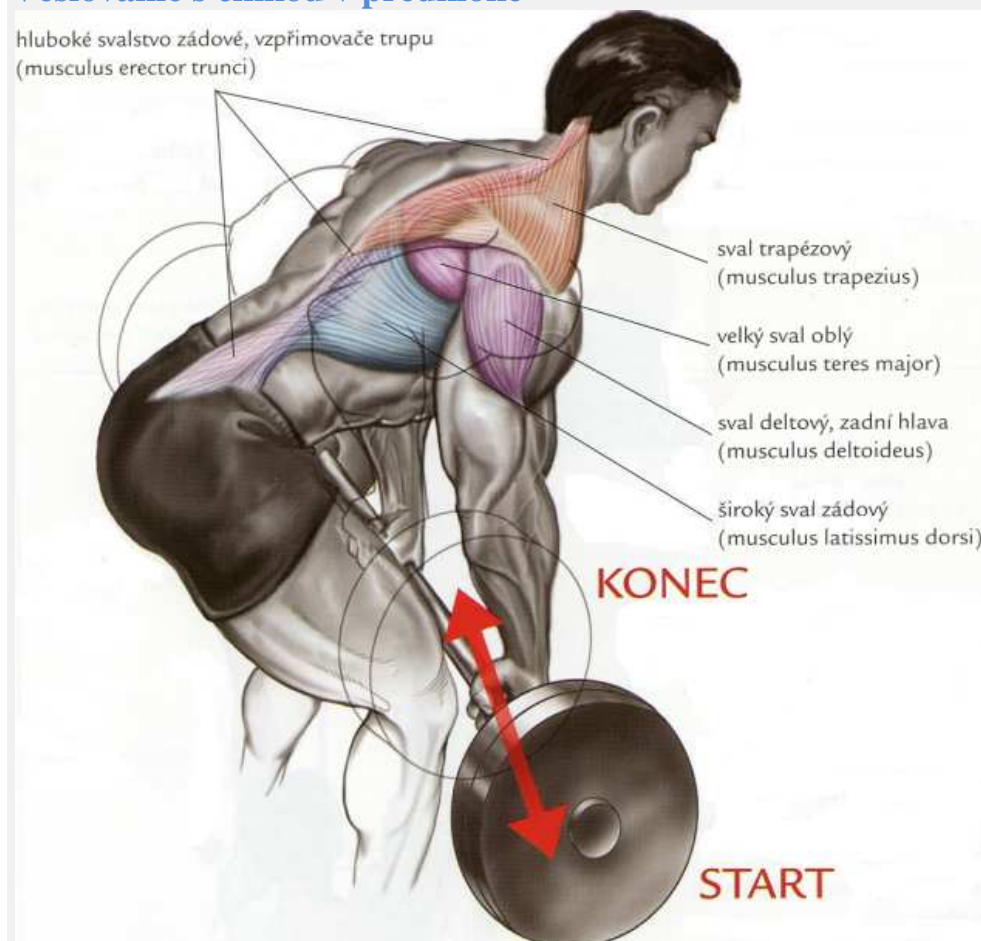
**Úchop:** Pri sťahovaní s úzkym úchopom sa používa viac natiahnutie ramena pred priťahovaním. Ruky sa pohybujú dole a dozadu, čo zaťažuje vnútorné časti širokého chrbtového svalu.

**Dráha pohybu:** Zaklonením trupu dozadu o 30° zlepšíte dráhu pohybu a umožníte lepšiu izolovanosť svalu. Nazakláňajte sa však príliš a nesnažte sa sťahovať závažie švihom.

**Rozsah pohybu:** Pretiahnite svaly čo najviac v hornej pozícii a pohybom laktí dole a dozadu ich stlačte k sebe v dolnej polohe.

### Veslovanie s činkou v predklone

hlboké svalstvo zádové, vzprímovače trupu  
(musculus erector trunci)



## Prevedenie

1. Tyč uchopíme nadhmatom v šírke ramien a trup ohneme dopredu pod uhlom 45° k podlahe.
2. Činku prit'ahujeme vertikálne hore, až sa dotkne spodná časť hrudi. Chrbát je rovný a kolená sú mierne pokrčené.
3. Činku vraciame do východiskovej polohy.

## Používané svaly

**Primárne:** široký chrbtový sval.

**Sekundárne:** vzpriamovače chrbtice, trapéz, rombický sval, zadná hlava deltového svalu.

## Anatomický pohľad

**Umiestnenie rúk:** Pri umiestnení rúk v šírke ramien alebo bližšie je zaťažená vnútorná časť svalu, širší úchop zaťažuje vonkajšie časti.

**Úchop:** Úchop na tyči podhmatom vyžaduje užšie umiestnenie rúk, zdôrazňuje natiahnutie ramena a zaťažuje vnútorné časti svalu. Pri úchope podhmatom sa tiež viac zapojujú bicepsy, ktoré dodávajú ďalšiu silu počas prit'ahovania.

**Dráha pohybu:** Prit'ahovaním tyče vyššie k hrudi zaťažujete hornú časť širokého chrbtového svalu trapéz. Prit'ahovaním po dolnej dráhe pohybu smerom ku bruchu sú zaťažované dolné časti širokého chrbtového svalu.

**Pozícia tela:** Chrbticu majte rovnú. Bedrová časť chrbta by nikdy nemala byť ohnutá v snahe dostať činku nižšie, mohlo by prísť ku zraneniu.

## Prit'ahovanie s jednoručkami



### Prevedenie

1. Jednoručku uchopíme dlaňou smerom k sebe. Druhú ruku položíme a koleno na lavicu tak, aby chrbtica bola rovná a paralelné s podlahou.
2. Jednoručku pritahujeme vertikálne hore pozdĺž trupu, zdvíhame pritom lakteť čo najvyššie.
3. Spustíme jednoručku späť do východiskovej polohy.

### Používané svaly

**Primárne:** široký chrbtový sval.

**Sekundárne:** vzpriamovače chrbtice, trapéz, rombický sval, zadná hlava deltového svalu, biceps.

### Anatomický pohľad

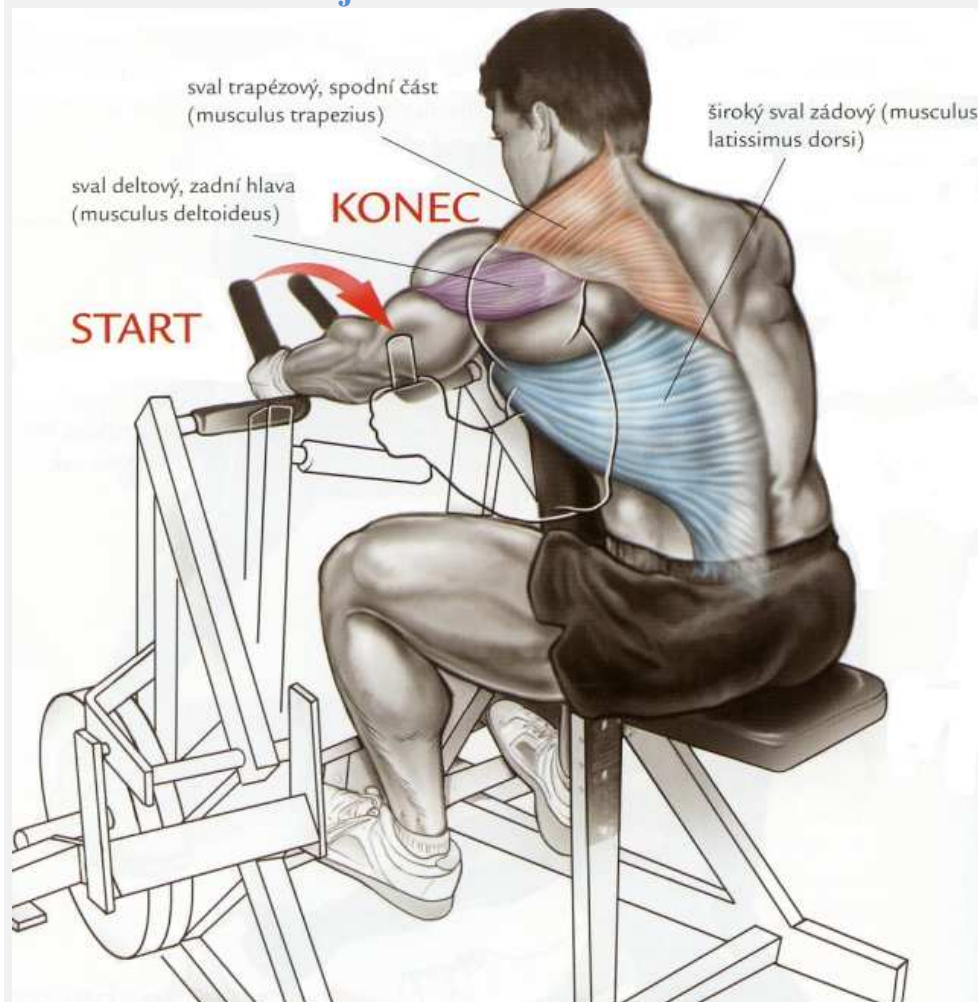
**Úchop:** Najefektívnejší je neutrálny úchop s jednoručkami paralelne s trupom. Pri pronácii alebo supinácii predlaktia ( pretočenie dlane s činkou dozadu alebo dopredu ) by ste jednoručkou narážali do trupu.

**Dráha pohybu:** Pritáhovaním jednoručky k hrudi je zaťažovaná horná časť širokého chrbtového svalu a dolná časť trapézu. Pri zdvíhaní jednoručky ku bruchu je zaťažovaná dolná časť širokého chrbtového svalu.

**Rozsah pohybu:** Zväčšite rozsah pohybu pretiahnutím širokého chrbtového svalu na začiatku pohybu a zdvihnutím lakte čo najvyššie.

**Pozícia tela:** Opieraním o lavicu nedochádza ku takej záťaži chrbtice.

### Príťahovanie na stroji



### Prevedenie

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

### Používané svaly

**Primárne:** široký chrbtový sval.

**Sekundárne:** trapéz, rombický sval, zadná hlava deltového svalu.

### Anatomický pohľad

**Umiestnenie rúk:** Umiestnením rúk ďalej od seba zaťažíme vonkajšiu časť širokého chrbtového svalu, pri užšom držaní dôjde k izolácii vnútorných častí širokého chrbtového svalu.

**Úchop:** Pri úchope nadhmatom sú zaťažené horné a vonkajšie časti širokého chrbtového svalu, pri neutrálnom úchope ( palce smerom nahor ) je ohnisko zaťaženia v centrálnej časti chrbta a pri úchope podhmatom pracujú dolné časti širokého chrbtového svalu. Pri prechode od úchopu nadhmatom cez úchop neutrálny až po úchop podhmatom sa lakty pohybujú bližšie k telu.

**Dráha pohybu:** Priťahovaním držadla smerom k hrudi sú zaťažované horné časti širokého chrbtového svalu a trapéz, zatiaľ čo pri priťahovaní smerom k bruchu sú zaťažované dolné časti širokého chrbtového svalu. Upravuje si teda výšku sedadla tak, aby ste zmenili dráhu pohybu. Posunutím sedadla vyššie získate nízku dráhu pohybu, znížením sedadla docielite vysoké dráhy pohybu.

**Rozsah pohybu:** Priťahujte lakty čo najďalej a stláčajte lopatky ku sebe, aby ste zväčšili kontrakciu svalu.

**Pozícia tela:** Stabilizovaním trupu o opierku sa zmenší zaťaženie chrbtice.