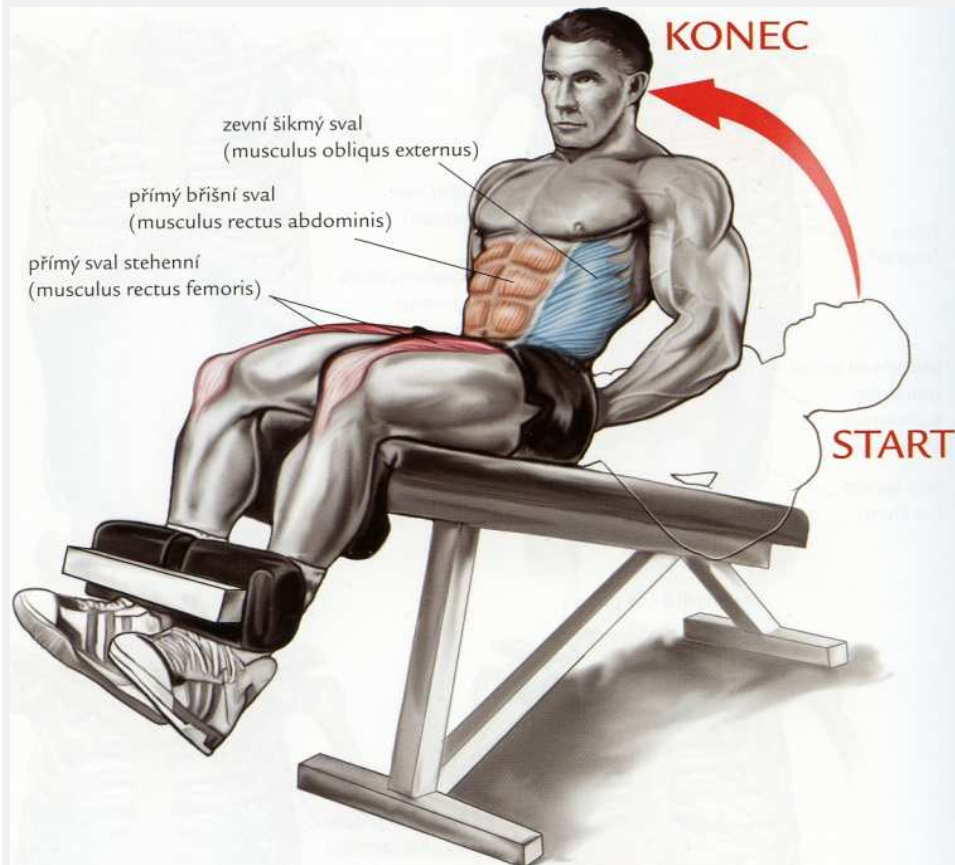


Cviky na vrchnú časť brucha

Cviky na vrchnú časť brucha

Sed- ľah



Prevedenie

1. Chodidlá zaprieme pod opierky a sadneme si na šikmú lavicu, trup je vzpriamený.
2. Pomaly si líhame až do polohy, kedy je trup paralelne s podlahou.
3. Vrátime sa späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: priamy brušný sval.

Sekundárne: kvadricepsy, flexory bedra.

Anatomický pohľad

Pozícia rúk: Ruky môžete mať na bedrách, prekrížené na hrudi alebo za hlavou. Zaťaženie je najmenšie s rukami na bedrách a postupne sa s posúvaním rúk na hrud' a potom za hlavu zvyšuje.

Pozícia chodidiel: Položte chodidlá pod opierky alebo podobné podpery.

Pozícia tela: Kolena pokrčte, aby ste príliš nenamáhali bedrová časť.

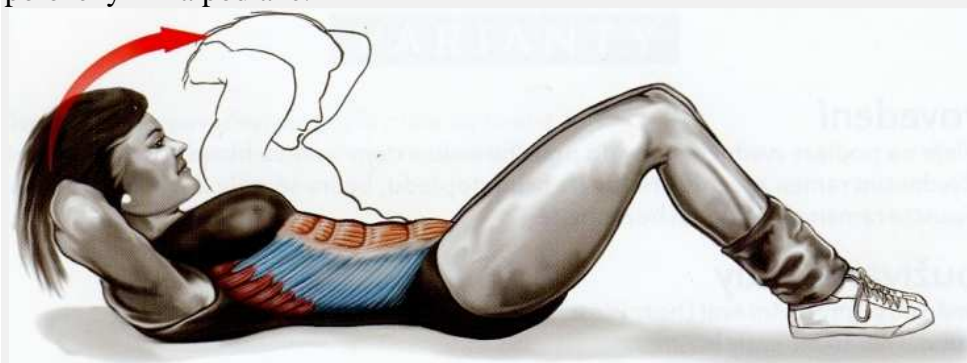
Rozsah pohybu: Trup by mal byť pri polohe v sede vzpriamený, aby sa brucho takmer dotýkalo stehien. Spúšťajte trup dozadu až do polohy takmer paralelne s podlahou, čo je asi $\frac{3}{4}$ cesty dole. Nezakláňajte sa príliš dozadu, pretože pri povolení brušných svalov by bola veľmi zaťažená bedrová časť.

Dráha pohybu: Pokiaľ zväčšíte uhol, ktorý lavica zvierá so zemou, cvik sa stane obtiažnejším.

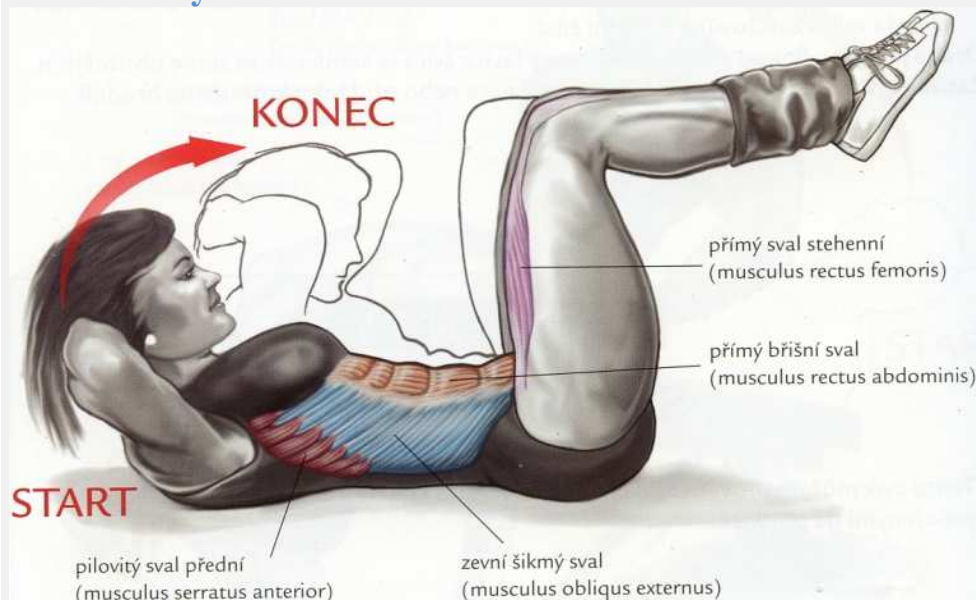
Zaťaženie: Môžete ho zvýšiť väčším sklonom lavice alebo pridaním kotúča na hrudník.

Sed- ľah na zemi

Tento cvik môžeme precvičovať tiež v sede na zemi, s kolenami pokrčenými a s chodidlami položenými na podlahe.



Skracovačky



Prevedenie

1. V ľahu na podlahe zdvíhame nohy do pravého uhla a ruky dáme za hlavu.

2. Zdvihnutím ramien zo zeme pritiahneme hrud' dopredu, bedrá sa stále dotýkajú podlahy.

3. Ramená spúšťame späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: priamy brušný sval (horná časť).

Sekundárne: šikmé brušné svaly.

Anatomický pohľad

Pozícia rúk: Ruky môžete položiť vedľa tela alebo ich položiť na hrud' alebo dať za hlavu. Zmenou polohy rúk pozícia pozdĺž tela cez polohu na hrudi až do polohy za hlavou zaťaženie rastie.

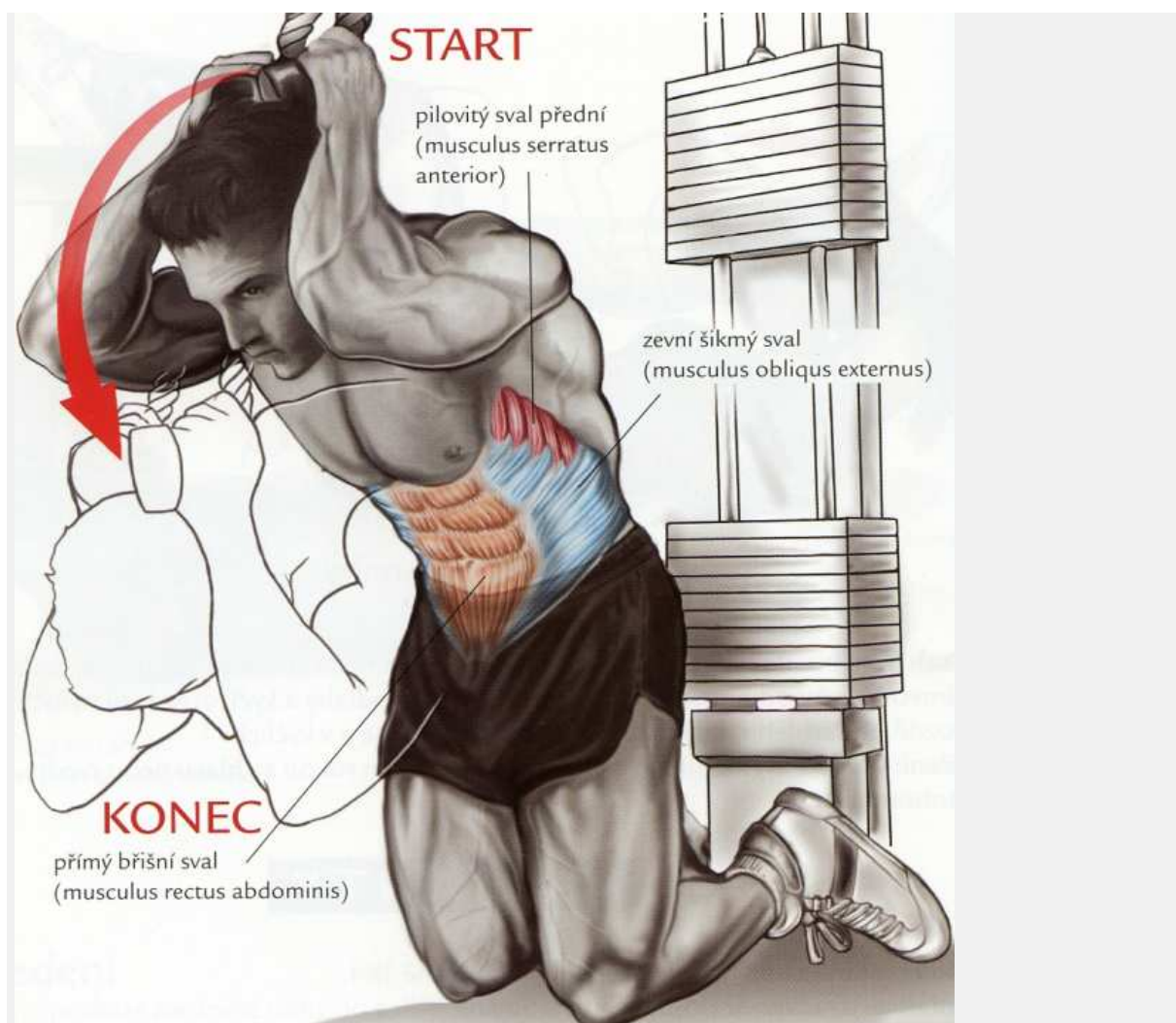
Pozícia chodidiel: Chodidlá môžete umiestniť na zem blízko bedier alebo ich zdvihnúť a položiť na lavici. Zaťaženie je väčšie s chodidlami na lavici.

Pozícia tela: Stehna by mali zvierat' s trupom uhlom 90° . Lýtky môžu byť položené na lavici alebo môžeme umiestniť chodidlá na zem blízko zadku.

Rozsah pohybu: Pohyb prebieha v hornej časti chrbtice a ramená sa zdvíhajú iba niekoľko centimetrov nad podlahu. Bedrová časť sa dotýka podlahy a bedrá zostávajú nehybné, na rozdiel od sed- ľahu, kde dochádza k pohybu i v pase a v bedrách.

Zaťaženie: Stupeň obtiažnosti môžete zvýšiť umiestnením rúk za hlavu alebo zdvihnutím nôh na lavici.

Skracovačky s lanom



Prevedenie

1. Klákneme si na podlahu pod hornú kladku a uchopíme lano oboma rukami za hlavou.
2. Pritiahneme závažie dole, ohneme sa v páse a zaguľatíme trup.
3. Vraciame sa do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: priamy brušný sval.

Sekundárne: šikmé brušné svaly, pílovitý sval predný.

Anatomický pohľad

Pozícia rúk: Lano môžete držať za hlavou, po stranách hlavy alebo pred hornou časťou hrudníku. Čím vyššie lano držíte, tým je cvik obtiažnejší.

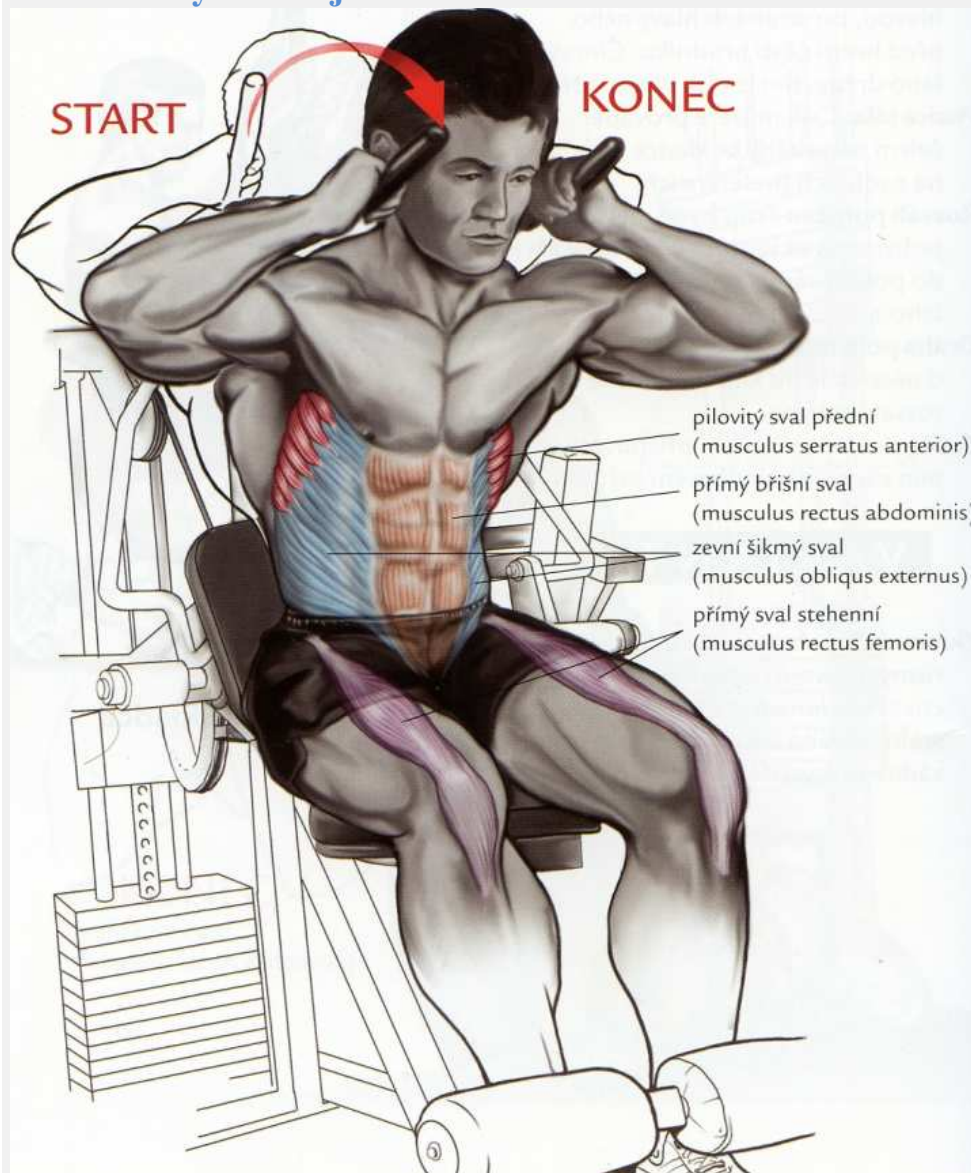
Pozícia tela: Cvik môžete precvičovať čelom alebo chrbtom ku kladke, záleží na osobných preferenciách.

Rozsah pohybu: Trup by sa mal pohybovať zo vzpriamenej polohy až do polohy takmer paralelne s podlahou.

Dráha pohybu: Pokiaľ si kľaknete o niečo ďalej od kladky, zväčšíte tak rozsah pohybu.

Zaťaženie: Meňte zaťaženie prispôbením závažia na kladkovom zariadení.

Skracovačky na stroji



Prevedenie

1. Sadneme si na sedadlo, uchopíme držadlá a dáme chodidlá pod valčeky stroja.
2. Stiahneme brušné svaly a pritiahneme trup ku kolenám.
3. Vraciame sa do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: priamy brušný sval.

Sekundárne: šikmé brušné svaly, pílovitý sval predný.

Anatomický pohľad

Pozícia rúk: V závislosti od typu stroja môžete uchopiť držadla po stranách hlavy alebo môžu byť ruky jednoducho položené na hrudnej podložke stroja.

Pozícia chodidiel: Opäť v závislosti od typu stroja chodidlá môžete dať za členkové opierky alebo ich nechať na zemi.

Pozícia tela: Na niektorých strojoch poskytujú záťaž držadlá, zatiaľ čo na ďalších môže ako záťaž slúžiť hrudníková opierka.

Rozsah pohybu: Trup by sa mal pohybovať za vzpriamenej polohy do pozície takmer paralelne s podlahou.

Zat'azenie: V závislosti od typu stroja pohybujte závažím buď pomocou držiadiel, alebo hrudníkovej opierky. Prispôbte záťaž svojim možnostiam.