

# Cviky na triceps



## Tricepsové sťahovanie kladky



Prevedenie

1. Uchopíme krátku tyč pripevnenú k hornej kladke nadhmatom na šírku ramien.
2. Cvik začíname s tyčou na úrovni hrudníka, lakte zvierajú uhol o niečo viac ako 90°.
3. Tyč sťahujeme dole až do napnutia laktí, nadlaktie udržujeme pri tele.

### Používané svaly

**Primárne:** triceps.

**Sekundárne:** deltový sval, svaly predlaktia.

### Anatomický pohľad

**Umiestnenie rúk:** Pri širokom úchope je zaťažovaná vnútorná časť tricepsu ( dlhá hlava ), zatiaľ čo pri úzkom úchope pracuje viacej vonkajšia časť tricepsu ( vonkajšia hlava ).

**Úchop:** Úchop rovnej tyče dlaňami smerom dole zdôrazňuje vonkajšiu hlavu tricepsu, zatiaľ čo úchop dlaňami smerom hore zaťažuje vnútornú ( dlhú ) hlavu tricepsu. Pri použití tyče v tvare V sú ruky v neutrálnom úchope palcami smerom hore, pri ktorom sú zaťažované všetky tri časti tricepsu rovnomerne.

**Dráha pohybu:** Keď sú nadlaktia zvislo k podlahe, do pohybu sa zapojuje aj vonkajší triceps ( vonkajšia hlava ). Pokiaľ vykonávate cvičenie s rukami paralelne s podlahou, zaťažujete vnútornú oblasť tricepsu ( dlhú hlavu ).

**Rozsah pohybu:** Držaním nadlaktí pri tele zabránite pohybu v ramene a umožníte tak lepšiu izoláciu tricepsu. Pohyb by sa mal objaviť iba v lakti.

**Zaťaženie:** Na rozdiel od bicepsových zdvihov s činkou alebo jednoručkou, kde sa zaťaženie behom cviku mení, kladka umožňuje rovnomerné zaťaženie počas celého pohybu.

**Pozícia tela:** Štandardná pozícia je postoj vzpriamený s rovnou chrbticou. Keď zdvíhate ťažšie závažie, lepšej stability dosiahnete predklonením trupu v pase mierne dopredu.

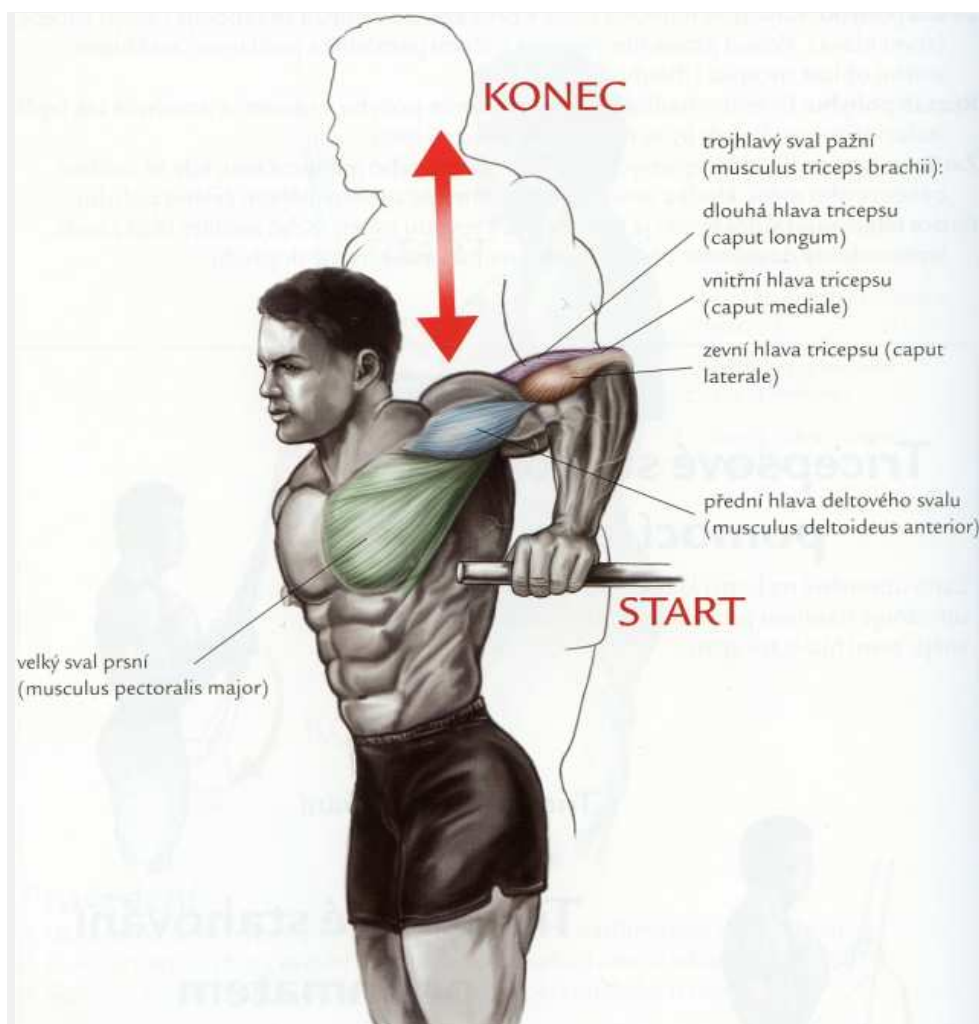
### Varianty

**Tricepsovú sťahovanie pomocou lana:** Lano upevnené na konci kladky miesto krátkej tyče umožňuje násilnou pronáciou v zápästí, čo zaťažuje vonkajšiu hlavu tricepsu.

**Tricepsovú sťahovanie podhmatom:** Pri úchope podhmatom sa zaťažuje vnútorná dlhá hlava tricepsu.

**Tricepsovú sťahovanie jednoručne:** Precvičovanie cviku jednou rukou uchopením držadla nadhmatom alebo podhmatom umožňuje lepšie izolovať sval a správne sústrediť úsilie do daných častí svalov.

### Tricepsovú kliky na bradlách



### Prevedenie

1. Uchopíme paralelnú tyč a zdvihneme sa až do natiahnutých rúk.
2. Ohneme lakte a pomaly spúšťame telo, pokiaľ horné časti rúk nie sú paralelne s podlahou; trup je stále rovný.
3. Zdihneme sa späť hore až do napnutia lakt'ov.

### Používané svaly

**Primárne:** triceps.

**Sekundárne:** hrud', predná hlava deltového svalu, svaly predlaktia.

### Anatomický pohľad

**Umiestnenie rúk:** Pokiaľ zariadenie umožňuje výber úchopu, pri širokom úchope je zaťažovaný vnútorný triceps ( dlhá hlava ), zatiaľ čo pri úzkom úchope pracuje vonkajšia oblasť tricepsu (vonkajšia hlava).

**Úchop:** Pri štandardnom úchope s dlaňami ku sebe a palce dopredu sú zaťažované všetky tri hlavy tricepsu, s väčším dôrazom na jeho vnútornú časť. Obrátením úchopu ( dlane od seba a palce dozadu ) sa ohnisko zaťaženia posúva na vonkajšiu časť tricepsu.

**Dráha pohybu:** S lakt'ami pri tele umožníte lepšiu izoláciu svalu. S lakt'ami od tela zapojujete aj prsné svaly.

**Rozsah pohybu:** Aby ste čo najviac izolovali triceps, ku pohybu smie dochádzať iba v lakt'och, takže sa snažte obmedziť pohyb v ramenách.

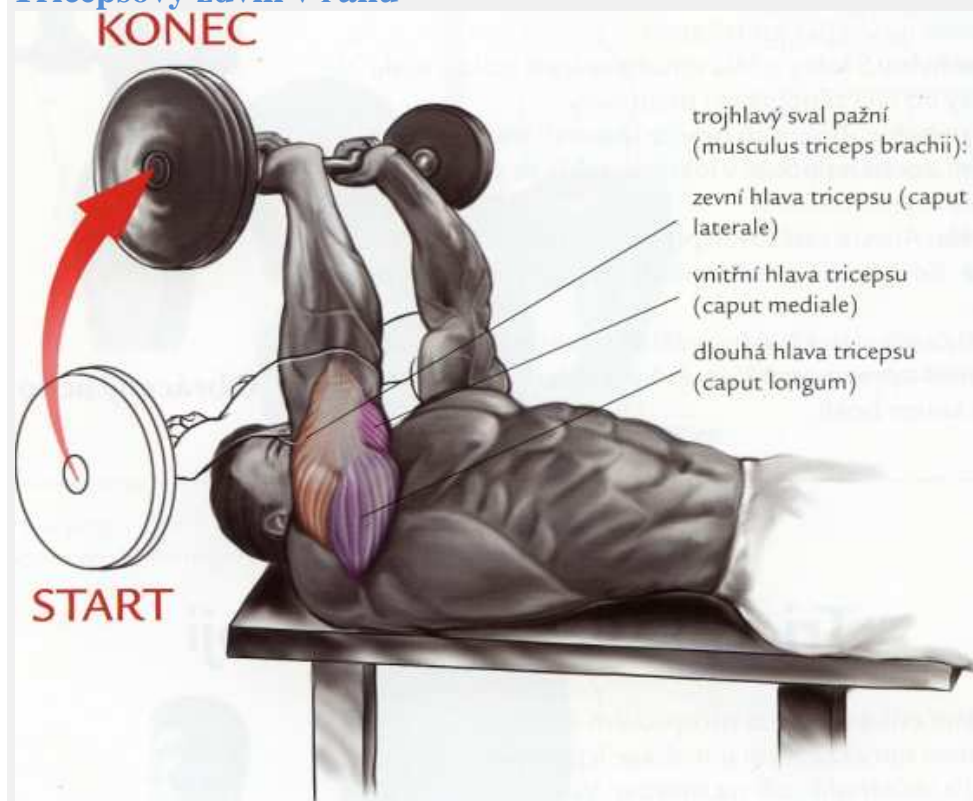
**Pozícia tela:** Aby ste zaťažovali predovšetkým tricepsy, telo majte rovné. Keď je telo predklonené, začínajú pracovať aj prsné svaly.

**Zaťaženie:** Zaťaženie je tu dané vašou telesnou váhou a nedá sa tak príliš upravovať. Môžete však zaťaženie zvýšiť pridaním pásu okolo bokov.

### Varianty

**Tricepsový kliky na stroji:** Precvičovaním cviku v sede na tricepsovom stroji s možnosťou úprav zaťaženia umožňuje lepšie izolovať sval a sústrediť úsilie na tricepsy. Všetky zmienené typy cvikov pre zhyb na paralelných tyčiach sa dajú aplikovať aj na túto variantu na stroji.

### Tricepsový zdvih v ľahu



### Prevedenie

1. V ľahu na lavici uchopíme činku nad hrudníkom úzkym úchopom nadhmatom, ruky sú asi 15 cm od seba.
2. Ohneme lakte a spustíme činku dole ku čelu.
3. Zdvihneme činku hore až do napnutia lakt'ov.

## Používané svaly

**Primárne:** triceps.

**Sekundárne:** hrud', predná hlava deltového svalu, svaly predlaktia.

## Anatomický pohľad

**Umiestnenie rúk:** Široký úchop zdôrazňuje vnútornú oblasť tricepsu ( dlhá hlava ), zatiaľ čo pri úzkom úchope pracuje vonkajšia oblasť tricepsu ( vonkajšia hlava ). Lakte majte blízko pri sebe a dávajte pozor, aby sa vám pri cviku nedostávali ďaleko od seba.

**Úchop:** Pri cvičení s rovnou tyčou môžete použiť úchop nadhmatom alebo podhmatom. Použitie tyče so skosenými koncami či jednoručiek vyžaduje neutrálny úchop. Pri úchope nadhmatom pracuje vnútorná ( dlhá ) hlava, úchop podhmatom zdôrazňuje vonkajšiu hlavu a pri neutrálnom úchope sú zaťažené všetky tri hlavy tricepsu.

**Dráha pohybu:** Vertikálna pozícia rúk naťahuje vnútornú ( dlhú ) hlavu tricepsu, takže tento cvik posilňuje túto časť svalu. Spustenie činky za čelo smerom k lavici viacej naťahuje dlhú hlavu svalu a spôsobuje tak lepšiu kontrakciu svalu počas pohybu.

**Pozícia tela:** Lakte smerujú hore a nadlaktia sú vertikálne s podlahou. Nespúšťajte činku ku tvári alebo ku brade, dochádza tak ku povoleniu lakt'ov a do pohybu sa zapojujú deltové a prsné svaly.

**Rozsah pohybu:** Aby ste izolovali triceps, pohyb by mal byť iba v lakti, nie v ramene.

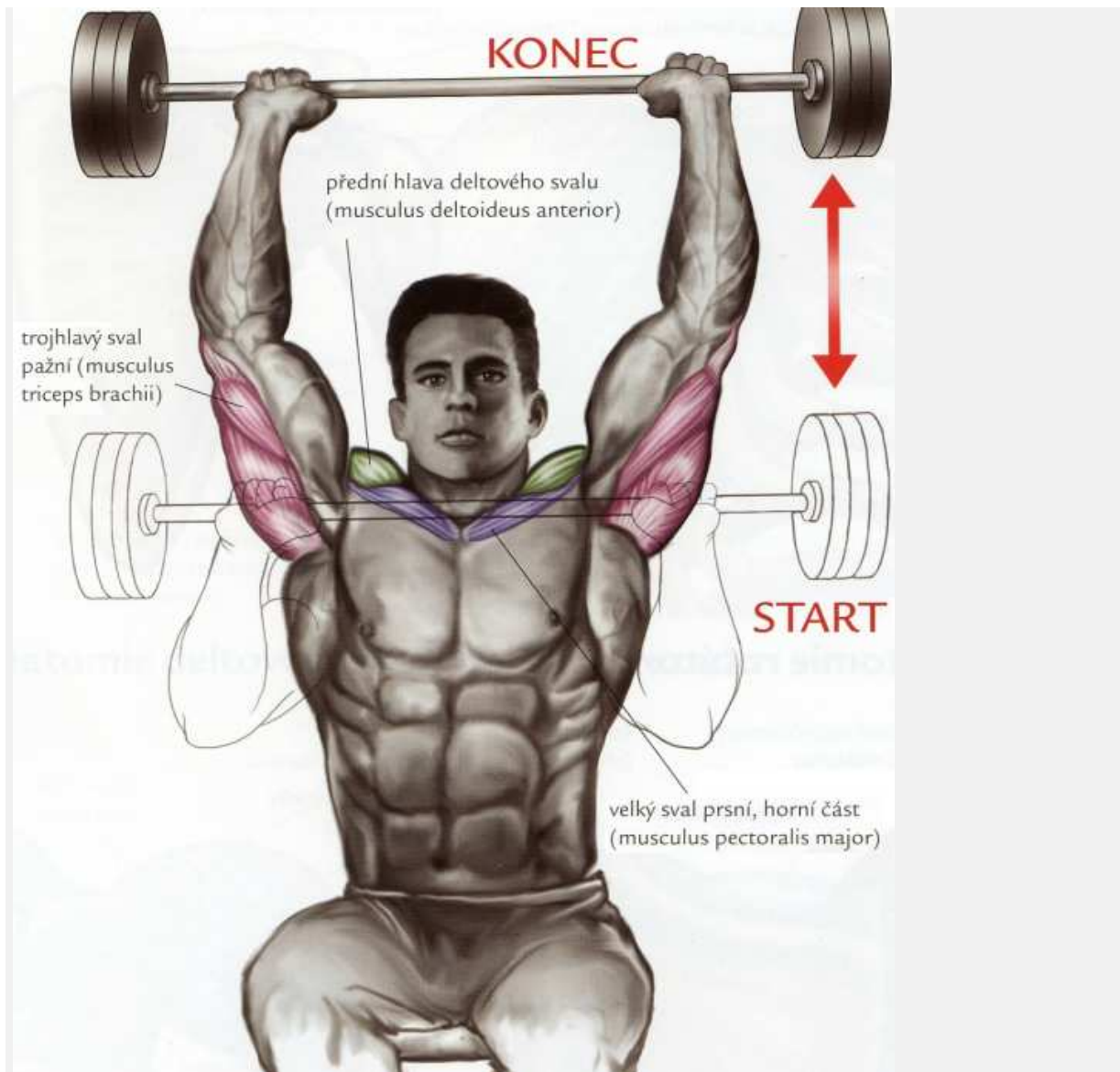
## Varianty

**Tricepsový zdvih v ľahu s jednoručkou:** Tento cvik precvičujte s jednoručkou v každej ruke, palce ukazujú smerom k tvári ( neutrálny úchop ).

**Obrátený úchop:** Tento cvik je možné precvičovať aj použitím obráteného úchopu na tyči, čím posilníte vonkajšiu postrannú hlavu tricepsu.

## Tricepsový tlak v sede





### Prevedenie

1. Vo vzpriamenom sede uchopíme činku oboma rukami s rukami natiahnutými nad hlavu, použijeme úzky úchop s nadhmatom.
2. Lakte ohneme a spustíme činku dole za hlavu.
3. Zdvihneme činku hore až do napnutia lakt'ov.

### Používané svaly

**Primárne:** triceps.

**Sekundárne:** deltový sval, svaly predlaktia.

### Anatomický pohľad

**Umiestnenie rúk:** Široký úchop zdôrazňuje vnútorné tricepsy ( dlhá hlava ), zatiaľ čo pri úzkom úchope pracuje vonkajší triceps ( vonkajšia hlava ). Majte lakte blízko pri sebe a dávajte pozor, aby sa vám pri cviku nedostávali ďaleko od seba.

**Úchop:** Cvičenie s rovnou tyčou vyžaduje úchop nadhmatom ( predlaktie v pronancii ). Použitie tyče so skosenými koncami ( EZ ) či jednoručiek vyžaduje neutrálny úchop. Pri úchope nadhmatom pracuje vnútorná ( dlhá ) hlava tricepsu. Pri neutrálnom úchope sú zaťažené všetky tri hlavy tricepsu.

**Dráha pohybu:** Vertikálna pozícia rúk naťahuje vnútornú dlhú hlavu tricepsu, takže tento cvik posilňuje túto časť svalu.

**Rozsah pohybu:** Aby ste izolovali triceps, pohyb by mal byť iba v lakti, nie v ramene.

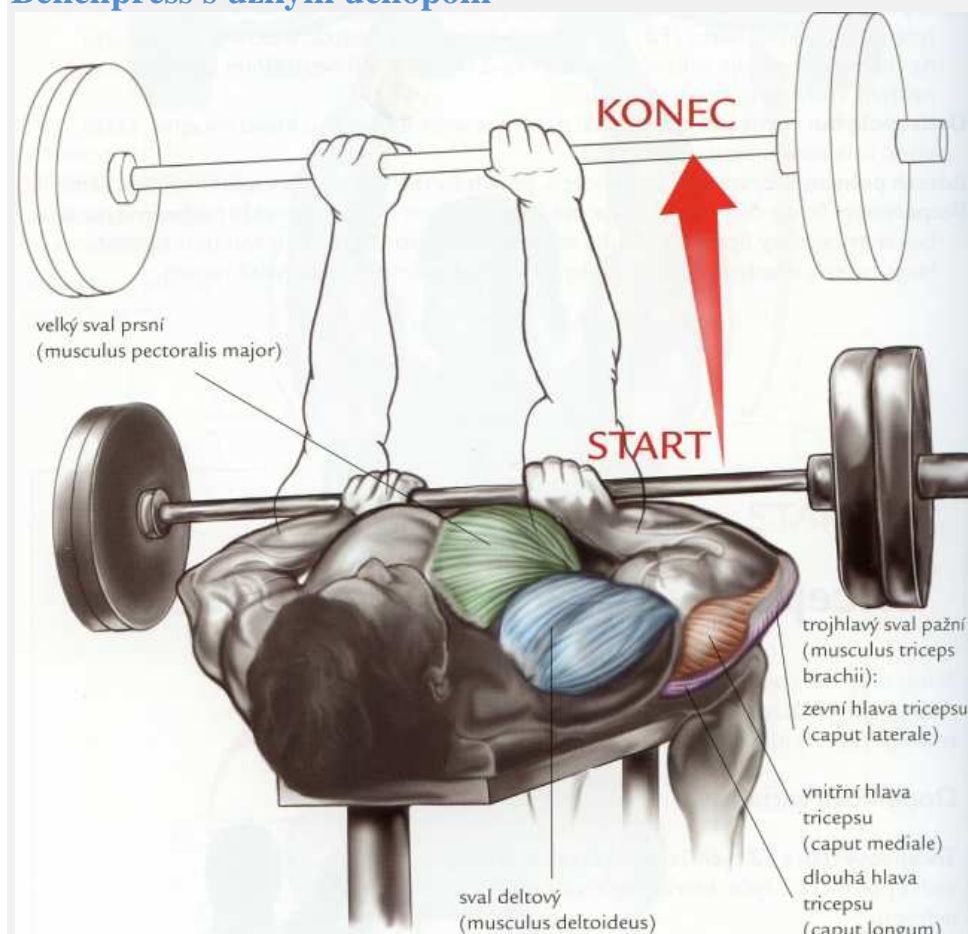
**Bezpečnosť:** Tento cvik predstavuje dve bezpečnostné riziká. Po prvé je nadmerne naťahovaný tricepsový úpon a po druhé sa ramenný kĺb dostáva do zraniteľnej polohy. Nie je to teda vhodný cvik pre osoby, ktoré trpia bolesťami lakťov alebo ramien.

### Varianty

**Tricepsový tlak v sede s jednoručkou:** Tento cvik môžete precvičovať s jednoručkami v jednej ruke použitím úchopu dlaňou smerom dopredu, čím posilníte vonkajšiu hlavu tricepsu.

**Tricepsový tlak s EZ tyčou:** Tento cvik môžete precvičovať pomocou EZ tyče, ktorá ponúka viac možností úchopu.

### Benchpress s úzkym úchopom



## Prevedenie

1. Uchopíme tyč s úzkym úchopom ( asi 15cm ) nadhmatom.
2. Pomaly spustíme činku dole a dotkneme sa strednej časti hrudníka.
3. Zdvihneme činku priamo hore až do napnutí lakt'ov.

## Používané svaly

**Primárne:** triceps, veľký prsný sval.

**Sekundárne:** predná hlava deltového svalu.

## Anatomický pohľad

**Umiestnenie rúk:** Aby ste zaťažili triceps, úchop musí byť užší než je šírka ramien.

**Úchop:** Pri úchope podhmatom je triceps tiež zaťažený, ale je nutné umiestniť ruky ďalej od seba ( vid' varianty ).

**Dráha pohybu:** Majte lakte blízko tela, aby ste zaťažovali triceps a nie hrud'.

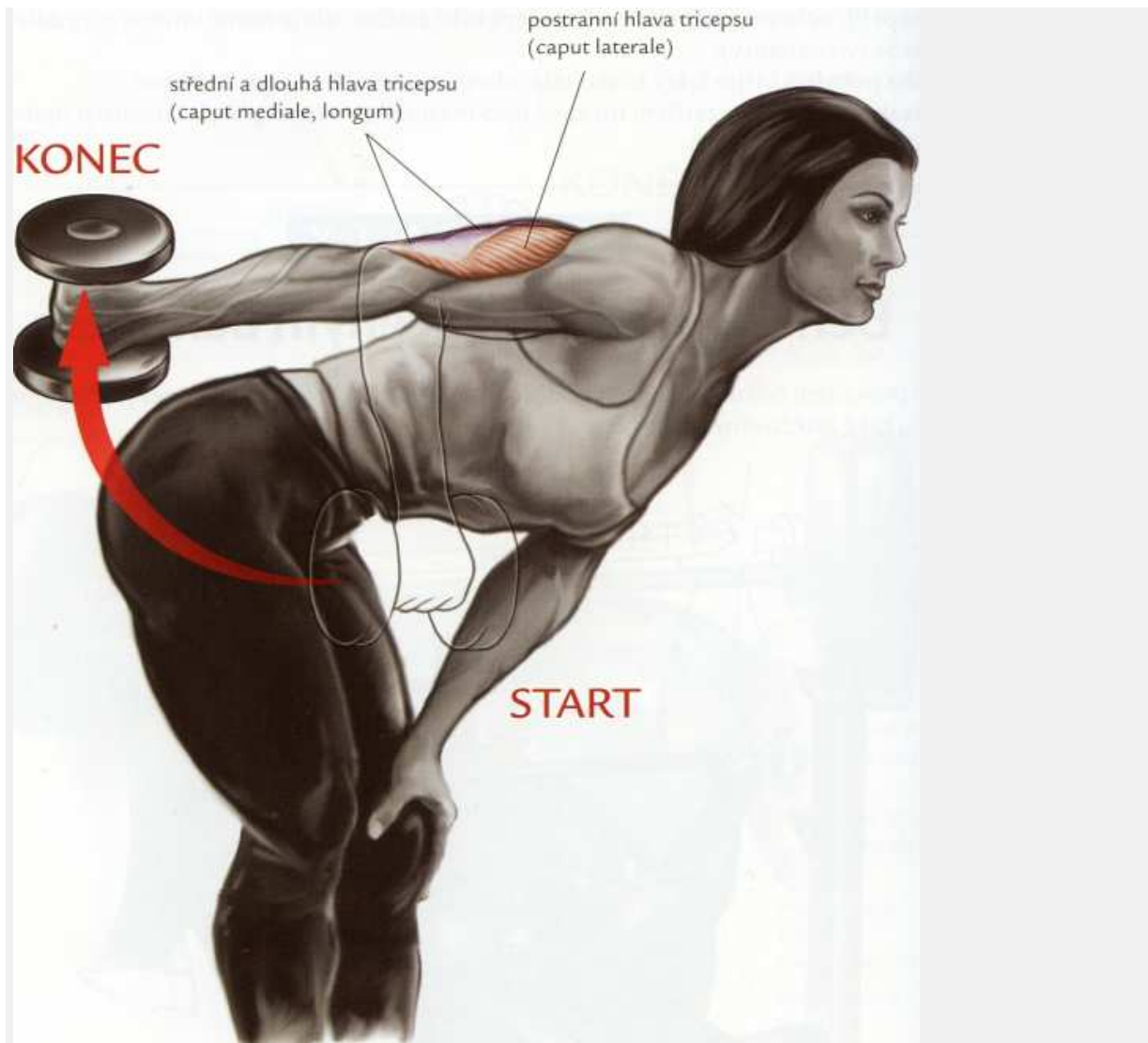
**Rozsah pohybu:** Aby zaťaženie tricepsu bolo maximálne, rozsah pohybu musí byť úplný až do napnutých lakt'ov.

## Varianty

**Benchpress s obráteným úchopom:** Pri precvičovaní cviku s úchopom podhmatom a rukami ďalej od seba, než je šírka ramien, sú tiež zaťažované tricepsy.

## Kickback s jednoručkou





### Prevedenie

1. Uchopíme jednoručku, ohneme sa v pase a stabilizujeme trup položením voľnej ruky na lavicu alebo koleno.
2. Cvik začíname s nadlaktím paralelne s podlahou a lakt'om zvierajúcim pravý uhol.
3. Zdvihneme jednoručku hore a narovnáme ruku až do napnutých lakt'ov.

### Používané svaly

**Primárne:** triceps.

**Sekundárne:** zadná hlava deltového svalu, široký chrbtový sval.

### Anatomický pohľad

**Úchop:** Pri neutrálnom úchope ( palce dopredu ) pracujú všetky časti tricepsu. Otáčanie jednoručky tak, aby dlaň smerovala hore, spôsobuje zaťaženie vonkajšej hlavy.

**Dráha pohybu:** Majte nadlaktie paralelne s podlahou a lakeť blízko tela.

**Rozsah pohybu:** Aby ste izolovali triceps, pohyb by mal byť iba v lakti a rameno by malo ostať nehybné.

**Zat'azenie:** Kvôli vplyvu gravitácie sa zat'azenie mení a zväčšuje sa pri zdvíhaní jednoručky.

**Pozícia tela:** Trup by mal byť takmer paralelne s podlahou. Pokiaľ stojíte príliš rovno, nie je možné cvik precvičovať efektívne.

### **Varianty**

**Kickback s kladkou:** Tento cvik je možné precvičovať pomocou držadla pripevneného k spodnej kladke. Na rozdiel od cviku s jednoručkou, kde sa zat'azenie počas cviku mení, kladka umožňuje rovnomerné zat'azenie počas celého pohybu.