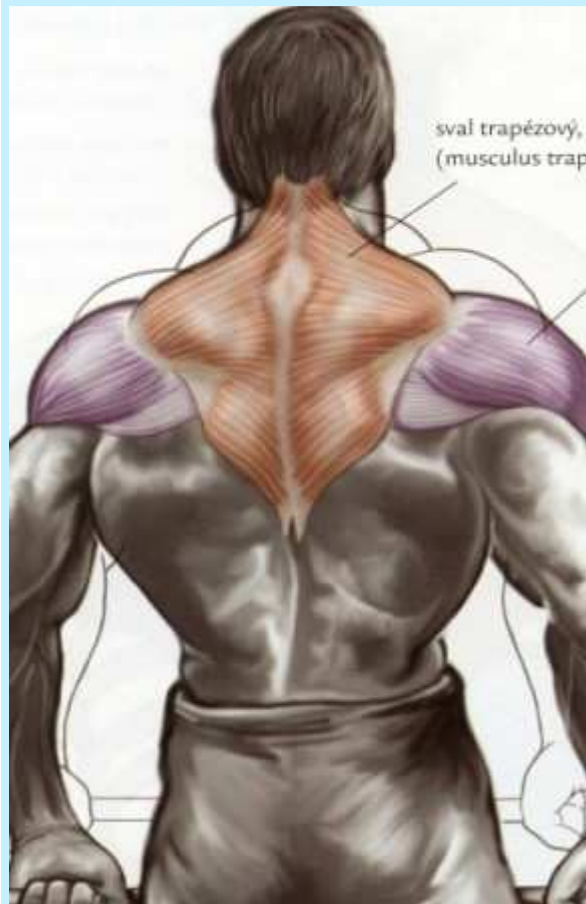
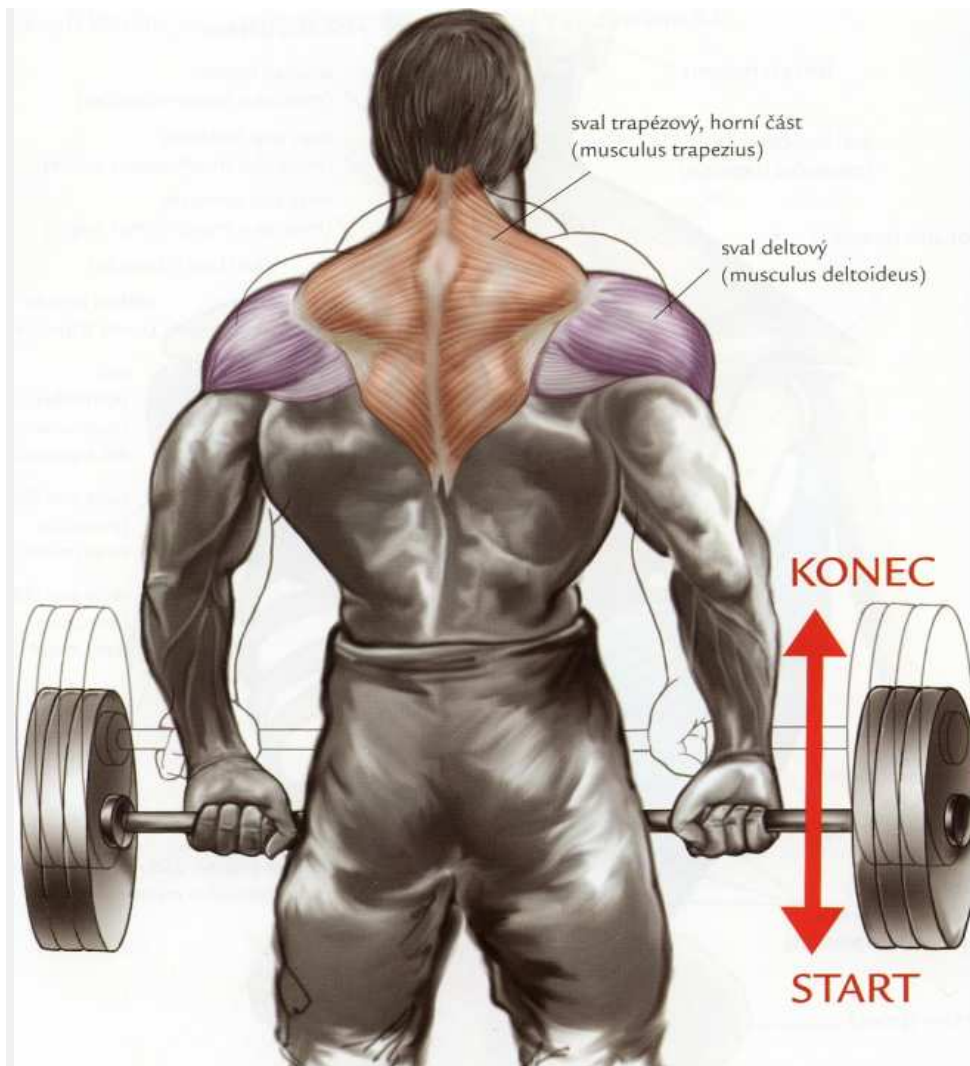


Cviky na vrchnú chrbtovú časť



Krčenie ramien s obojručnou činkou



Prevedenie

1. 1. Činku uchopíme nadhmatom v šírke ramien, ruky sú spustené pred stehná.
2. 2. Ramená zdvíhame čo najvyššie, činka ide vertikálne nahor, ruky neohýbame.
3. 3. Pomaly spúšťame činku do východiskovej polohy, čím pret'ahujeme trapézové svaly.

Pred zdvíhaním sa nadýchneme, pri spúšťaní výdych.

Používané svaly

Primárne: trapéz (horné a stredné vlákna).

Sekundárne: zdvíhač lopatky, deltový sval, vzpriamovače chrbtice, predlaktie.

Anatomický pohľad

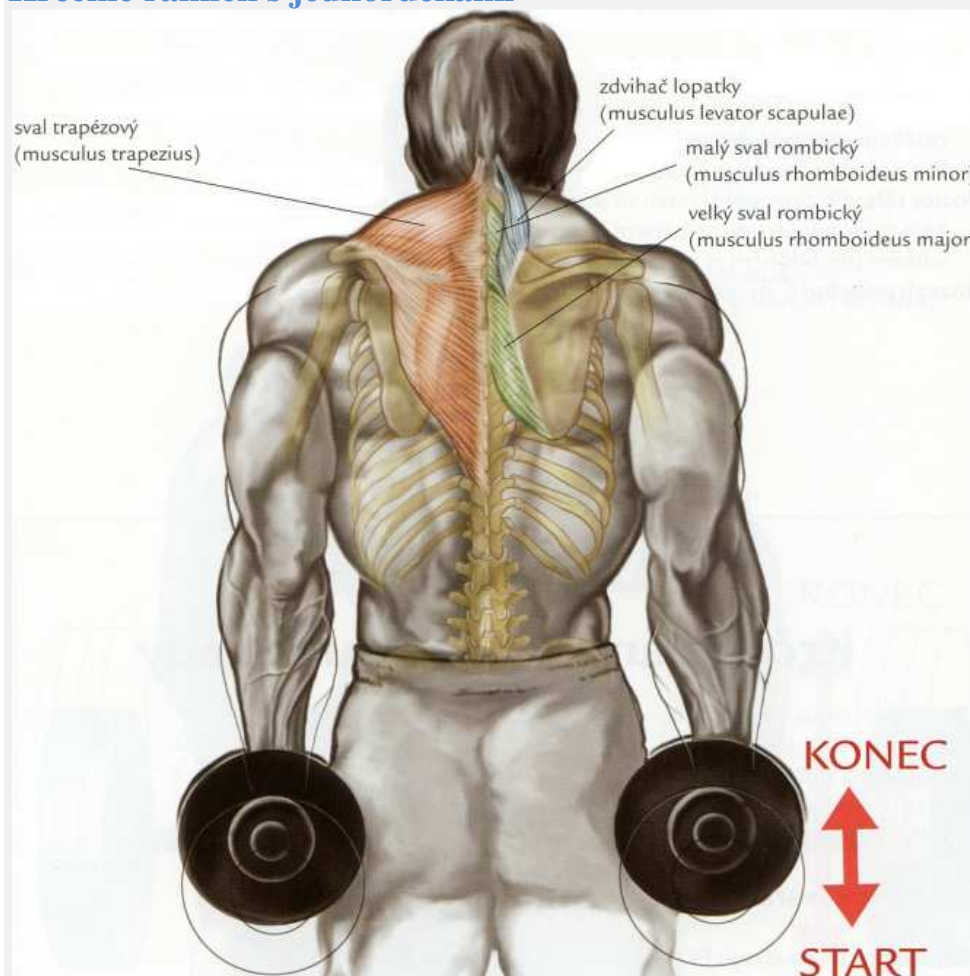
Umiestnenie rúk: Úchop v šírke ramien alebo užší zaťažuje trapézový sval. Širší úchop zaťažuje tiež sval deltový.

Dráha pohybu: Činku zdvíhajte priamo hore a dole a neotáčajte s ramenami.

Pozícia tela: Pri precvičovaní cviku v stoji vzpriamenom je sval zaťažovaný centrálné. Pri ľahkom zaklone trupu sa behom cviku zaťažuje horná časť trapézu na krku, zatiaľ čo pri ľahkom predklone je zaťažovaná stredná časť svalu za ramenami.

Rozsah pohybu: Čím vyššie zdvíhame činku, tým viac bude trapéz zaťažovaný.

Krčenie ramien s jednoručkami



Prevedenie

1. Postavíme sa rovno a uchopíme jednoručky nadhmatom, ruky sú spúšťané po stranách, tak, že dlane smerujú do tela.
2. Ramená zdvíhame čo najvyššie, ruky zostávajú natiahnuté.
3. Jednoručky spúšťame späť do východiskovej polohy.

Pred zdvíhaním sa nadýchneme, pri spúšťaní výdych.

Používané svaly

Primárne: trapéz (horné a stredné vlákna).

Sekundárne: zdvíhač lopatky, deltový sval, vzpriamovače chrbtice, predlaktie.

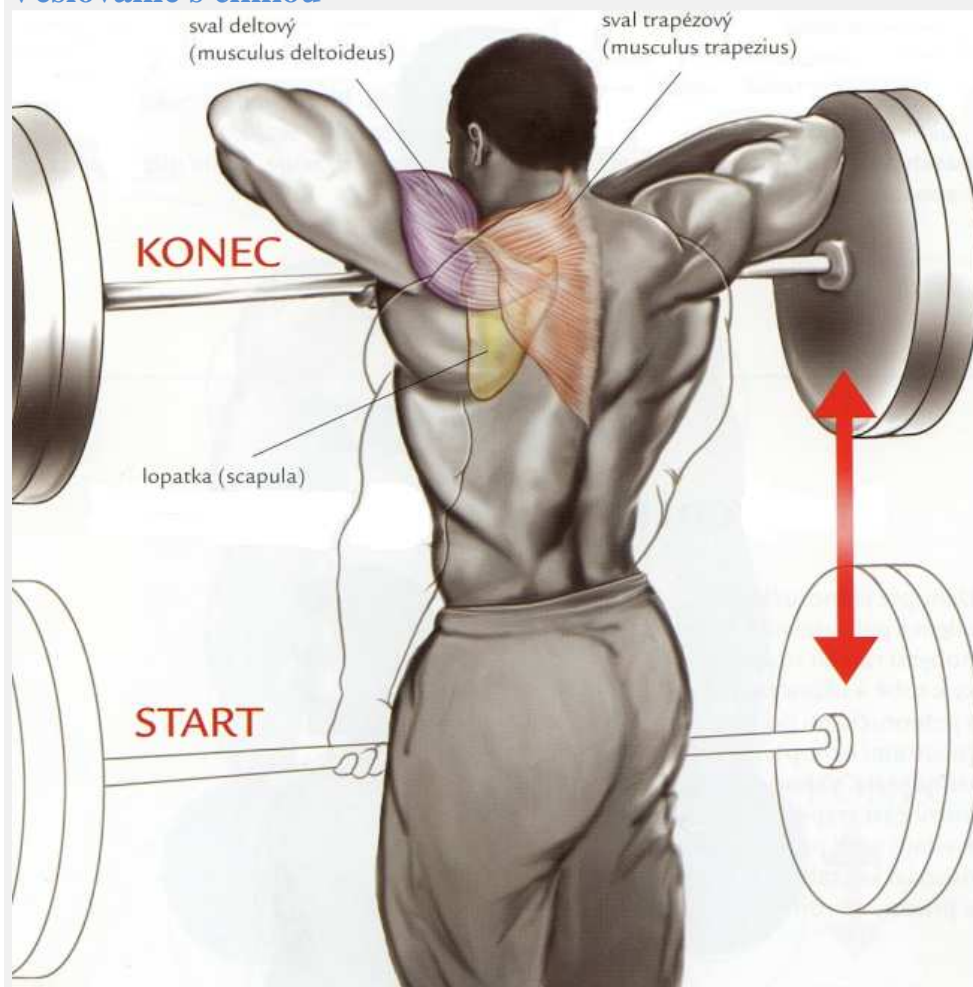
Anatomický pohľad

Úchop: Pri neutrálnom úchope (palce dopredu) je zaťažovaná horná časť trapézu na krku, zatiaľ čo pri úchope s palcami dovnútra je zaťažovaná stredná časť trapézu na chrbte.

Pozícia tela: Pri miernom záklone v pase zaťažujete hornú časť trapézu, zatiaľ čo pri miernom predklone je zaťažovaná časť svalu od krku nižšie dolu. Pri precvičovaní cviku v stojí vo vertikálnej polohe sú zaťažované horné a stredné časti trapézového svalu.

Rozsah pohybu: Čím vyššie zdvíhate ramena, tým viac sval pracuje. A čím nižšie ramená spustíte, tým väčší je predĺženie svalu v dolnej časti.

Veslovanie s činkou



Prevedenie

1. Činku uchopíme nadhmatom v šírke ramien, ruky sú spustené.
2. Činku zdvíhame vertikálne nahor až na úroveň brady, snažíme sa zdvihnúť lakťe čo najvyššie.
3. Pomaly spúšťame činku späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: trapéz, deltový sval.

Sekundárne: zdvíhač lopatky, vzpriamovač chrbta, pradlaktie.

Anatomický pohľad

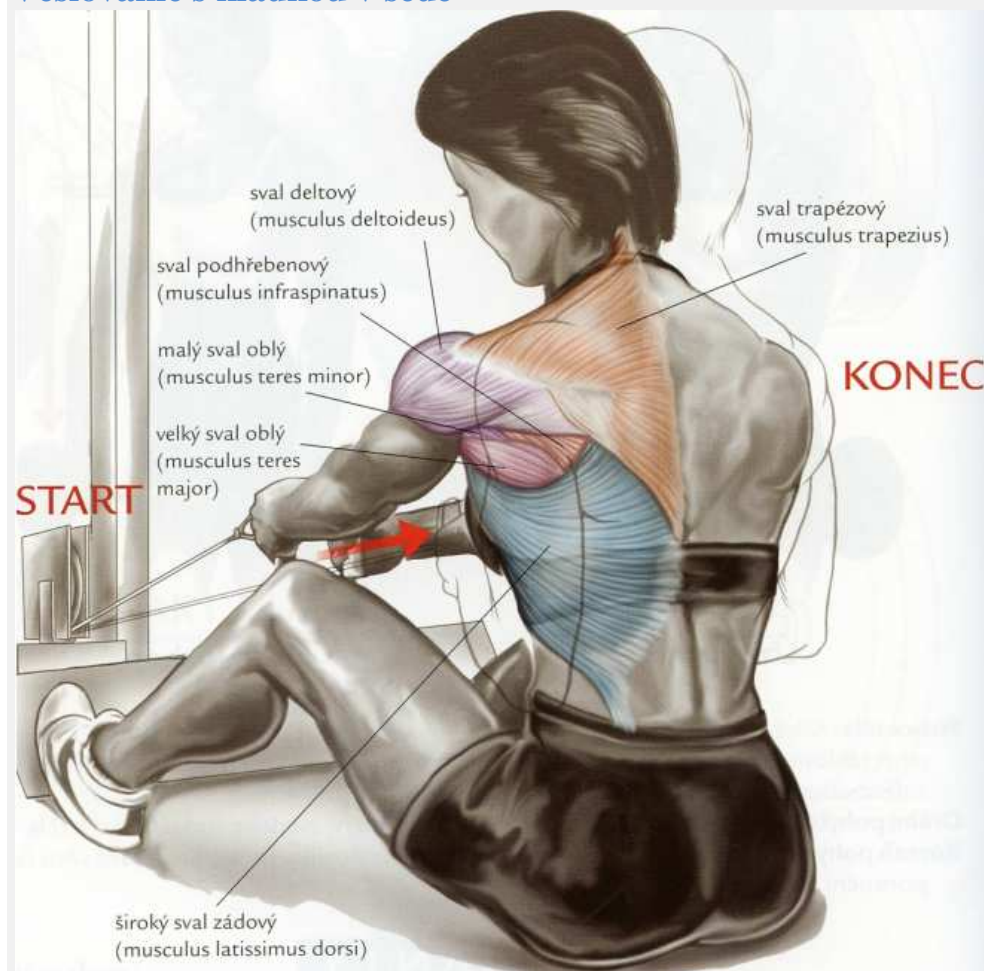
Umiestnenie rúk: Úchop v šírke ramien alebo užší zaťažuje sval trapézový. Pri širšom úchope je zapojený tiež sval deltový.

Pozícia tela: Keď budete stáť rovno, trapézový sval bude zaťažovaný centrálné. Pri miernom záklone v pase zaťažujete hornú časť trapézu, zatiaľ čo pri miernom predklone je zaťažovaná časť svalu nižšie od krku dolu.

Dráha pohybu: Aby ste zaťažili sval trapézový a nie deltový, zdvíhajte činku blízko tela.

Rozsah pohybu: Čím vyššie činku zdvíhate, tým viac sval posilňujete, ale hrozí tiež väčšie riziko poranenia ramena.

Veslovanie s kladkou v sede



Prevedenie

1. Uchopíme držadlá kladky rukami natiahnutými dopredu.
2. Držadlá priťahujeme smerom k hrudníku, chrbát máme počas celého cvičenia rovný.
3. Vrátime držadlá späť do východiskovej polohy.

Používané svaly

Primárne: trapéz (stredné a dolné vlákna), široký chrbtový sval.

Sekundárne: rombický sval, zadná hlava deltového svalu.

Anatomický pohľad

Umiestnenie rúk: Pri umiestnení rúk ďalej od seba bude zaťažovaná vnútorná časť trapézu, zatiaľ čo pri umiestnení rúk bližšie k sebe budete posilňovať vnútornú časť trapézu.

Úchop: Pri úchope nadhmatom je zaťažená horná a stredná časť trapézu, zatiaľ čo pri neutrálnom úchope s palcami nahor budete posilňovať strednú a dolnú časť. Úchop podhmatom posúva ohnisko zaťaženia na široký chrbtový sval.

Dráha pohybu: Aby ste zaťažili trapéz, priťahujte držadlá alebo tyč po hornej dráhe pohybu smerom k hrudníku. Priťahovaním po nízkej dráhe pohybu smerom k bruchu sa posilňuje široký chrbtový sval.

Pozícia tela: Chrbát a trup majte stále rovno.

Rozsah pohybu: Lakte ťahajte čo najviac dozadu a nahor a stlačte lopatky k sebe, umožníte tak maximálnu kontrakciu tela.