

K 10: Tlak s jednoručními činkami v sedu

Tímto cvikem posílíte:

- ★★ ramenní svaly, především jejich boční část
- ★ šijové svaly a svaly zadní části paže

Výchozí pozice:

Posaďte se vzpřímeně na židli. Paže zvedněte a ohněte v loktech tak, aby byly lokty vytočeny ven a vaše hlava se nacházela mezi činkami. Jednoruční činky držte tak, aby dlaně směřovaly dopředu a palce byly u sebe. Zpevněte břišní svalstvo.

Provedení cviku:

Obě činky ved'te nahoru současně, aniž byste přitom změnili polohu paží. Dbejte na to, abyste měli rovná záda. Potom vraťte paže pomalu do výchozí pozice. Vyvarujte se naklánění hlavy dopředu a nevychylujte tělo dopředu nebo dozadu.

Varianta cviku:

Cvik můžete provádět také s obouruční činkou.





K 11: Upažování s jednoručními činkami

Tímto cvikem posílíte:

- ★ ★ ramenní svaly, především jejich boční část
- ★ šíjové svaly a svaly zadní části paže

Výchozí pozice:

Postavte se vzpřímeně, nohy jsou mírně pokrčené a vzdálené od sebe na šířku boků. Paže držte podél těla nebo před stehny. V rukou držte činky tak, že hřbety rukou směřují ven. Aktivujte břišní a hýžděové svaly, zápěstí udržujte v přirozeném prodloužení předloktí.

Provedení cviku:

Upažte až do výše ramen. Pohyb neprovádějte švihem a dbejte na to, aby záda zůstala v jedné rovině. Potom vedte paže pomalu zpět do výchozí polohy. Vyvarujte se nadzvednutí ramenních a šíjových svalů.

Varianta cviku:

Začátečníci mohou cvik provádět také v sedu. Paže držte u těla ohnuté v úhlu 90 stupňů a vedte je nahoru až do horizontální polohy.



K 12: Předpažování s jednoručními činkami

Tímto cvikem posílíte:

- ★★ ramenní svaly, především jejich přední část
- ★ šjíjové a prsní svaly

Výchozí pozice:

Postavte se do výpadu nebo do základního postoje, kdy jsou nohy od sebe vzdálené na šířku boků. Jednoručky držte před stehny tak, aby byly palce u sebe. Zpevněte břišní a hýžděové svaly, zápěstí udržujte v přirozeném prodloužení předloktí.

Provedení cviku:

Činky ved'te vzhůru až do výše ramen, paže jsou přitom natažené dopředu. Činky můžete zdvihát nahoru současně nebo střídavě. Dbejte na to, aby vaše záda zůstala rovná, a abyste pohyb neprováděli svihem.

Následně ved'te činky pomalu dolů, ale ne úplně, aby ramenní svaly zůstaly stále napjaté.

Varianta cviku:

Cvik můžete provádět také s obouruční činkou.





K 13: Reverse Flys – Upažování s jednoručkami v předklonu

Tímto cvikem posílíte:

- ★★ zadní část ramenních svalů
- ★ šijové a zádové svaly, boční část ramenních svalů

Výchozí pozice:

V základním postoji pokrčte nohy, přičemž hýždě zatáhněte dozadu a trup nakloníte dopředu. V rukou držte jednoruční činky tak, že dlaně směřují k sobě. Zatněte břišní a hýžděvé svaly a záda držte rovně.

Provedení cviku:

Lehce pokrčené paže zvedněte tak vysoko, až se stanou prodloužením ramen. V konečné pozici jsou lopatky u sebe. Dbejte na to, abyste cvik neprováděli švihem, a aby břišní svaly zůstaly zpevněné. Potom ved'te činky pomalu zpět do výchozí pozice. Vyvarujte se nadzvednutí ramenních a šijových svalů.

Varianta cviku:

Cvik můžete provádět také v sedu nebo v lehu na břicho na tréninkové lavici.



K 14: Zdvihání ramen

Tímto cvikem posílíte:

- ★★ šijové svaly
- ★ ramenní svaly

Výchozí pozice:

Zaujměte základní postoj, nohy jsou mírně pokrčené a rozkročené na šíři boků. Paže jsou natažené podél těla, v rukou držíte jednoruční činky. Zatnete břišní a hýžděové svaly.

Provedení cviku:

Vytáhněte ramena jak nejvýš dokážete. Celý pohyb vychází z ramen, dbejte na to, abyste činky nezvedali pokrčením loktů. Následně pusťte činky opět do výchozí polohy.

Varianta:

Pro zvýšení účinku můžete cvik doplnit předozadním krouživým pohybem ramen. Nezapomeňte na pravidelné dýchání.





K 15: Bicepsový zdvih ve stoji

Tímto cvikem posílíte:

★★ svaly přední části paže

Výchozí pozice:

Zaujměte základní postoj, nohy jsou mírně pokrčené a rozkročené na šířku boků. Obouruční činku držte podhmatem před stehny. Nadloktí držte po celou dobu cviku u těla a ramena tlačte dolů a dozadu. Zpevněte břišní a hýžděvé svaly.

Provedení cviku:

Paže ohněte směrem nahoru, lokty přitom držte stále u těla. V koncové pozici cviku aktivujte přibližně na tři sekundy maximální silou svaly přední části paže a nezapomeňte přitom pravidelně dýchat. Následně nechejte paže pomalu klesnout do počáteční polohy, svaly však musí zůstat neustále napjaté. Pohyb neprovádějte švihem a dbejte na to, abyste pro usnadnění cviku neohýbali zápěstí a nezvedali ramena.

Varianta cviku:

Cvik můžete provádět také s obouruční činkou s lomenou osou nebo s jednoručními činkami. Ve výchozí pozici držte jednoručky podél boků tak, aby dlaně směřovaly k sobě. Střídavě zvedejte předloktí a přitom přetáčejte zápěstí rovnoměrným pohybem směrem ven, dokud dlaně v koncové pozici nesměřují nahoru.

K 16: Koncentrovaný bicepsový zdvih

Tímto cvikem posílíte:

★★ svaly přední části paže

Výchozí pozice:

Posaďte se rozkročmo na tréninkovou lavici. V jedné ruce držte podhmatem činku, loket se opírá o vnitřní stranu stehna na téže straně a dlaň směřuje dopředu. Udržujte rovná záda a napněte břišní svaly.

Provedení cviku:

Ved'te činku nahoru, aniž byste změnili polohu nadloktí. V koncové pozici cviku aktivujte přibližně na tři sekundy maximální silou svaly přední části paže a nezapomeňte přitom pravidelně dýchat. Následně ved'te předloktí pomalu zpět do výchozí pozice. Paže musí zůstat lehce pokrčená, aby byly svaly neustále napjaté. Při cviku neohýbejte zápěstí a vyvarujte se toho, abyste si pro usnadnění cviku pomáhali ramenem nebo zakláněním trupu.





K 17: Bicepsový zdvih v sedu

Tímto cvikem posílíte:

★★ svaly přední části paže

Výchozí pozice:

Posad'te se na tréninkovou lavici, paže držte svisle, těsně podél těla. V ruku máte jedno-ruční činky, dlaně směřují k sobě. Ramena tlačte dozadu a dolů a zpevněte břišní svaly.

Provedení cviku:

Střídatě zvedejte předloktí, dávejte pozor, abyste změnili polohu loktů. Dlaně se přitom otáčejí nahoru.

V koncové pozici cviku aktivujte přibližně na tři sekundy maximální silou svaly přední části paže a nezapomeňte přitom pravidelně dýchat. Následně nechte paži klesnout do výchozí pozice a současně táhněte druhou paži vzhůru. Dbejte na to, abyste při cviku neohýbali zápěstí a nezvedali ramena.



K 18: Kick – back

Tímto cvikem posílíte:

★★ svaly zadní části paže

Výchozí pozice:

Stojíte ve výpadu a volnou rukou se opíráte o stehno na stejné polovině těla. Ve druhé ruce držíte jednoruční činku. Nadloktí udržujte fixované u těla, zpevněte břišní a hýžděvé svaly.

Provedení cviku:

Napínejte paži pouze pohybem předloktí, nadloktí zůstává fixované u těla, cvik neprovádějte švihem. Krátce držte koncovou pozici, pak veďte činku pomalu do výchozí pozice. Nevychylujte ramena a neohýbejte zápěstí.

Varianta cviku:

Pro lepší stabilitu těla se můžete při cviku opřít rukou o lavici. Trup pak bude ve vodorovné poloze.





K 19: Tricepsový zdvih v lehu

Tímto cvikem posílíte:

- ★★ svaly zadní části paže
- ★ ramenní svaly

Výchozí pozice:

Ležíte na zádech na tréninkové lavici, Paže jsou napjaté kolmo vzhůru. Jednoruční činky držte tak, že dlaně směřují k sobě. Zápěstí jsou zpevněná a břišní svaly napjaté.

Provedení cviku:

Činky pomalu spouštějte za hlavu, nadloktí zůstávají fixovaná, pohyb se odehrává výhradně v loktech. Předloktí neohýbejte dál než do vodorovné polohy a dbejte na to, aby svaly byly stále napjaté. Následně ved'te předloktí opět nahoru do výchozí pozice. Neohýbejte zápěstí a udržujte nadloktí stále fixované.

Varianta cviku:

Pokud nemáte k dispozici tréninkovou lavici, můžete cvik provádět také v lehu na zemi.

K 20: Tricepsový zdvih s jednoručkou za hlavu

Tímto cvikem posílíte:

- ★★ svaly zadní části paže
- ★ ramenní svaly

Výchozí pozice:

V sedu na židli vzpažte ruku, ve které držíte jednoruční činku, a druhou rukou ji podepřete. Zpevněte břišní svaly, abyste stabilizovali záda.

Provedení cviku:

Činku spusťte pomalu za hlavu, nadloktí zůstává fixované těsně u hlavy. Předloktí nespouštějte dál než do vodorovné polohy a dbejte přitom, aby svaly zůstaly zpevněné. Následně ved'te paži s činkou opět do výchozí pozice. Při cviku neohýbejte zápěstí a nadloktí trénované paže udržujte stále fixované

Varianta cviku:

Tento cvik můžete provádět také ve stoje.

