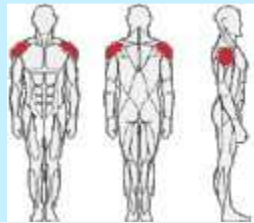
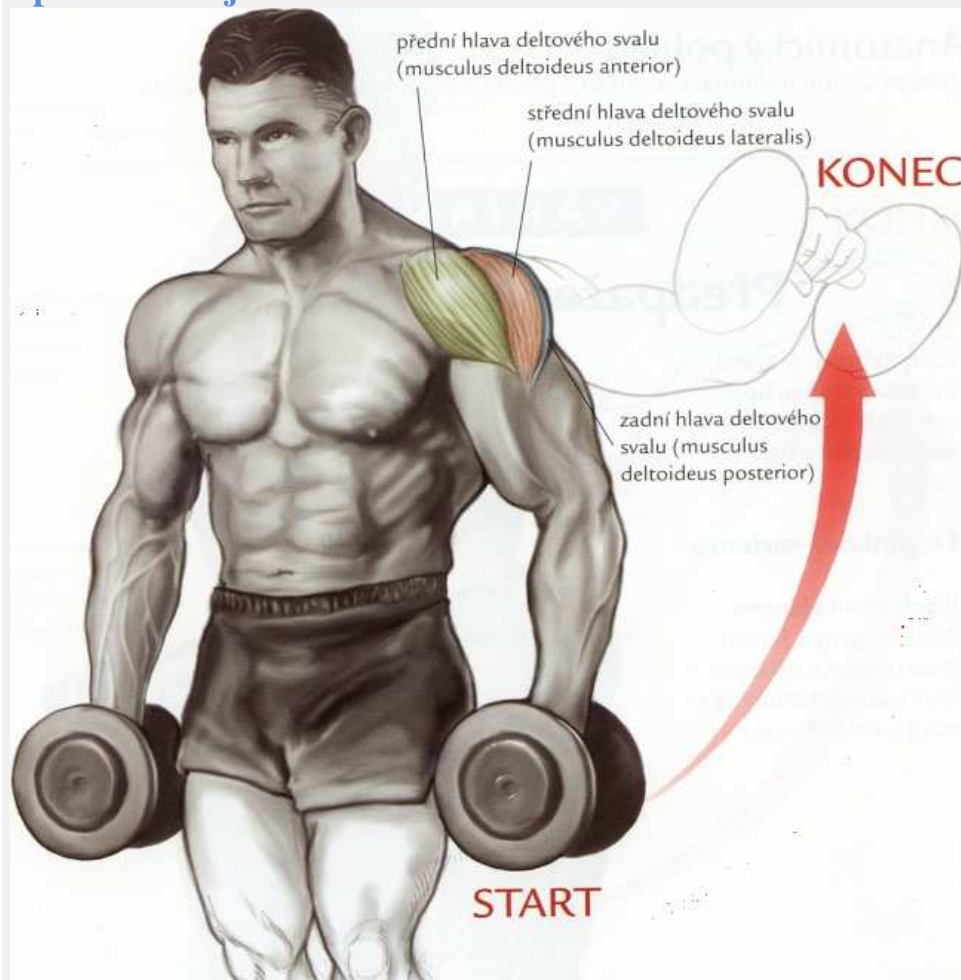


Cviky na strednú hlavu deltového svalu



Upažovanie s jednoručkami



Prevedenie

1. Jednoručky uchopíme vo vzpriamenom stoji, ruky sú spustené dole.
2. Zdvihneme ruky po stranách hore až na úroveň ramien.
3. Jednoručky spúšťame späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: stredná hlava deltového svalu.

Sekundárne: predná a zadná hlava deltového svalu, trapéz, sval nadhrebeňový (supraspinatus).

Anatomický pohľad

Rozsah pohybu: Stredná hlava deltového svalu je najviac zaťažovaná pri zdvíhaní jednoručiek na úroveň ramien. Pri zdvíhaní jednoručiek vyššie je zaťažovaný trapéz, takže pre udržania napätia v postrannom deltovom svale ukončujte pohyb maximálne vo výške ramien.

Úchop: Stredná hlava deltového svalu je najviac zaťažovaná pri držaní jednoručiek paralelne s podlahou. Pri nakláňaní jednoručiek s palcami smerom hore dochádza ku vonkajšej rotácii ramena a ku zapojeniu prednej hlavy deltového svalu, zatiaľ čo pri nakláňaní jednoručiek a palcami smerom dole dochádza k vnútornej rotácii ramena a ku zapojeniu zadnej hlavy deltového svalu.

Dráha pohybu: Zdvihnutím jednoručiek priamo do strany zaťažíte strednú hlavu deltového svalu. Zdvihnutím jednoručiek predným oblúkom od stehien hore zapojíte do pohybu prednú hlavu deltového svalu. Pokiaľ sa oblúk pohybu precvičuje spoza tela, do zdvíhania je zapojená tiež zadná hlava deltového svalu.

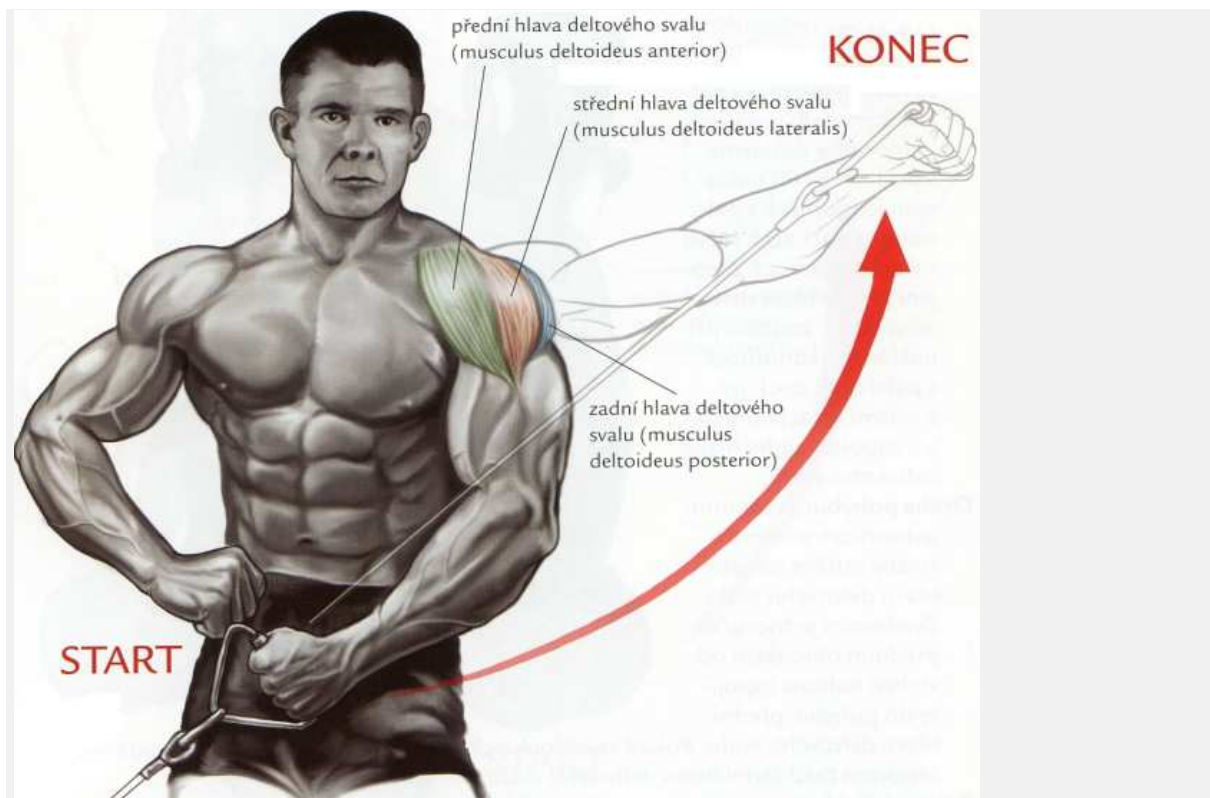
Zaťaženie: Kvôli vplyvu gravitácie na jednoručky ja na začiatku pohybu zaťaženie nižšie a úmerne rastie až na maximum, ktorého je dosiahnuté na úrovni ramien.

Varianty

Upažovanie s jednoručkami v sede: Precvičovaním cviku vo vzpriamenom sede je náročnejšia verzia než upažovanie s jednoručkami v stojí, pretože znemožňuje zdvíhať jednoručky použitím švihy vychádzajúcim z nôh.

Upažovanie s jednoručkami jednoručne: Precvičujte tento cvik vždy s jednou rukou a druhú použite ku stabilizácii trupu.

Upažovanie s kladkou



Prevedenie

1. Jednou rukou uchopíme držadlo pripevnené k spodnej kladke.
2. Ruku zdvihne oblúkom do strany a hore až na úroveň ramien, lakeť je napnutá.
3. Držadlo spúšťame späť do východiskovej polohy k pasu.

Používané svaly

Primárne: stredná hlava deltového svalu.

Sekundárne: predná a zadná hlava deltového svalu, trapéz, sval nadhrebeňový (supraspinatus).

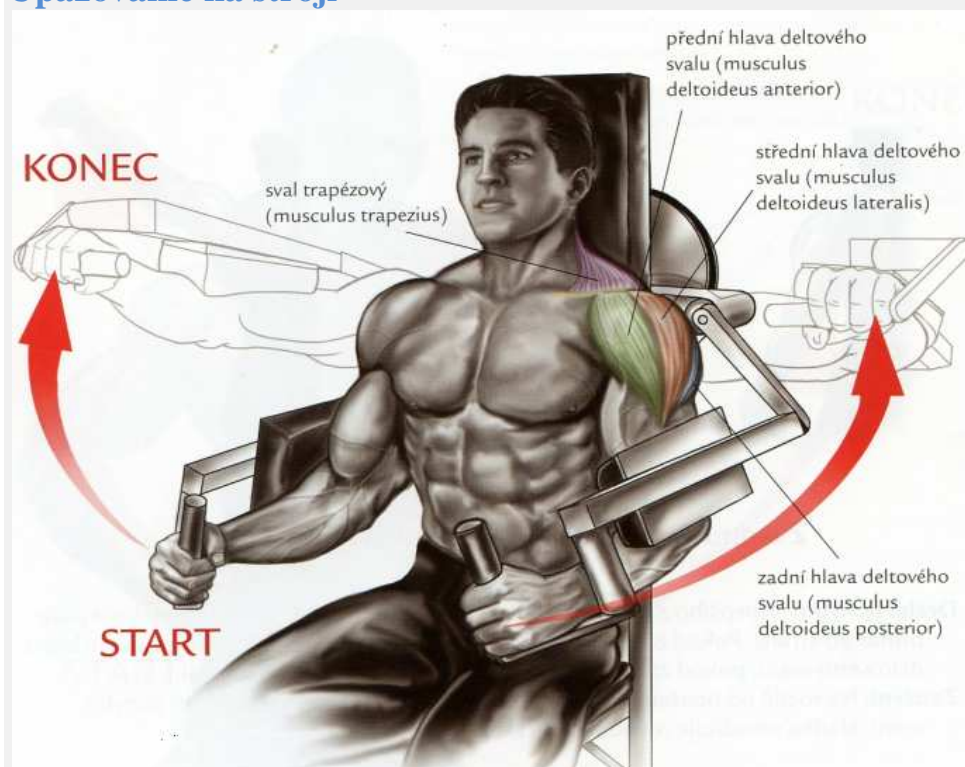
Anatomický pohľad

Rozsah pohybu: Keď ukončíte pohyb smerom hore na úrovni ramien, udržujte strednú hlavu deltového svalu neustále napnutú. Keď však zdvihnete držadlo vyššie, prácu preberá sval trapézový. Behom prvých 30 stupňov pohybu sa vedľa strednej hlavy deltového svalu zapojuje aj sval nadhrebeňový (supraspinatus). Pokiaľ budete cvik opakovať od prednej časti opačného stehna, zväčšíte rozsah pohybu predĺžením počiatočnej fázy.

Dráha pohybu: Najlepšieho zaťaženia strednej hlavy deltového svalu docielite zdvíhaním ruky priamo do strany. Pokiaľ začnete vykonávať upažovanie pred telom, aktivuje sa predná hlava deltového svalu, pokiaľ za telom, aktivuje sa zadná hlava deltového svalu.

Zaťaženie: Na rozdiel od upažovania s jednoručkami, kde sa zaťaženie svalu behom pohybu mení, kladka umožňuje rovnomerné zaťaženie.

Upažovanie na stroji



Prevedenie

1. Na lavici stroja v sede s laktami proti podložkám uchopíme držadlá.
2. Lakte zdvihneme na úroveň ramien, horná ruka paralelne s podlahou.
3. Lakte spúšťame späť do východiskovej pozície.

Používané svaly

Primárne: stredná hlava deltového svalu.

Sekundárne: predná a zadná hlava deltového svalu, trapéz, sval nadhrebeňový (supraspinatus).

Anatomický pohľad

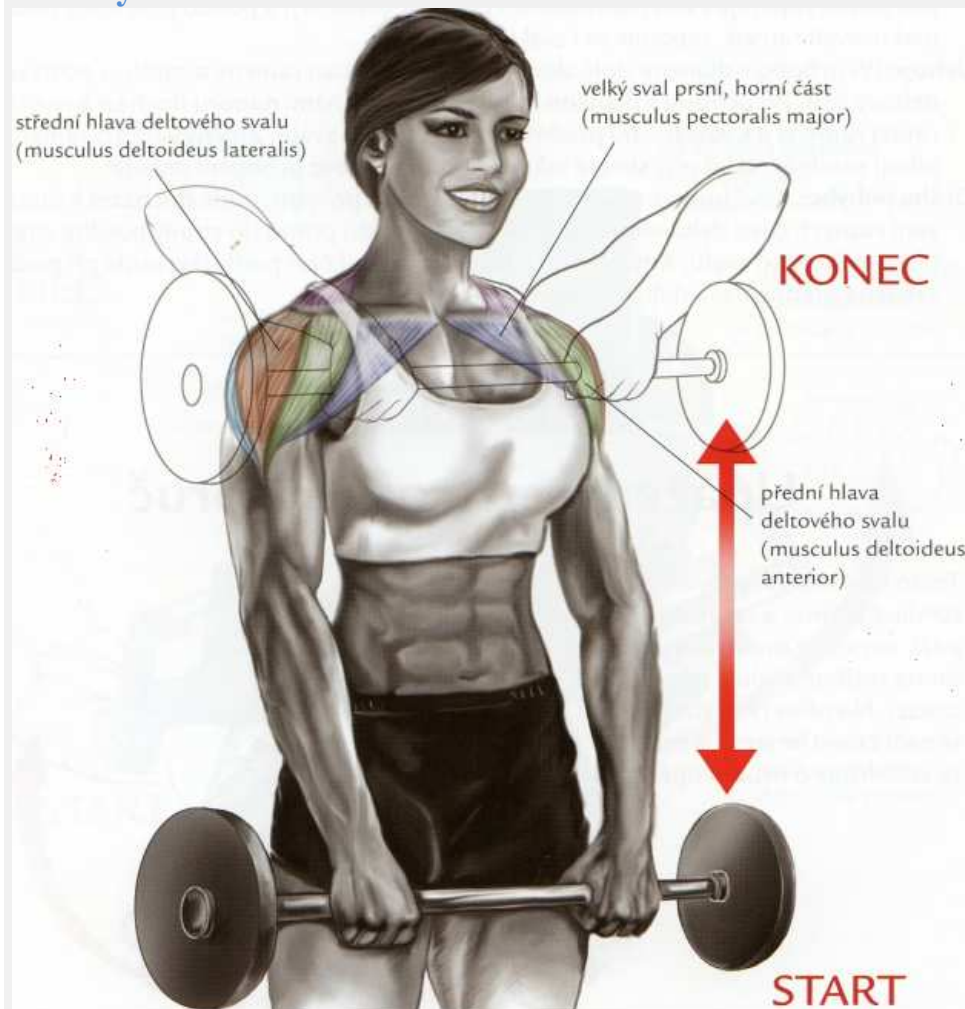
Rozsah pohybu: Stroj umožňuje rovnomerné zaťaženie behom celého pohybu. Na začiatku pohybu sa zapojuje aj sval nadhrebeňový (supraspinatus), a pokiaľ sú lakte zdvihnuté nad úroveň ramien, zapojuje sa aj sval trapézový.

Úchop: Pri úchope s dlaňami dole dochádza ku vnútornej rotácii ramena a zaťažuje postranný deltový sval. Pri úchope s dlaňami ku sebe alebo s dlaňami hore dochádza ku vonkajšej rotácii ramena a ku zaťaženiu prednej hlavy deltového svalu. Zmeny v rotácii ramien prebiehajú ľahšie , keď pritlačíte lakte k podložkám bez uchopenia držadiel stroja.

Dráha pohybu: Keď budete pri zdvíhaní meniť dráhu pohybu, bude dochádzať ku zaťaženiu rôznych častí deltového svalu. Pri zdvíhaní laktí priamo do strany posilníte

střední hlavu deltového svalu. Keď položíte lakte na prednú časť podložky, bude pri zdvíhaní zaťažená predná hlava deltového svalu.

Prít'ahy s činkou



Prevedenie

1. Činku uchopíme nadhmatom na šírku ramien, ruky sú spustené dole.
2. Činku zdvíhame vertikálne hore, až lakte sú na úrovni ramien.
3. Pomaly spúšťame činku do východiskovej pozície.

Používané svaly

Primárne: stredná hlava deltového svalu, trapéz.

Sekundárne: predná hlava deltového svalu, sval nadhrebeňového (supraspinatus), sval podhrebeňový (infraspinatus), malý sval oblý.

Anatomický pohľad

Umiestnenie rúk: Pri použití širokého úchopu na tyči je zaťažený deltový sval, zatiaľ čo pri úzkom úchope je zaťažený sval trapézový.

Dráha pohybu: Pri zdvíhaní tyče blízko tela je zaťažovaná stredná hlava deltového svalu, zatiaľ čo pri zdvíhaní tyče oblúkom od tela sa zapojuje predná hlava deltového svalu.

Rozsah pohybu: Pokiaľ sú lakty zdvihnuté nad úroveň ramien, prácu preberá sval trapézový.

Varianty

Prítáhy s kladkou: Pri zdvíhaní krátkej tyče pripevnenej ku spodnej kladke dochádza k rovnomernému zaťaženiu svalu behom celého pohybu.

Prítáhy na stroji: Cvičením na Smithovom stroji (multipressu) umožňuje plošný vertikálny pohyb, pri ktorom môžete správne zaťažovať dané svaly.