

Extenze v lokti s činkou

Cvik na tricepsy. Toto cvičení umožňuje práci celých zad, zadní strany paže, kde se nachází triceps (pozn. překl.: trojhlavý pažní sval), který takto můžete posílit, ačkoliv přirozeně tíhne k ochabnutí.

Je důležité hlídat, aby prsa směřovala přímo dopředu, abyste se vyhnula zkroucení zad a pánve.



1 Vestoje ohněte jednu nohu dopředu, druhou držte vzadu, prsa lehce skloňte dopředu, záda držte rovně. Pro lepší oporu položte ruku na straně pokrčené nohy na koleno. Ruka na straně napnuté nohy se ohýbá v rameni a v lokti s činkou v dlani.

2 Napněte loket, předloktí se posune dozadu. Poté postupně napnutou ruku vračejte dopředu, potom ji ohněte a opět loket vysuňte nahoru.

 4 série po 15 cvicích

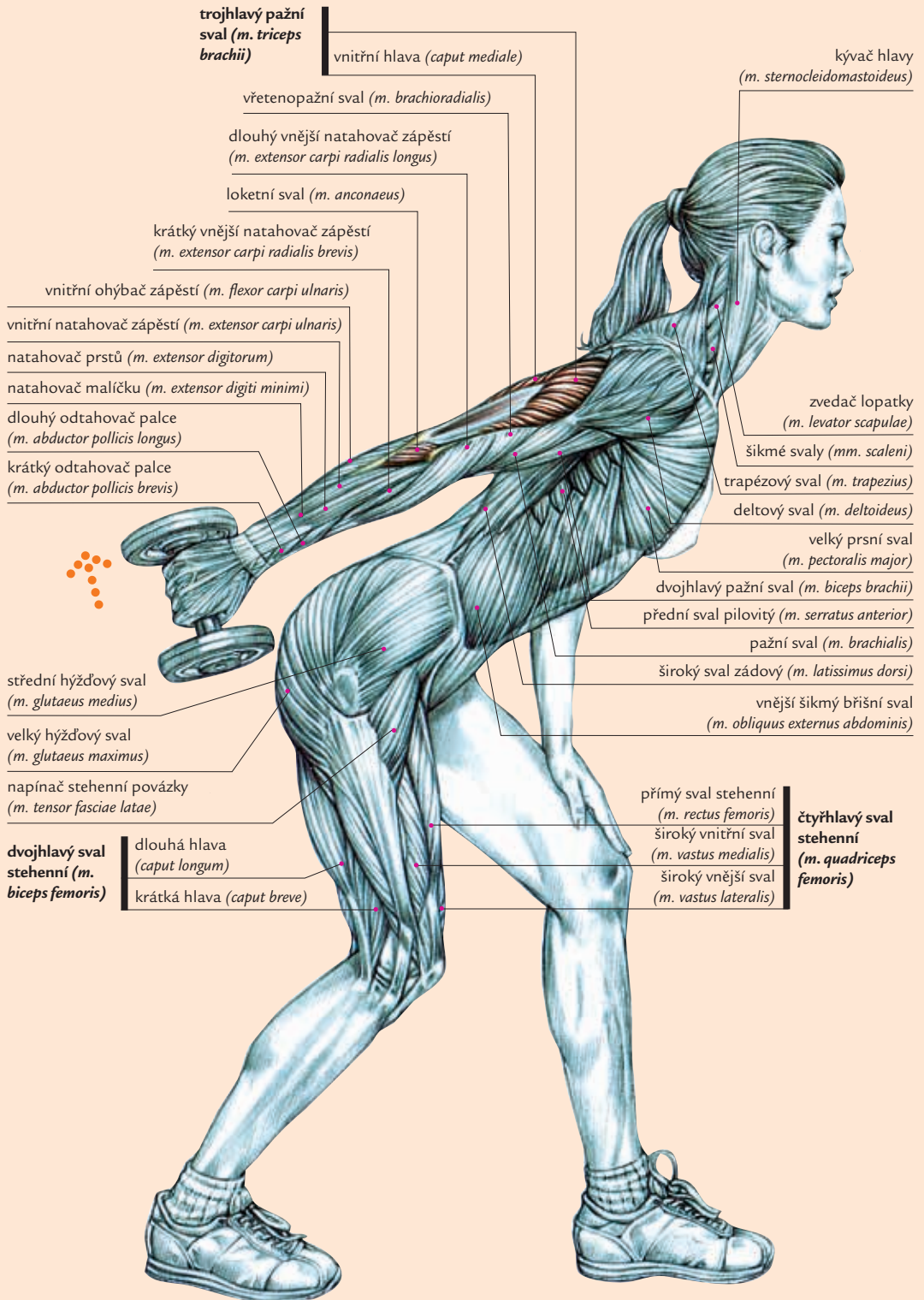
1 Stoupněte si rozkročmo s nohama mírně zanoženými (to vám umožní lepší kontrakci hýždí a stabilizaci pánve), držte činku oběma rukama umístěnými nad hlavu. Paže mějte napnuté.

2 Při nádechu ohněte paže, čímž se činka dostane dozadu za zátylek. Při výdechu paže opět napněte, tím stáhnete triceps.

! Pokud máte problém stáhnout hýždě, pomozte si zasunutím pánve dozadu.

 4 série po 15 cvicích





2 Posilovací cviky

PAŽE


Cvik na tricepsy. Tyto posilovací cviky nutí pracovat triceps, který v našem každodenním životě není příliš zapojován, a je proto ochablý („povislé paže“).




 3 série po 15 cvicích



Oproti fotografii raději hlavu nezaklánějte, ale mějte v prodloužení zad, bude to pro krční svaly méně namáhavé.


 1
Kolenem a stejnostrannou rukou se opřete o posilovací lavici. Druhou nohu nechte stát napnutou na zemi a druhou ruku s činkou ohněte v lokti.


 2
Při výdechu natahujte loket a paži přitáhněte podél těla. V pozici vydržte několik sekund a poté při nádechu povolte.



Zasuňte pánev, aby se záda lépe přitiskla k lavici.



 1
Lehněte si na lavici, pokrčte nohy a chodidla položte na plochu polohovací části lavice. Ruce v pronaci (pozná překl.: taková poloha, kdy vidíte hřbety rukou), s posilovací tyčí, mějte roztažené na šířku ramen. Paže držte napnuté.

 2
S nádechem pomalu ohýbejte lokty, až dostanete tyč na úroveň čela. Při výdechu pomalu opět napněte paže.

Varianta

Toto cvičení můžete provádět také s činkami v obou rukách.

 3 série po 15 cvicích



1
Stůjte rozkročmo s nohama mírně zanoženými pro lepší kontrakci hýždí a stabilizaci pánve. Jednu ruku dejte v bok a druhou, s činkou, vzhůru nad hlavu.

2
Nadechnutí se a pomalu ohýbejte v lokti, až dostanete předloktí za hlavu. Při výdechu vraťte do původní pozice. Střídejte ruce.

3 série po 20 cvicích

Toto posilovací cvičení je skvělé na tricepsy, ale je možné jeho účinek zesílit tím, že vyřadíte z pohybu svaly ramene. Pohyb paže vedte s bicipsem (pozn. překl.: dvojhlavý pažní sval) u vašeho ucha!

Varianta

Neudržíte-li rovnováhu, můžete cvik provádět vsedě na lavici. Opřete se rukou o lavici, chodidla držte na zemi.



3 Práce tricepsů: posilování na lavičce



1



2

Koleno musí být přímo nad kotníkem.

Klesejte vertikálně podél lavičky.

1 „Sedněte“ si do prázdna. Tělem zaujměte polohu v sedě, rukama umístěnými po stranách hýždí se opřete o lavičku, zadek držte před lavičkou, s koleny pokrčenými do pravého úhlu a chodidly na zemi.

2 Nadechněte se, rychle klesněte hýžděmi k zemi, kam až můžete, poté se vraťte zpět na napnuté paže. Hrudníkem neklesejte, držte prsa stále rovně dopředu. Na konci cvičení vydechněte.

👉 4 série po 20 cvicích



1



2

Varianta

Pro trénované.

1 Tělem zaujměte polohu v sedě, rukama umístěnými po stranách hýždí se opřete o lavičku, zadek držte před lavičkou. Jednu nohu položte na koleno druhé nohy.

2 Nadechněte se, rychle klesněte hýžděmi k zemi, kam až můžete, poté se vraťte zpět na napnuté paže. Hrudníkem neklesejte, držte prsa stále rovně dopředu. Na konci cvičení vydechněte. Střídejte nohy.

Práce bicepsů: flexe předloktí s tyčí

4

PAŽE

Cvik na bicepsy. Jeden z nejlepších cviků pro posílení bicepsu. Flexe předloktí umožňuje krásně modelovat tuto partii, která má občas tendenci se hodně vyrýsovat.

Vyrovnejte záda tím, že k sobě lehce přitisknete lopatky. ▶



Nohy držte mírně zanožené pro lepší kontrakci hýždí. ▼

1 Stůjte s napnutýma nohama s pažemi podél těla, tyč se závažími držte oběma rukama.

2 Nadechněte se a přitáhněte ruce s tyčí k hrudníku. Při výdechu pomalu povolujte do původní pozice s napnutýma rukama.

 4 série po 15 cvicích

Dávejte pozor, aby lokty při flexi ležely vedle těla a nehýbala jste s nimi dopředu, abyste práci nepřesouvala do ramen. Uvolňujte flexi opravdu zvolna, abyste si neporanila šlachy bicepsu.

Cvik na bicepsy. Střídavá flexe na obou stranách je jedno z nejlepších cvičení pro vyrovnané posilování předloktí.

Je důležité cvičit pomalu a postupně. Díky tomu si nebudete pomáhat svaly ramenou a zad.



1

1

Stůjte roznožmo, s nohama lehce zanoženými pro lepší stabilitu. Paže držte napnuté podél těla. V obou rukách držte činky.

2

Nadechněte se a přitáhněte činku k hrudníku. Při výdechu pomalu uvolňujte. Střídejte ruce.



2

▶ Přitiskněte lokty k tělu.

1

Vsedě na lavičce přitiskněte záda k opěradlu, nohy mírně od sebe. V každé ruce držte činku. Paže držte podél těla a hlavu v prodloužení těla.

Hlavu držte v prodloužení těla.

2

Nadechněte se, stáhněte břišní svaly a poté ohněte obě ruce k hrudníku. Při výdechu pomalu napínajte ruce.

▶ Přitiskněte záda k lavičce.



1



2

👉 4 série po 15 cvicích

👉 4 série po 20 cvicích