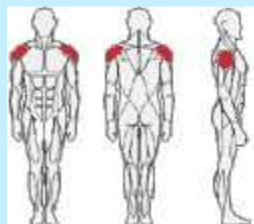
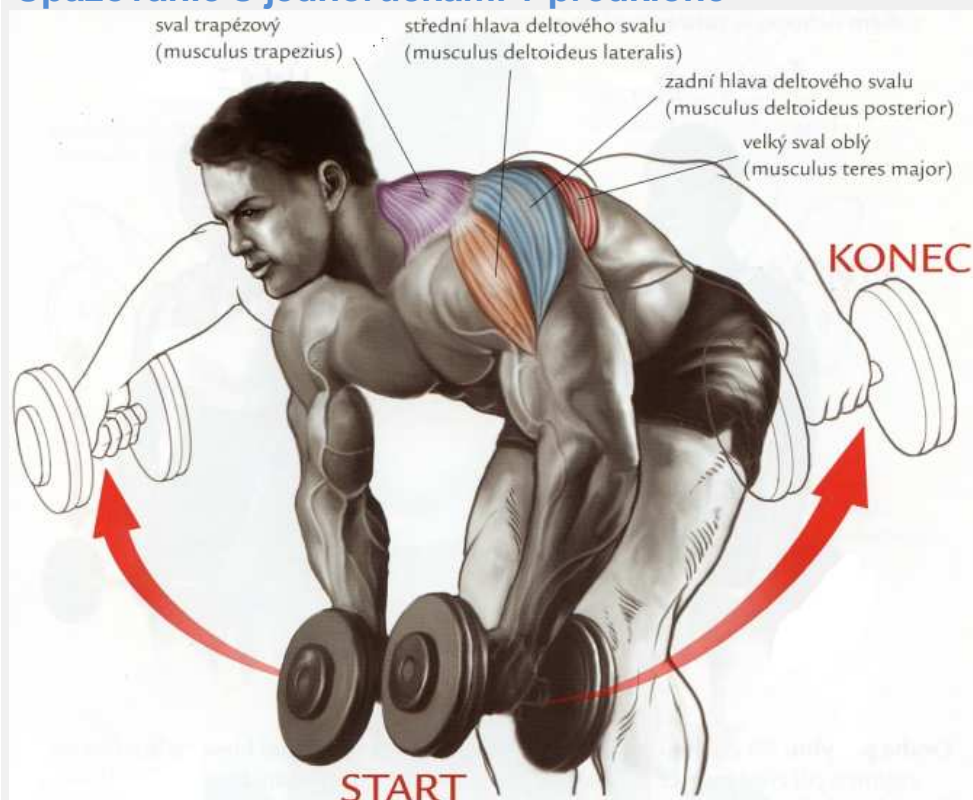


# Cviky na zadnú hlavu deltového svalu



## Upažovanie s jednoručkami v predklone



### Prevedenie

1. Uchopíme dve jednoručky, ruky spustené dole a predkloníme sa v pase dopredu tak, aby chrbtica bola rovná a hlava smerovala hore.
2. S dlaňami k sebe zdvihneme jednoručky na úroveň uší, lakte sú ľahko ohnuté.
3. Spúšťame jednoručky späť do východiskovej pozície.

### Používané svaly

**Primárne:** zadná hlava deltového svalu.

**Sekundárne:** stredná hlava deltového svalu, trapéz, sval rombický, sval podhrebeňový (infraspinatus), malý a veľký sval oblý.

### Anatomický pohľad

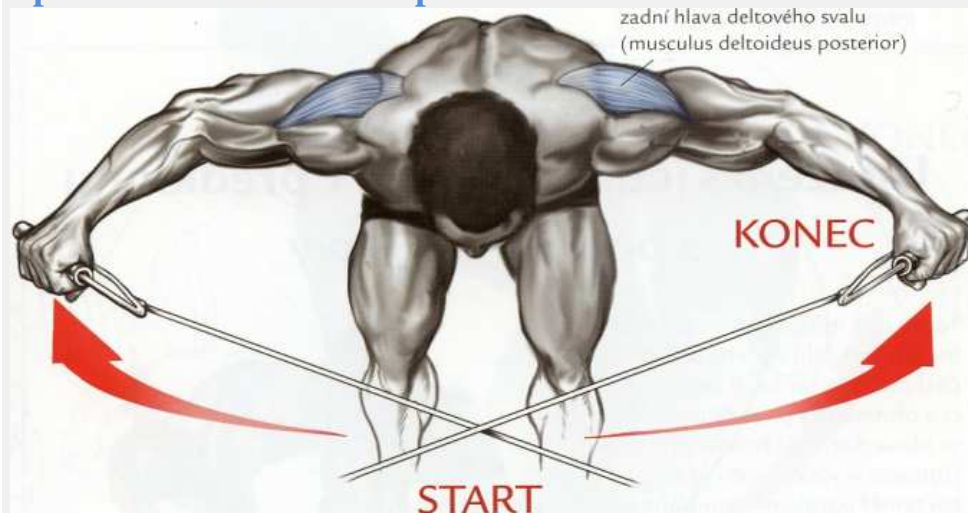
**Úchop:** Spôsob, akým držíte jednoručky ovplyvňuje stupeň rotácie v ramennom kĺbe. Úchop s palcami dopredu umožňuje zapojenie strednej hlavy deltového svalu. Pri úchope s palcami

dovnútra je zaťažovaná zadná hlava deltového svalu, pretože dochádza k vnútornej rotácii ramena a činnosť strednej hlavy deltového svalu je redukovaná.

**Zaťaženie:** Kvôli vplyvu gravitácie na jednoručky je zaťaženie na začiatku pohybu menšie a postupne sa pri zdvíhaní zväčšuje až na maximum.

**Dráha pohybu:** Keď budete pri zdvíhaní meniť dráhu pohybu, bude dochádzať ku zaťažovaniu rôznych častí deltového svalu. S rovným trupom paralelne s podlahou sa zaťažuje predovšetkým zadná hlava deltového svalu. Pri sklonení trupu (hrudník rovný) sa do pohybu zapojuje aj stredná hlava deltového svalu.

### Upažovanie s kladkami v predklone



### Prevedenie

1. Uchopíme držadlá pripevnené ku dvom spodným kladkám ( ľavé držadlo do pravej ruky, pravé držadlo do ľavej ruky ). Postavíme sa uprostred a ohneme sa v pase dopredu, chrbát je rovný a paralelne s podlahou.
2. Zdvihame ruky oblúkom hore až na úroveň ramien, aby sa laná kladky prekrížili.
3. Vrátime držadlá späť do východiskovej pozície, pravá ruka je priamo pred ľavým členkom a ľavá ruka pred pravým členkom.

### Používané svaly

**Primárne:** zadná hlava deltového svalu.

**Sekundárne:** stredná hlava deltového svalu, trapéz, sval rombický, sval podhrebeňový ( infraspinatus ), malý a veľký sval oblý.

### Anatomický pohľad

**Dráha pohybu:** Aby bola zaťažovaná zadná hlava deltového svalu, ruky by sa mali zdvíhať priamo do strán. Pokiaľ by ste zdvíhali ruky predným oblúkom pred hlavou, do pohybu by sa zapojili aj stredná hlava deltového svalu a trapéz.

**Pozícia tela:** Izoláciu zadnej hlavy deltového svalu dosiahnete najlepšie s trupom paralelne s podlahou, hlava a hrud' by nemali smerovať hore.

**Rozsah pohybu:** Rozsah pohybu zväčšíte, keď pri vrátení držadiel do východiskovej pozície dôjde ku prekríženiu rúk ( laná prekrížené nie sú ). Vďaka väčšej vzdialenosti a dlhšiemu naťahovaniu svalu je zadná hlava deltového svalu viacej zaťažovaná.

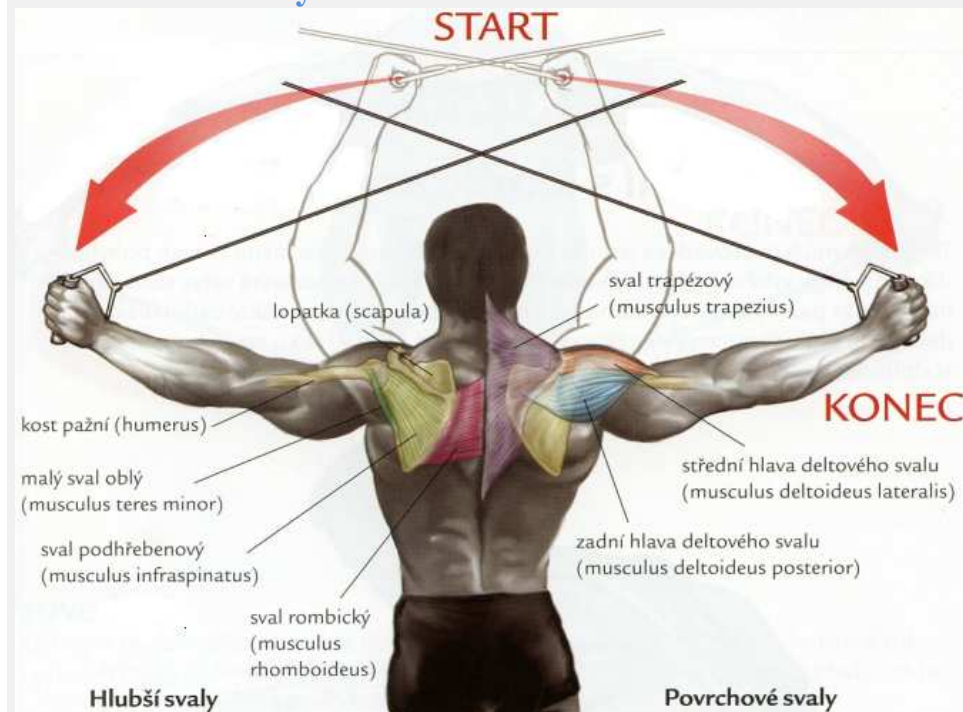
**Zaťaženie:** Na rozdiel od upažovania s jednoručkami, kde sa zaťaženie behom pohybu mení, kladky umožňujú stále zaťaženie počas celého pohybu.

**Úchop:** Držadlo kladky neumožňuje ďalšie varianty úchopu či umiestnenia rúk.

### Varianty

**Upažovanie s kladkou jednoručne:** Tento cvik môžete precvičovať s jednou rukou, čo vám umožňuje meniť rozsah pohybu vďaka vlastnému výberu východiskovej či koncovej pozície. Táto jednostranná verzia tiež umožňuje zdvíhať ruky vyššie a viacej naťahovať sval na začiatku pohybu, takže zadná hlava deltového svalu je nútená viacej pracovať. Položte si druhú ruku na stehno, aby ste stabilizovali trup.

### Prekríženie kladky za chrbtom



### Prevedenie

1. S palmami hore uchopíme držadlá pripevnené ku dvom horným kladkám ( ľavé držadlo do pravej ruky, pravé do ľavej ruky ), stojíme rovno s kladkami pred sebou. Poznámka: pri prekrížení kladky u cvikov pre hrud' máme kladky za sebou.

2. Ruky sťahujeme oblúkom dozadu a ľahko dole, pokiaľ nie sú ruky paralelne s podlahou a ruky na úrovni ramien ( telo tvorí písmeno T ).

3. Držadlá vrátíme späť do východiskovej pozície, pravá ruka je priamo pred ľavým ramenom a ľavá ruka pred pravým ramenom.

### Používané svaly

**Primárne:** zadná hlava deltového svalu.

**Sekundárne:** stredná hlava deltového svalu, trapéz, sval rombický, sval podhrebeňový ( infraspinatus ), malý a veľký sval oblý.

### Anatomický pohľad

**Dráha pohybu:** Aby bola zaťažená zadná hlava deltového svalu, ruky by sa mali pohybovať priamo dozadu a mierne dole, skoro paralelne s podlahou. Pokiaľ zdvíhate ruky oblúkom vyššie až nad ramená, zapojujú sa do pohybu tiež trapéz a stredná hlava deltového svalu.

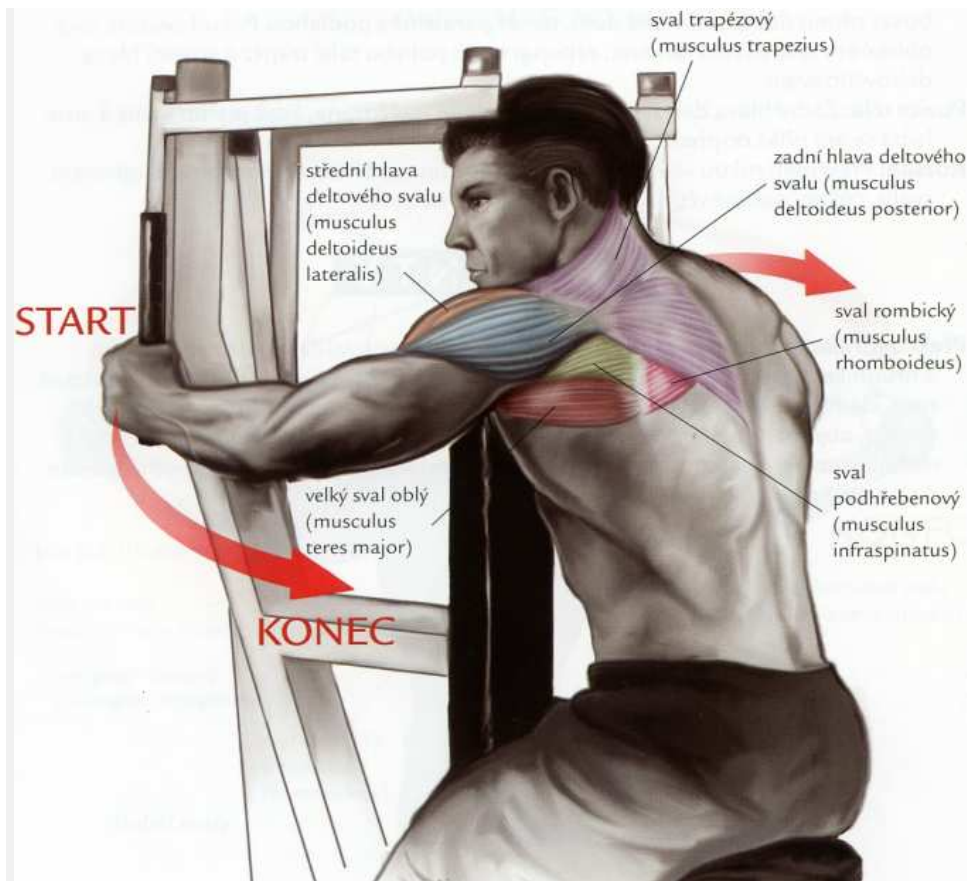
**Pozícia tela:** Zadná hlava deltového svalu je najlepšie zaťažovaná, keď je trup rovný a neohýba sa ani príliš dopredu, ani dozadu.

**Rozsah :** Prekríženie rúk vo východiskovej pozícii umožňuje väčší rozsah pohybu a naťahovanie svalu, čo spôsobuje väčší zaťaženie zadnej hlavy deltového svalu.

### Varianty

**Prekríženie kladky za chrbtom s oporou:** Tento cvik môžete precvičovať v sede alebo s stojí s hrudníkom opretým o opierku šikmej lavice alebo stoličky. Lavica ja umiestnená uprostred medzi kladkami. Môžete sedieť na lavici alebo stáť, predovšetkým musíte byť dostatočne vysoko, aby prekríženie bolo plynulé bez prekážok, buď na úrovni kladiek, alebo tesne nad hlavou. Tento spôsob toľko nezaťažuje bedrovú časť, takže sa môžete plne sústrediť na posilňovanie deltového svalu.

### Rozpažovanie na stroji



### Prevedenie

1. V sede čelom ku stroji s hrudníkom opretým o chrbtovú podložku stroja uchopíme držadlá vpredu s rukami natiahnutými na úroveň ramien.
2. Držadlá ťaháme oblúkom čo najviac dozadu, lakte držíme vysoko a ruky paralelne s podlahou.
3. Vrátime držadlá späť do východiskovej pozície dopredu.

### Používané svaly

**Primárne:** zadná hlava deltového svalu.

**Sekundárne:** stredná hlava deltového svalu, trapéz, sval rombický, sval podhřebeňový (infraspinatus), malý a veľký sval oblý.

### Anatomický pohľad

**Zaťaženie:** Podobne ako pri cviku s kladkou aj tento stroj umožňuje stále zaťaženie behom celého pohybu. Navyše tiež ponúka možnosti úchopu, dráhy pohybu a rozsah pohybu pre lepšiu izoláciu zadného deltového svalu.

**Úchop:** Najmodernejšie stroje ponúkajú niekoľko druhov držadiel: jeden pár horizontálne a jeden vertikálne. Spôsob držania ovplyvňuje stupeň rotácie v ramennom kĺbe. Najlepšou metódou pre izoláciu zadnej hlavy deltového svalu je použitie horizontálnych držadiel

úchopom s dlaňami smerom dole, pretože v ramene dochádza ku vonkajšej rotácii. Pri použití vertikálnych držiadiel neutrálnym úchopom s palcami smerom hore sa zapojuje aj stredná hlava deltového svalu, pretože v ramene dochádza ku vonkajšej rotácii.

**Dráha pohybu:** Pri zmene dráhy pohybu sa zmení aj ohnisko zaťažovania. Zadná hlava deltového svalu je najviac zaťažovaná pri úchope držiadiel na úrovni ramien alebo tesne pod ich úrovňou a s rukami paralelne s podlahou. Keď sedíte nízko a uchopíte držadlá nad úrovňou ramien, potom veľkú časť práce vykonáva aj sval trapézový.

**Rozsah:** Rozsah pohybu zvýšite precvičovaním tohto cviku striedavo jednou a druhou rukou.

### Varianty

**Rozpažovanie jednoručne:** Pri precvičovaní cviku striedavo jednou a druhou rukou nebude toľko zapojovaný sval trapézový a dolné fixátory lopatiek, a viacej bude izolovaná zadná hlava deltového svalu. Aj u tejto varianty je možné ovplyvňovať rozsah pohybu, a to tak, že budete meniť pozície sedu. V sede bokom ku stroji s vnútorným ramenom opretým o chrbtovú opierku môžete tento cvik začať zo vzdialenejšieho bodu pod druhým ramenom. Táto úprava umožňuje väčšie natiahnutie deltového svalu a zväčšuje efektívny rozsah pohybu o tretinu.