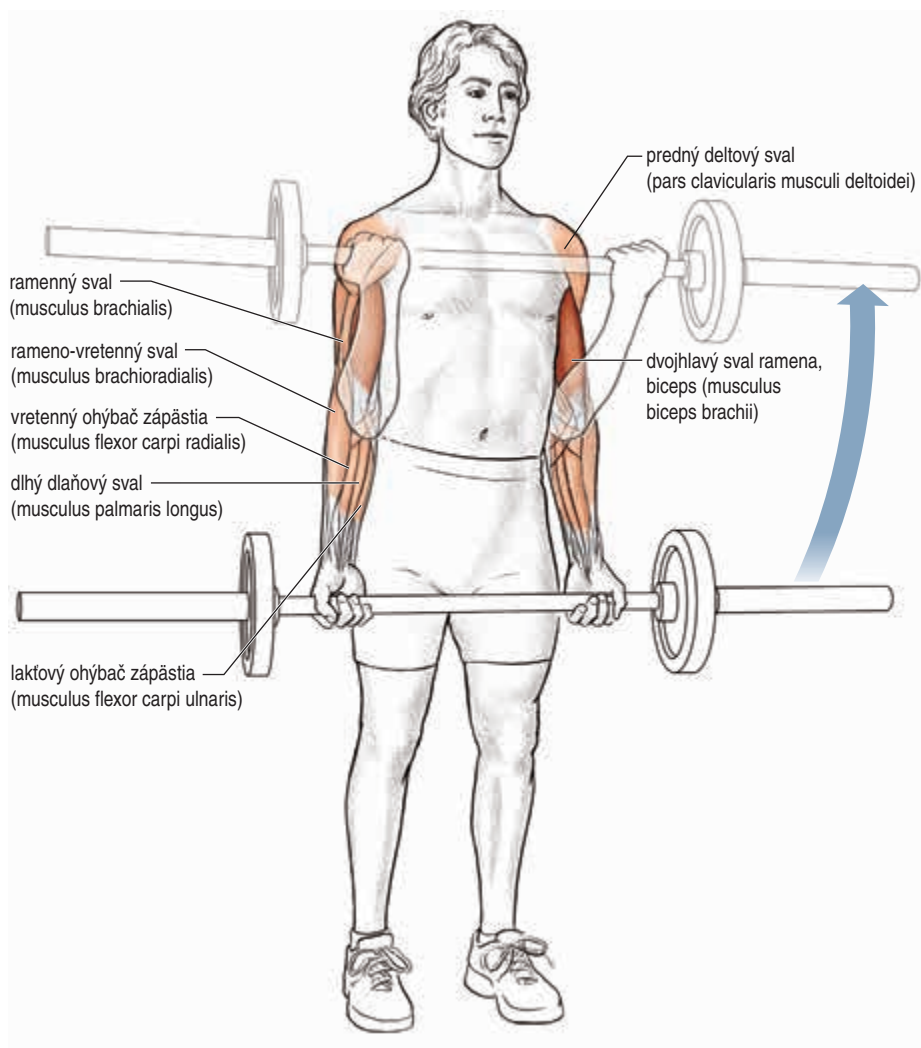


# Bicepsové zdvihy s veľkou činkou



## Postup

1. Postavenie nôh v rovnakej šírke ako postavenie ramien, kolená mierne ohnuté. Ruky natiahnuté dolu, činku držte tak, aby vaše ruky boli v rovnakej šírke ako ramená.
2. S lakťami stále pri tele zdvíhajte činku smerom k ramenám.
3. Znižujte činku dovedy, kým vaše paže nebudú opäť natiahnuté.

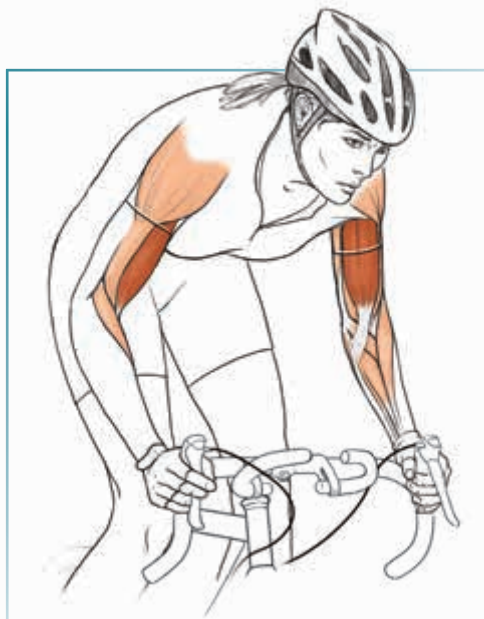
## Pracujúce svaly

**Hlavný:** biceps

**Pomocné:** ramenný sval, rameno-vretenný sval, predná časť delťového svalu, ohýbače zápastia

## Zamerané na jazdu

Akonáhle začnete stúpať na bicykli a zosadnete zo sedla, nemôžete si pomôcť, ale cítite podporu a namáhanie ramien. S každým záberom do pedálov cítite, ako vaše paže bicykel stabilizujú pri nakláňaní zo strany na stranu. Prínos bicepsov spočíva v tom, že pomáhajú čeliť sile, ktorú vyvíjajú nohy na bicykel. Ak ste niekedy spochybňovali zapojenie ramien do pohybu, skúste sa jednou rukou pustiť riadidiel, zatiaľ čo budete šliapať do kopca (ale nehavarujte!) Počas vykonávania cvičenia s činkami si predstavujte seba, ako sa vzopriete na riadidlách a nohou zaberajte do pedálov. Umiestnite svoje ruky na šírku riadidiel, aby ste napodobnili pozíciu pri jazde na bicykli. Pre lepšiu izoláciu bicepsov by ste počas opakovaní pohybov nemali hýbať trupom. Pre zlepšenie práce dolných končatín skúste cvičenie na balančných diskoch, ktoré precvičia všetky menšie stabilizačné svaly dolných končatín a trupu. Aj napriek vyčerpaniu pri jazde vám toto cvičenie zaistí udržanie správnej formy.



**⚠ TIP PRE BEZPEČNOSŤ** Počas cvičenia udržiavajte chrbát natiahnutý a bez pohnutia. Nehýbte trupom, aby ste si pomohli so zdvíhaním činky. Tento pohyb môže viesť k závažnému zraneniu, a tiež bráni samostatnému posilňovaniu svalov paže.

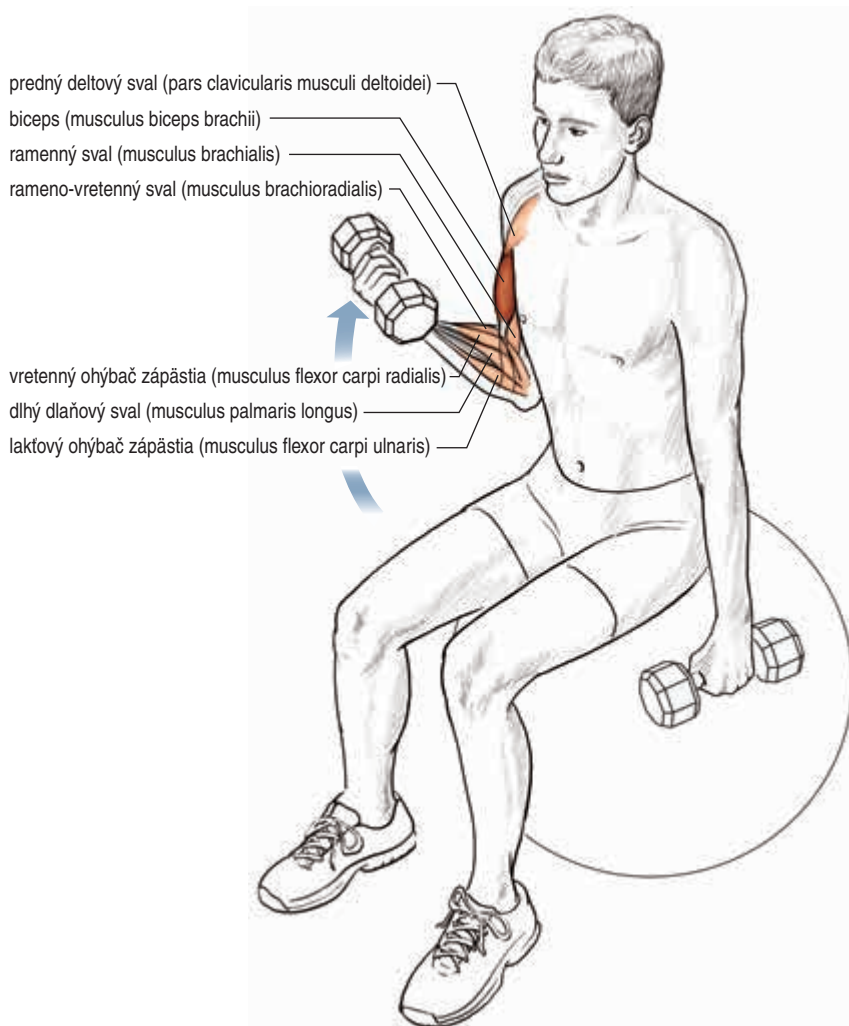


## Variácie

### Bicepsové zdvihy s posilňovacou gumou

Rovnaký pohyb, ktorý bol popísaný vyššie s veľkou činkou, urobte s použitím posilňovacej gumy namiesto činky. Pri ohýbaní rúk smerom k ramenám majte lakte stále pri tele. Potom ruky pomaly vracajte naspäť pozdĺž tela. Pretože je posilňovacia guma skladná, je toto cvičenie výborné práve pri cestovaní. Bicepsové zdvihy s posilňovacou gumou sú tiež perfektné pri rozcvičke a strečingu.

# Bicepsový zdvih s jednoručnými činkami



## Postup

1. Sadnite si na balančnú loptu alebo lavičku, držte v každej ruke jednu činku. Vaše ruky by mali byť natiahnuté pozdĺž tela a palce by mali smerovať dopredu.
2. Zdvihnite jednu činku smerom k ramenu na rovnakej strane (dlaňou nahor).
3. Činku pokladajte naspäť do napnutej paže a pohyb opakujte s opačnou rukou.

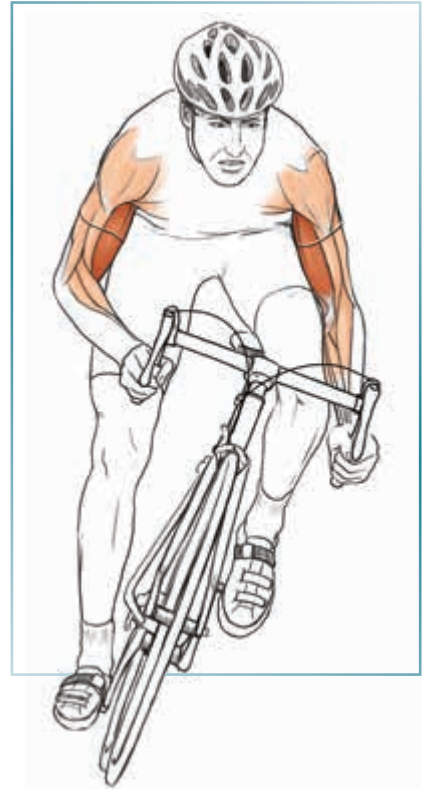
## Pracujúce svaly

**Hlavný:** biceps

**Pomocné:** ramenný sval, rameno-vretenný sval, predná časť deltového svalu, ohýbače zápastia

## Zamerané na jazdu

Šprint generuje najvyšší silový výkon cyklistov. Pre dosiahnutie maximálneho výkonu a udržanie kontroly smeru jazdy musí cyklista vyvinúť na riadidlá veľkú protisilu. Bicepsový zdvih a koncentrovaný bicepsový zdvih s jednoručnými činkami pomáhajú vyčleniť svaly používané pri výpadoch na riadidlách počas šprintu. S každým striedaním zdvihov by ste si mali predstaviť podobný pohyb rytmických výpadov na riadidlách zo strany na stranu. Počas realizácie posilňovacieho pohybu by ste sa tiež mali sústrediť na zovretie činky, čo vám zaistí precvičenie flexorov zápästia a vylepší tak silu úchopu riadidiel.



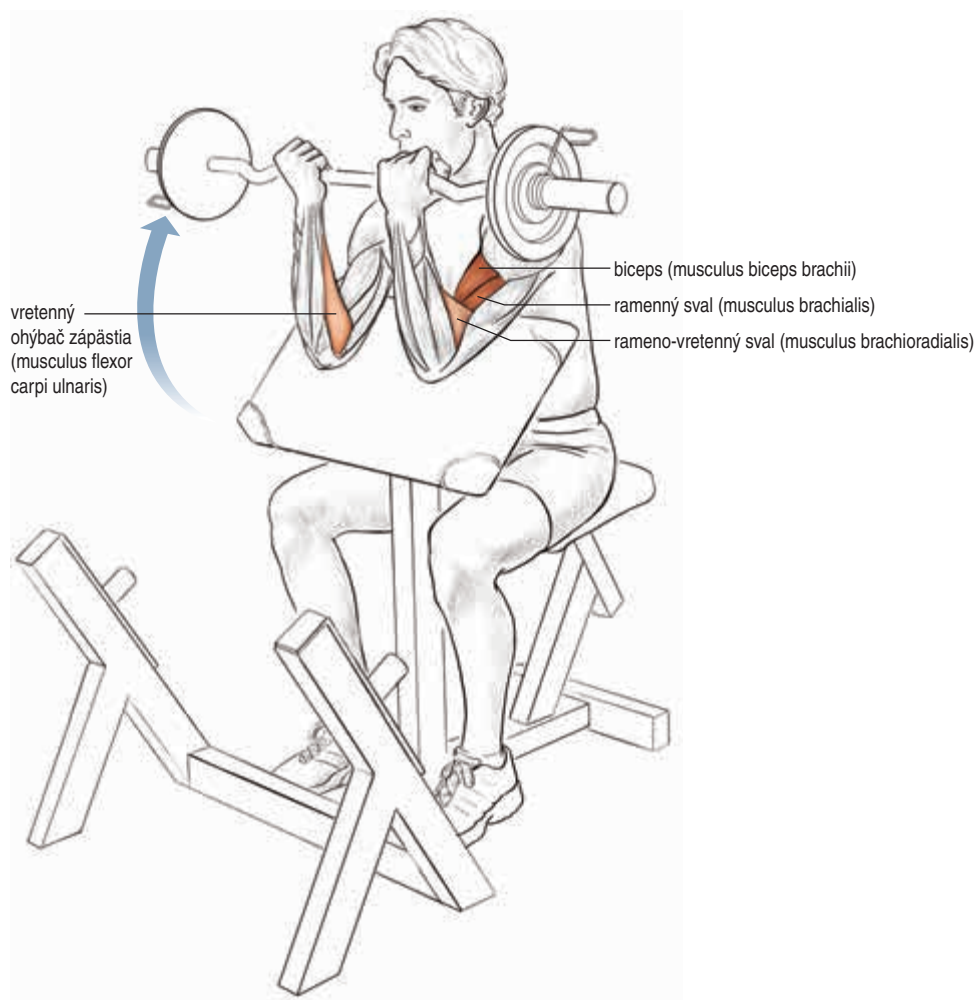
## Variácie

### Koncentrovaný bicepsový zdvih



Posaďte sa na okraj lavičky alebo na balančnú loptu, činku držte len v jednej ruke natiahnutej v lakti. Oprite si zadnú časť paže o vnútorné stehno a zdvíhajte činku smerom k ramenu a pomaly sa vracajte do začiatkovej pozície. Počas cvičenia udržiajte trup nehybný. Pri tomto cvičení sa zamerajte na ramenný sval.

# Bicepsový zdvih na Scottovej lavici



## Postup

1. Položte zadnú stranu paží na dosku, držiac EZ činku alebo rovnú činku; lakte by mali byť takmer natiahnuté.
2. Pomaly lakte ohýbajte a činku zdvíhajte smerom k brade.
3. Záťaž vracajte do pôvodnej pozície (ruky natiahnuté).

## Pracujúce svaly

**Hlavný:** biceps, ramenný sval

**Pomocné:** rameno-vretenný sval, ohýbače zápästia

## Zamerané na jazdu

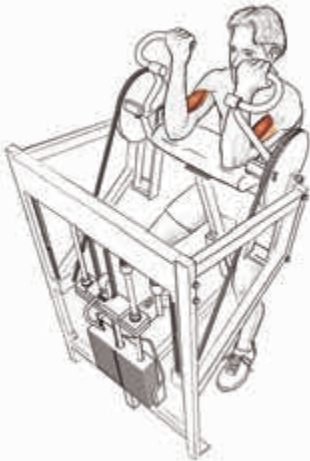
Nikdy nezabudnem na deň, kedy Greg Lemond porazil Syena Kellyho vo finálovom šprinte a vyhral majstrovstvá sveta v roku 1989. Ak ste niekedy videli fotku z tejto udalosti, nešímli ste si iba radosť v Lemondovej tvári, ale aj jeho výrazné (dominantné) bicepsy. Ako už bolo spomenuté, pre využitie maximálneho výkonu vášho bicykla je nutná spolupráca celého tela. Ťah riadidiel môže byť obrovský, silu bicepsov vám pomôže zdokonaľiť práve posilňovanie bicepsov na špeciálnom posilňovacom stroji. V tomto cvičení sa snažte uchopiť činky približne na rovnakú šírku, ako je šírka vašich riadidiel. Počas pomalého zdvíhania závaží smerom k ramenám si predstavujte, ako šprintujete k cieľovej páske. S každým opakovaním pociťujete približovanie sa ku konečnému víťazstvu. Pamätajte si, že kondícia znamená všetko. Snažte sa dokončiť sériu opakovaní bez toho, aby ste zdvíhali zadok alebo rotovali chrbtom. Aj keď ste už počas jazdy vyčerpaní, chcete, aby pohyb vyzeral neprerušovane a plynulo. To isté platí pri posilňovaní. Počas tréningu udržiavajte dobrú kontrolu nad svojou kondíciou.



**TIP PRE BEZPEČNOSŤ** Počas napínacej fázy pohybu sa snažte udržiavať mierne ohnutie v lakti. Nadmerná extenzia môže spôsobiť napnutie väzu a zranenie.

## Variácie

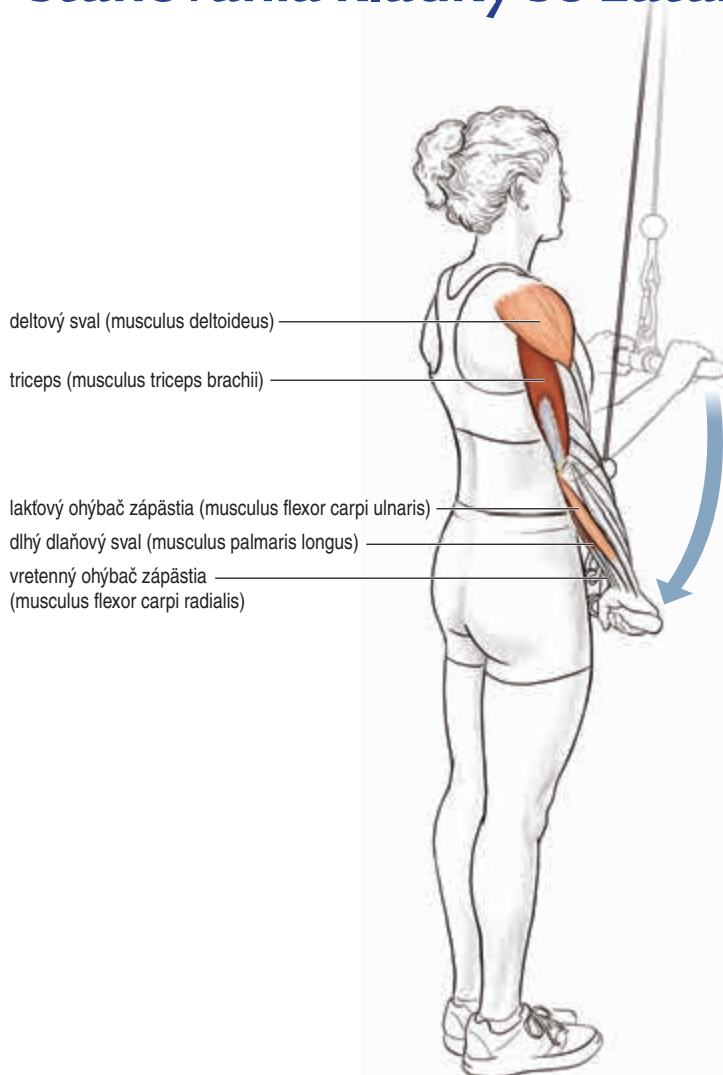
### Posilňovanie bicepsov na špecializovanom posilňovacom stroji



Posilňovacie prístroje vám pomôžu v prípade, keď vám nie je príjemné jednoduché zdvíhanie závaží. Uchopte rukoväť prístroja a položte zadnú stranu paží pevne na podložku. Nastavte výšku sedadla tak, aby vaše paže spočívali ľahko na podložke a nemali ste zhrbený chrbát.

Pokrčte paže v lakťoch a dvíhajte rukoväť smerom k ramenám. Potom vráťte ruky do pôvodnej pozície. Niektoré z týchto prístrojov ponúkajú aj možnosť precvičovať iba jednu ruku.

# Posilňovanie tricepsov pomocou sťahovania kladky so záťažou



## Postup

1. Postavte sa čelom k vysokej kladke, uchopte zhora rovné madlo. Vaše ruky by mali byť na šírku ramien.
2. Začnite s činkou pri vašom hrudníku a pomaly napínajte paže v lakti tak, aby sa ruky pohybovali smerom k prednej časti stehien.
3. S laktami stále pri tele vracajte ruky pomaly do pôvodnej pozície.

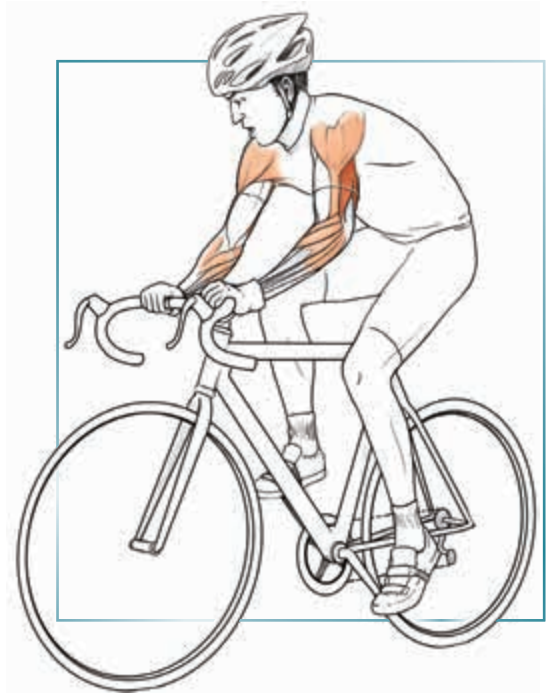
## Pracujúce svaly

**Hlavný:** triceps

**Pomocné:** deltový sval, ohýbače zápästia

## Zamerané na jazdu

Jedna z najbežnejších jazdeckých pozícií na bicykli je držanie rovnej vrchnej časti riadidiel. Počas tréningovania na dlhé vzdialenosti by mala byť táto poloha pohodlná. Ak však jazdíte v tejto pozícii, sú vaše tricepsy neustále pod záťažou tela, ktoré je naklonené smerom k riadidlám. Preto potrebuje mať každý cyklista dobre vypracované tricepsy. Posilňovanie tricepsov pomocou sťahovania kladky so záťažou dobre simuluje túto základnú jazdeckú pozíciu rúk a pripraví vás na tréningové jazdy, ktoré vás čakajú. Počas cvičenia sa snažte umiestniť ruky práve tak ako na riadidlách. Pár pevných sérií týchto cvikov vám pomôže eliminovať únavu paží počas jazdy. Pamätajte si, že celý svalový systém musí byť v rovnováhe a musí podporovať vašu jazdeckú pozíciu. Ak máte slabé tricepsy, ramená a bedrá toto musia kompenzovať, čo vedie k vyčerpaniu a diskomfortu.



## Variácie

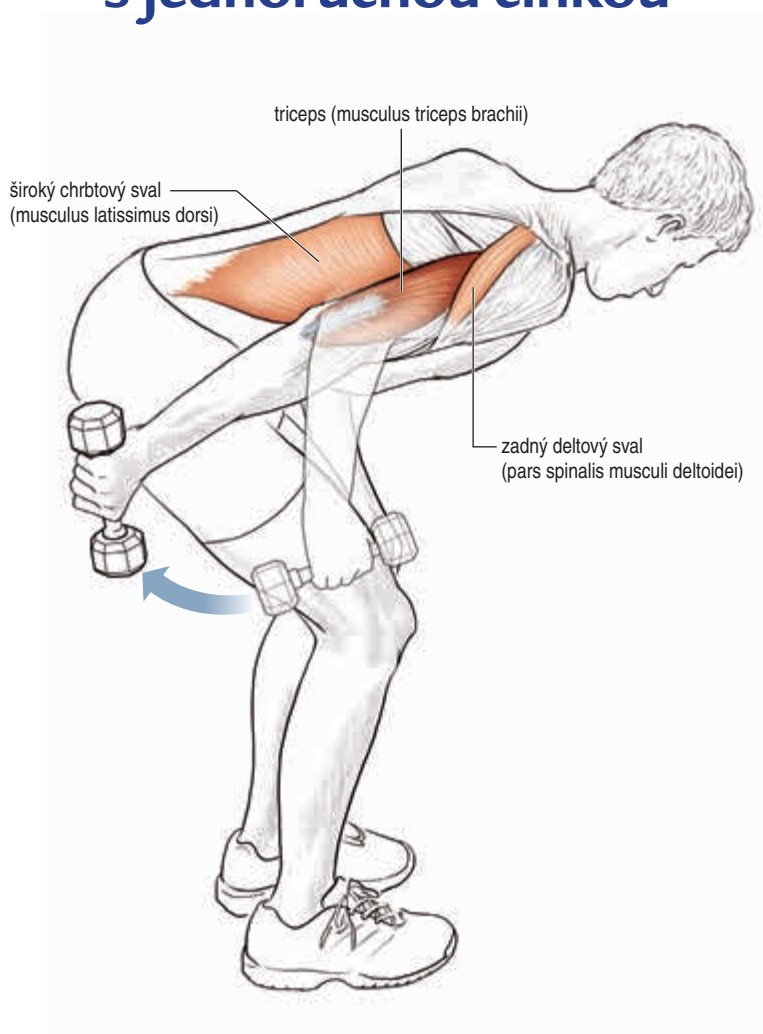
### Posilňovanie tricepsov – sťahovanie kladky

Namiesto použitia rovnej činky vyskúšajte toto cvičenie s pripojeným lanom. Počas napínania laktov a ťahu dolu za lano sa zdôrazní pronácia vášho zápästia. Toto cvičenie sa tiež viac zameriava na vonkajšiu hlavu tricepsu. Cvičenie sa vykonáva rovnako ako s činkou (ako bolo vyššie popísané). Ale na konci cviku, akonáhle sú vaše paže takmer natiahnuté, by ste mali jemne ťahať obidva konce lana vnútorne do obidvoch strán (sploštenie uhla medzi obidvoma koncami lana).





## Zapažovanie v predklone s jednoručnou činkou



### Postup

1. Činku uchopte do jednej ruky, ohnite sa v páse a druhou rukou sa oprite tesne nad kolenom.
2. Udržujte nadlaktie tesne pri tele. Lakeť by mal byť ohnutý do pravého uhla a predlaktie by malo smerovať k podlahe.
3. Prenášaním činky dozadu a dopredu prepínajte lakeť do 180° (natahnutá paža).

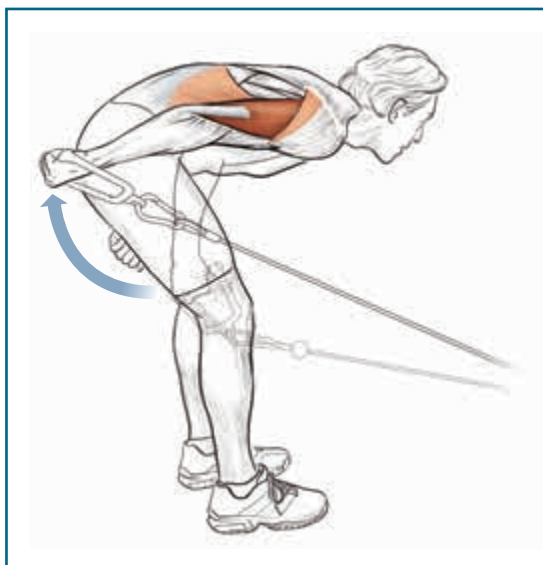
### Pracujúce svaly

**Hlavný:** triceps

**Pomocné:** široký chrbtový sval, zadný deltový sval, vzpriamovač chrbtice (musculus erector spinae)

## Zamerané na jazdu

Toto cvičenie je ideálne, pretože verne napodobňuje pozíciu pri jazde. Zapažovanie v predklone s jednoručnou činkou vám pomôže posilniť vaše paže (hlavne tricepsy), ale tiež chrbát a predné stabilizátory trupu. Ak prevediete pozíciu zobrazenú na obrázku, posilníte aj svalstvo krku. Akokoľvek už idete, či po rovine, do kopca alebo stojíte, ponesú tricepsy vždy významnú časť váhy vášho tela. Pri tréningu v tejto polohe posilníte tieto kľúčové svaly, ktoré vám pomôžu zachovať správne držanie tela na bicykli.

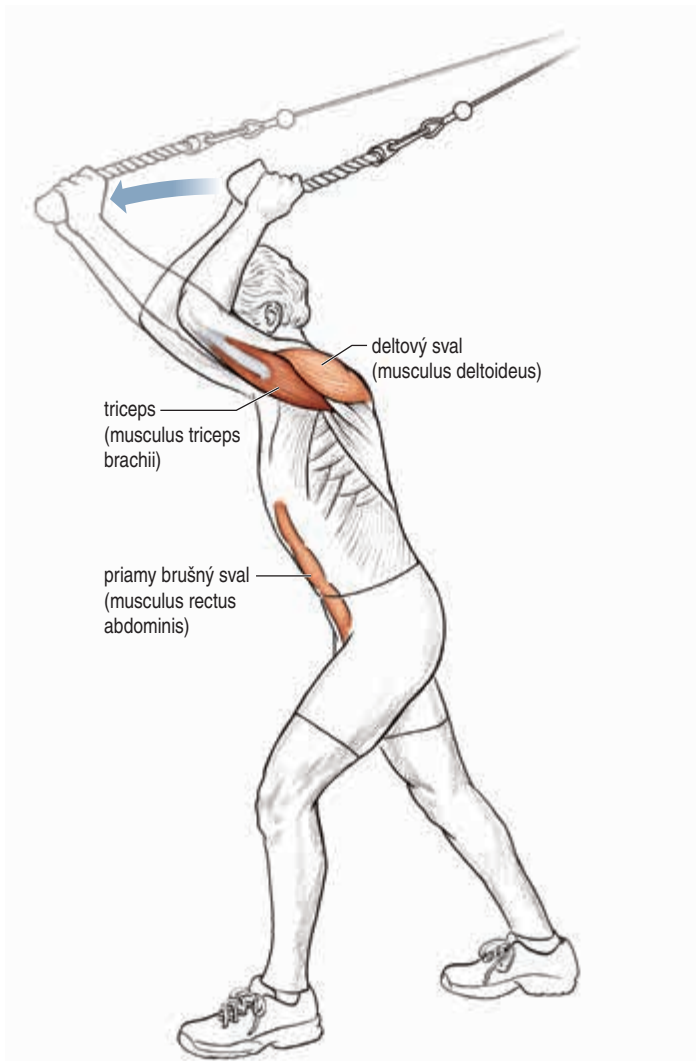


## Variácie

### Zapažovanie s kladkou

Toto cvičenie môžete vykonávať s využitím nízkeho lanového kladkového systému. Výhodou kladky je na rozdiel od jednorúčky konštantný odpor. Na druhej strane je pri cvičení s činkou zvýšená sloboda pohybu (zapojením stabilizujúcich svalov) a súčasne posilňovanie chrbta a trupu.

# Posilňovanie tricepsu a deltového svalu



## Postup

1. Na cvičenie použite vysokú kladku so zaveseným povrazom, otočte sa smerom od kladky a uchopte povraz nad vašou hlavou. Lakte by mali byť ohnuté a ruky by mali byť za vašou hlavou.
2. Predkloňte sa v páse o 45°, pre stabilitu umiestnite jednu nohu dopredu a druhú dozadu.
3. Ťahom vpred za lano naťahujte lakte, pokým vaše paže nebudú natiahnuté paralelne s podlahou. Snažte sa nehýbať nadlaktím.
4. Vráťte paže do pôvodnej polohy. S každou sériou cvičení vymeňte nohy.

## Pracujúce svaly

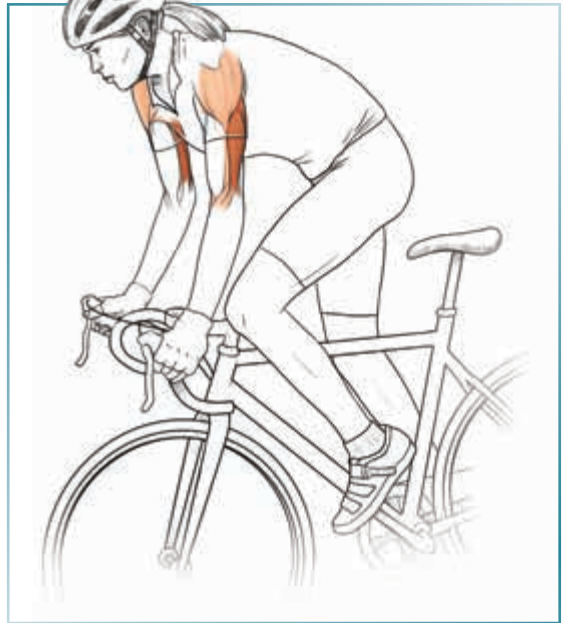
**Hlavný:** triceps

**Pomocné:** deltový sval, priamy brušný sval

## Zamerané na jazdu

Ako už bolo spomenuté skôr, väčšina cyklistických pozícií sa spolieha na aktívne zapojenie tricepsov. Všetci traja cyklisti zobrazení na stranách 29, 31 a tejto zaujímajú mierne odlišné (a aj tak spoločné) pozície na bicykli, kde sa pre podporu tela musia spoliehať na svoje tricepsy. Posilňovanie tricepsov a deltového svalu vás pripraví na všetky tréningové kilometre, ktoré vás ešte čakajú. Akonáhle máte na bicykli patričnú formu, vaše lakte budú len mierne ohnuté. Aby ste boli schopní udržať toto ohnutie oproti váhe

vášho tela, je nevyhnutné mať dobre vypracované tricepsy. Navyše s každým záberom do pedálov sa bicykel jemne nakloní zo strany na stranu. Paže a tricepsy sú protiváhou tohto pohybu a stabilizujú ho. Obmedzenie bočného pohybu bicykla zaistí viac dostupnej energie pre jazdu vpred. Ďalšou výhodou je to, že vám umožní ľahko pozdvihnúť víťazný pohár nad hlavu, takže sa vám celá príprava nakoniec vyplatí.



## Variácie

### Posilňovanie tricepsu v ľahu na lavici s činkou



Položte chrbát na posilňovaciu lavicu napnite lakte a činku držte nad hrudníkom. Činku by ste mali uchopiť s rukami dosť blízko pri sebe, o niečo bližšie, ako je šírka vašich ramien. Nadlaktím (humerus – ramenná kosť) stále ohýbajte pažu v lakti a činku preneste dolu tesne nad čelo. Pomaly naťahujte lakte až do počiatočnej pozície.