

TRICEPSONÉ KLIKÝ



- 1** Postavte se před bradla nebo dvě rovnoběžné tyče.

CVIČTE SPRÁVNĚ

- Pohyb provádějte vždy v plném rozsahu.

VYHNĚTE SE

- Nepřiměřeně rychlému cvičení.

2

Položte ruku na každou tyč, odtlačte se a úplně natáhněte paže.

**CÍLOVÉ SKUPINY**

- prsní svaly
- tricepsy
- horní část zad
- předloktí
- střed těla

ÚROVEŇ

- střední

PŘÍNOSY

- zvětšení síly a objemu horní části těla

MODIFIKACE

- **Snazší:** Najděte si partnera, který vám podepře nohy.
- **Obtížnější:** Pro zvětšení odporu si vezměte činku mezi spuštěné nohy.

- 3** Spouštějte nohy, dokud nejsou nadloktí rovnoběžně se zemí, pak se odtlačte zpátky do výchozí pozice. Proveďte 8–12 opakování.



HORNÍ ČÁST TĚLA: TRICEPSONÉ KLIKY



NEJLEPŠÍ PRO

- velký sval prsní
- malý sval prsní
- trojhlavý sval pažní

VYSVĚTLIVKY

Tučně písmo označuje cílové svaly
Šedé písmo označuje spolupracující svaly
* označuje hluboké svaly



ODTLAČENÍ



- 1** Postavte se rovně, nadechněte se a přitáhněte pupek k páteři.



- 2** S výdechem se ohýbejte, obratle po obratli dolů, dokud se rukama nedotknete země.

- 3** Ručkujte, dokud nejsou ruce přesně dole pod úrovní ramen, jste v pozici desky.
4 Nadechněte se a zpevněte břišní svaly. Stáhněte zadek, dejte nohy k sobě a vytáhněte se z pat, srovnejte tělo do jedné roviny.



CVIČTE SPRÁVNĚ

- Během odtlačování udržte krk dlouhý a uvolněný.
- Zkontrolujte, zda zadek zůstává pevně stažený, i když kvůli stabilitě zpevníte břišní svaly.

VYHNĚTE SE

- Zvedání ramen k uším.



CÍLOVÉ SKUPINY

- prsní svaly
- tricepsy

ÚROVEŇ

- střední

PŘÍNOSY

- posílení fixátorů středu těla, ramen, zad, hýždí a prsních svalů

NEDOPORUČUJE SE, KDYŽ MÁTE...

- problémy s rameny

- 5** S výdechem a nádechem ohněte lokty a snižte tělo směrem k zemi. Potom se odtlačte nahoru a vraťte se do pozice desky. Lokty držte blízko u těla. Opakujte 8x.

- 6** S nádechem se zvedněte v bocích a ručkujte zpátky směrem k chodidlům. S pomalým výdechem se kulatě obratle po obratli zvedejte zpátky do výchozí pozice. Opakujte celý cvik 3x.

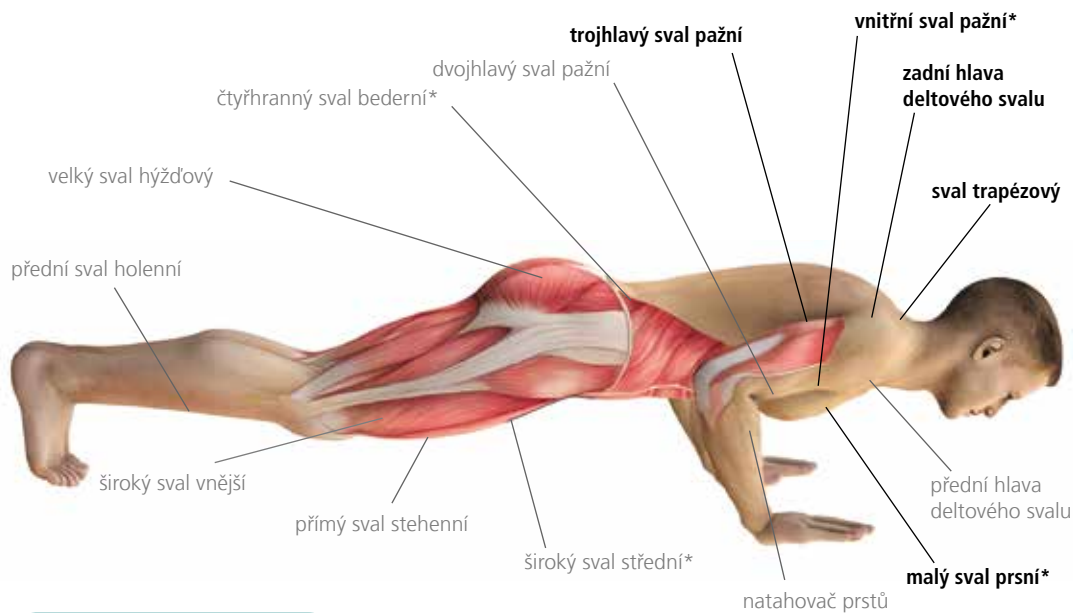
HORNÍ ČÁST TĚLA: ODTLAČENÍ

MODIFIKACE

Snazší: Klekněte si, ruce jsou před vámi na zemi, tělo máte podepřené. Boky udržujte zvednuté, lokty ohněte a natáhněte, když se chystáte provést odtlačování.

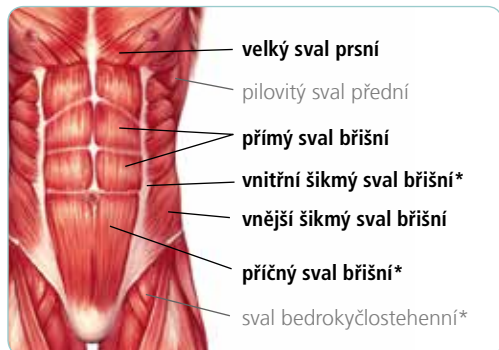
Obtížnější: Položte ruce na širšíku ramen na míč. Chodidla jsou opřena o špičky, provedte odtlačování a udržujte rovnováhu na míči.

Obtížnější: Postavte špičky chodidel na míč a podepírejte tělo rukama na zemi. Zapojte břišní svaly, abyste udrželi tělo v jedné rovině a abyste udrželi rovnováhu při odtlačování.



VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo označuje cílové svaly
Šedé písmo označuje spolupracující svaly
* označuje hluboké svaly



NEJLEPŠÍ PRO

- trojhlavý sval pažní
- velký sval prsní
- malý sval prsní
- vnitřní sval pažní
- zadní hlava deltového svalu
- přímý sval břišní
- příčný sval břišní
- vnější šikmý sval břišní
- vnitřní šikmý sval břišní
- sval trapézový

ODTLAČENÍ S PŘECHODEM RUKOU NA DRUHOU STRANU



- 1 Začněte v pozici desky s levou rukou na zemi a pravou na stupínku vysokém 20–25 cm.



- 2 Trup udržujte vyrovnaný a nohy natažené, ohněte lokty a snižte se k odtlačení.
- 3 Odtlačte se zpátky nahoru, natáhněte lokty a vraťte se do výchozí pozice.



- CÍLOVÉ SKUPINY
- celé tělo
- ÚROVEŇ
- střední
- PŘÍNOSY
- posílení pánve, trupu a fixátorů ramen
- NEDOPORUČUJE SE, KDYŽ MÁTE...
- bolesti ramen
- bolesti zad
- bolesti krku

CVIČTE SPRÁVNĚ

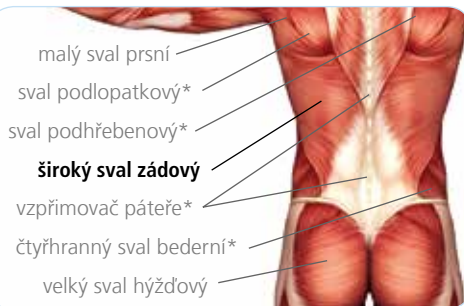
- Zkontrolujte, zda jsou ruce v rovině ramen.

VYHNĚTE SE

- Sklopení ramen na jednu stranu.
- Zvedání pánve při ručkování.
- Natáhnutí krku.

NEJLEPŠÍ PRO

- široký sval vnitřní
- široký sval vnější
- široký sval střední
- přímý sval stehenní
- dlouhý sval stehenní (sval krejčovský)
- trojhlavý sval stehenní
- příčný sval břišní
- štíhlý sval stehenní
- sval trapézový
- široký sval zádový
- sval bedrokyčlostehenní
- sval kyčelní
- napínač povázky stehenní
- přitahovač dlouhý

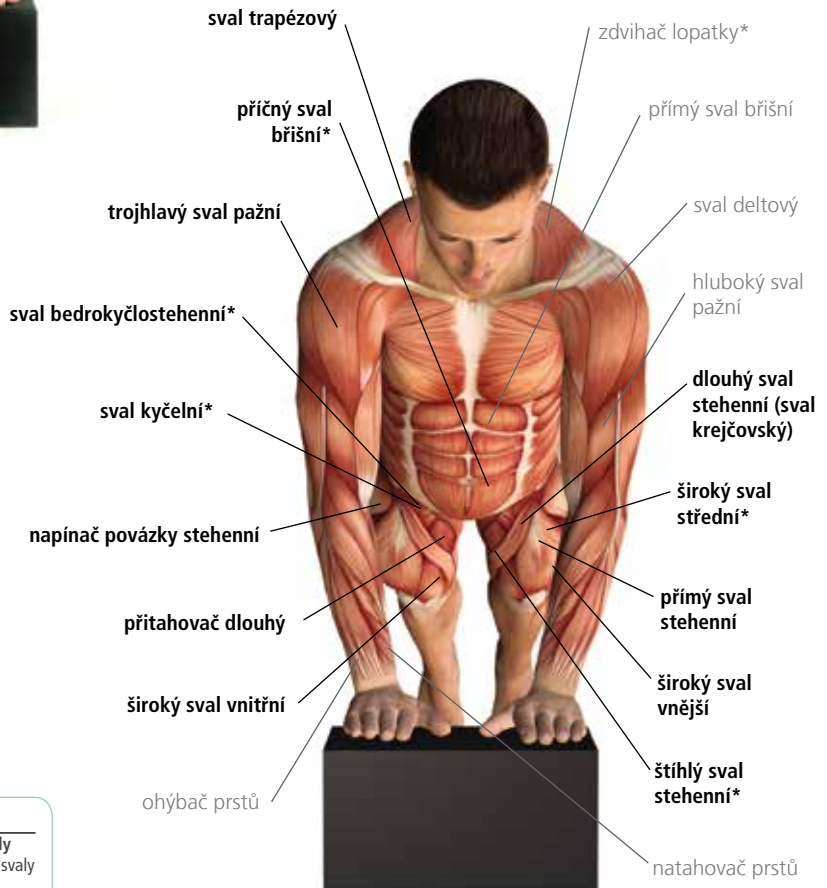


ODTLAČENÍ S PŘECHODEM RUKOU NA DRUHOU STRANU

- 4 Zvedněte levou ruku ze země a položte ji vedle pravé ruky na stupínek.



- 5 Zvedněte pravou ruku ze stupínku a položte ji na zem asi do šířky pravého ramene.
6 Ohněte lokty, abyste se mohli znovu odtlačit, tentokrát na opačné straně stupínku.
7 Vraťte se na stupínek a opakujte. Proveďte pět odtlačení na každé straně.



VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo označuje cílové svaly
Šedé písmo označuje spolupracující svaly
* označuje hluboké svaly

TLAK S JEDNORUČKAMI



- 1 Položte se zády na šikmou lavici a opřete pár jednoruček o stehna. Odrazte jednoručky s lokty dopředu a zvedněte je do výšky ramen.
- 2 Vytočte lokty ven, takže svírají 90°, dlaně jsou namířené směrem dopředu.



CVIČTE SPRÁVNĚ

- Zkontrolujte, zda brada zůstává během cvičení výše než ramena.

VYHNĚTE SE

- Hyperextenzi zad během tlaku jednoruček nahoru.

CÍLOVÉ SKUPINY

- střední částí deltových svalů

ÚROVEŇ

- střední

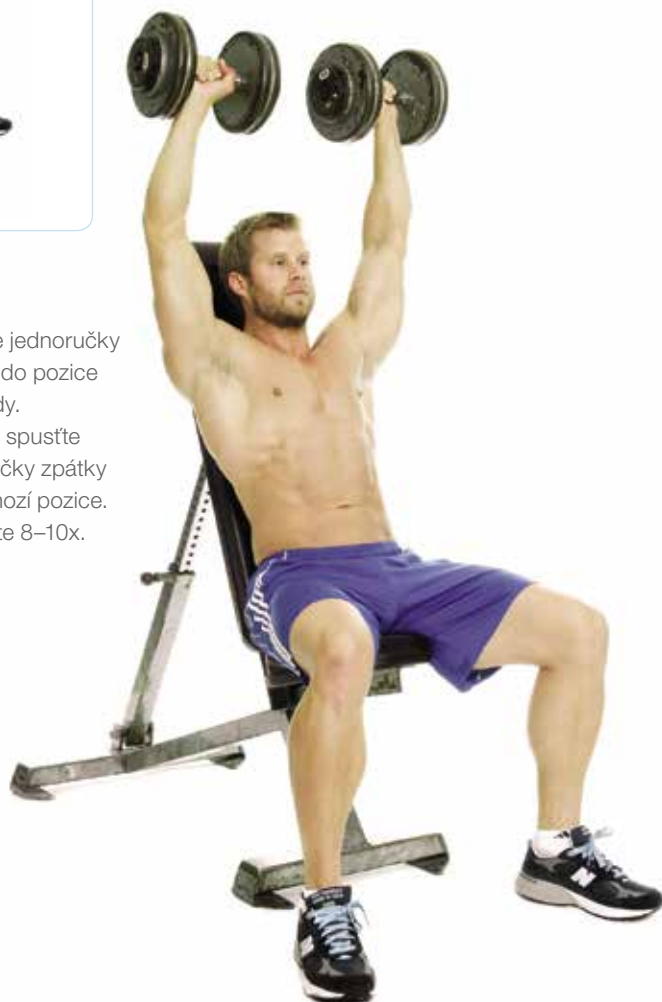
NEDOPORUČUJE SE, KDYŽ MÁTE...

- problémy s rameny

TRENÉR-TIPY

- Stáhněte ramena zpátky dozadu pokaždé, když dokončíte cvik, dlaně jsou namířené jedna na druhou a pomalu snižujte jednoručky zpátky na stehna.
- Uvolněte během cvičení krk a čelist.

- 3 Vytlačte jednoručky nahoru do pozice pyramidy.
- 4 Pomalu spusťte jednoručky zpátky do výchozí pozice. Opakujte 8–10x.



HORNÍ ČÁST TĚLA: TLAK S JEDNORUČKAMI

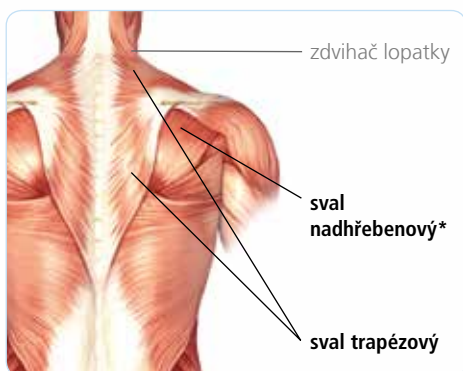


VYSVĚTLIVKY

Tučné písmo označuje cílové svaly

Šedé písmo označuje spolupracující svaly

* označuje hluboké svaly



NEJLEPŠÍ PRO

- přední hlava deltového svalu
- střední hlava deltového svalu
- sval nadhřebenový
- trojhlavý sval pažní
- sval trapézový
- pilovitý sval přední
- velký sval prsní