

Horní část prsních svalů

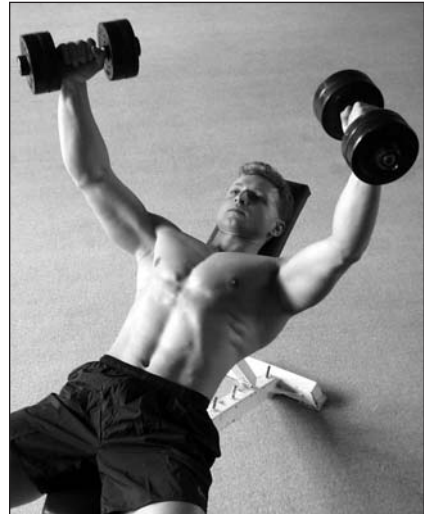
Poznámka:

Z názvu „rozpažky“ by ortodoxní vyznavač tělovýchovného názvosloví radost asi neměl, ale „skrčování upažmo vleže na šikmé lavici“ jsou pro návštěvníka posiloven nic neříkající slova. Proto je uvedeno běžně užívané pojmenování cviku.

Rozpažky hlavou nahoru (obr. 119a, 119b). Cvičí se v lehu na zádech hlavou nahoru na šikmé lavičce, která svírá s podložkou úhel cca 30° (při nastavení 45° a více se ve zvýšené míře zapojují přední delty). Pohyb začíná s lehce pokrčenými pažemi ve vyvážené poloze kolmo k zemi, jednoručky jsou ve vertikále nad rameny. Ruce jsou palci k sobě, osy činek svírají přibližně pravý úhel, jehož vrchol směřuje za hlavu (v případě dotažení vnitřní rotace palci vpřed dochází k nad-

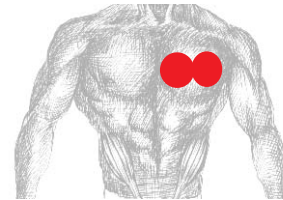


Obr. 119a:
Rozpažky hlavou nahoru – dolní poloha



Obr. 119b:
Rozpažky hlavou nahoru – začátek přibližování činek k sobě

měrnému zapojování předních deltů). V následující fázi spuštění opisují činky oblouk stranou se snižujícím se poloměrem otáčení (lokty se mírně pokrčují). Pohyb končí s polohou jednoruček na úrovni ramen a míra pokrčení v loktech (velikost ramene síly) je dána velikostí zátěže. Činky se neskládají dozadu (směrem k hlavě),



Vliv cviku 119 na změnu tvaru svalstva