**Bicepsový zdvih s velkou činkou**

https://www.youtube.com/watch?v=9t9EiGYn1dI

Bicepsový zdvih s velkou činkou je základním cvikem, který by neměl chybět ve Vašem tréninku, ať už je Vaší prioritou budování svalových objemů, nebo síly. Bicepsové zdvihy jsou často základním kamenem v tréninku paží kulturistů, ale využívají je i silově zaměření sportovci - powerlifteři a strongmani, kteří usilují o komplexní silový rozvoj.

**Hlavní zapojené svaly**

* **Dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii)**

**Další zapojené svaly**

* **hluboký sval pažní**
* **svaly předloktí**

**Varianty:**

**Bicepsový zdvih s velkou činkou**

* Uchopte činku podhmatem přibližně na šíři ramen tak, aby paže byly přímo podél těla. Je možné zvolit mírně širší úchop, který zatížení více přenese na krátkou hlavu dvojhlavého svalu pažního, nebo naopak užší úchop, který více zatíží dlouhou hlavu bicepsu. Vyhněte se ale extrémně širokému, nebo naopak úzkému úchopu, který by nadměrně zatěžoval zápěstí.
* Zaujměte stabilní postoj, zpevněte střed těla a s výdechem zvedejte činku z propnutých paží až do plné kontrakce bicepsu. Pro ještě silnější zapojení bicepsů můžete pokračovat zvednutím loktů. Při tomto provedení se zároveň zapojí přední hlava deltového svalu. Po dosažení maximální kontrakce vracejte činku s nádechem do výchozí polohy při zcela propnutých nebo téměř propnutých pažích.

**Bicepsový zdvih s EZ činkou**

* Použití tvarované EZ činky je řešením v případě, že Vám rovná osa způsobuje nepříjemné pocity (tlak, bolest) v zápěstí. V závislosti na individuální tělesné stavbě může být pro někoho EZ osa vhodnější než rovná osa. Dosáhnete také mírně odlišného zapojení svalů a o něco většího zapojení dlouhé hlavy bicepsu

## Bicepsový zdvih nadhmatem

* Bicepsový zdvih nadhmatem výrazně zatíží hluboký sval pažní a sval vřetenní společně s natahovači zápěstí a prstů, které bývají často slabší než přetěžované flexory. Proto jsou bicepsové zdvihy nadhmatem vhodným doplňkovým cvikem, který zajistí rovnoměrný svalový rozvoj a také lepší stabilitu zápěstí

**Nejčastější chyby při vykonávání bicepsových zdvihů s velkou činkou**

* Zatímco mírný, cíleně prováděný cheating může zvýšit efektivitu cviku, jeho nadměrné používání je chybou. Použijte proto takovou zátěž, která Vám umožní odcvičit většinu Vašich sérií a opakování s použitím kvalitní techniky. Pokud při provedení zvedáte ramena a používáte ke zvládnutí cviku nadměrný pohyb trupu, pak byste měli zátěž snížit.
* Chybou je i výrazné zkrácení rozsahu pohybu, zejména ve spodní fázi cviku. Často je k vidění provedení, při kterém zůstávají ruce ve spodní poloze výrazně pokrčené. Ačkoliv není nutné (a s ohledem na výrazné zatížení svalových úponů to nemusí být ani vhodné) paže v loktech zcela propnout, snažte se o maximální rozsah pohybu a paže nechávejte ve spodní poloze jen mírně pokrčené.

**Bicepsový zdvih s jednoručkami**

Bicepsový zdvih s jednoručkami je společně s bicepsovým zdvihem s velkou činkou tím nejznámějším a nejvíce používaným cvikem pro rozvoj dvojhlavého svalu pažního. Jednoručky umožní úplný rozsah pohybu a poskytují velkou variabilitu v provedení. Jsou proto velice účinným cvikem pro rozvoj svalových objemů i síly.

**Hlavní zapojené svaly**

* **Dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii)**

**Další zapojené svaly**

* **hluboký sval pažní**
* **sval vřetenní**
* **vnitřní sval pažní.**

**Varianty:**

**Bicepsový zdvih s jednoručkami**

* Uchopte jednoručky s dlaněmi směřujícími k tělu a zaujměte stabilní postoj se zpevněným středem těla. S výdechem střídavě zvedejte jednoručky pokrčením paže v lokti a zároveň plynule provádějte supinaci (vytáčejte předloktí dlaní vzhůru). Pro ještě silnější zapojení bicepsů můžete pokračovat mírným zvednutím loktů.
* Současné zvedání jednoruček neumožní použití takové zátěže jako střídavé provedení a je náročnější na stabilizaci trupu. Může být ale vhodné pro kontrolu striktnějšího provedení cviku.

## Kladivový zdvih s jednoručkami

* Při provádění kladivových zdvihů (dlaně směřují k sobě, nevytáčí se směrem vzhůru) se intenzivně zapojují sval vřetenní a hluboký sval pažní. Kladivové zdvihy jsou proto užitečnou variantou cviku pro všechny, kteří usilují o komplexní rozvoj paží.
* Kladivové zdvihy lze provádět střídavě, soupažně, ve stoji, nebo vsedě na lavici.

## Bicepsový zdvih s jednoručkami vsedě

* Bicepsový zdvih s jednoručkami vsedě znesnadňuje použití cheatingu. Varianta vsedě na nakloněné lavici umožní s ohledem na polohu paže, která se dostává za úroveň těla, intenzivní protažení dvojhlavého svalu pažního.

## Izolovaný bicepsový zdvih s jednoručkou

* Izolovaný bicepsový zdvih s jednoručkou je cvik, který omezí práci asistujících svalů a soustředí většinu zatížení na dvojhlavý sval pažní. Při tomto cviku je důležité kontrolované provedení a zátěž se volí spíše menší.
* Pro efektivní zatížení bicepsu držte nadloktí kolmo k zemi a pohyb veďte z úplného propnutí paže až do bodu maximální svalové kontrakce.

**Nejčastější chyby při vykonávání bicepsových zdvihů s jednoručkami**

* Stejně jako u řady jiných cviků je i u zdvihů jednoruček pro vyšší efektivitu cviku přijatelné použití určité míry cheatingu. Pokud ale využíváte nadměrného pohybu trupu, krčíte ramena a nedokážete kontrolovat negativní fázi pohybu, pak používáte příliš velkou zátěž a cvik ztrácí na efektivitě.

**Bicepsový zdvih na Scottově lavici**

Bicepsové zdvihy na Scottově lavici jsou cvikem, který rozšířil a zpopularizoval první Mr. Olympia [Larry Scott](http://kulturistika.ronnie.cz/c-6856-larry-scott-a-jeho-bicepsova-bible.html). Jedná se o izolovaný cvik, který minimalizuje možnost zapojení jiných svalových skupin a použití cheatingu. Uplatnění nalezne především v tréninku kulturistů, kteří usilují o maximální rozvoj dvojhlavého svalu pažního.

**Hlavní zapojené svaly**

* **Dvojhlavý sval pažní (m. biceps brachii)**

**Další zapojené svaly**

* **hluboký sval pažní**
* **sval vřetenní**

**Varianty:**

## Bicepsový zdvih na Scottově lavici

* Při cvičení na Scottově lavici můžete použít rovnou osu, EZ činku, nebo jednoručky. Docílíte pokaždé trochu odlišného zapojení svalů a zjistíte, která varianta Vám nejvíce vyhovuje. S ohledem na individuální tělesnou stavbu může použití EZ činky nebo jednoruček zmírnit nadměrný stres v oblasti zápěstí, který může způsobit cvičení s rovnou osou.
* Cvik je možné provádět buď ve stoji, nebo vsedě. Opřete nadloktí o opěrku a uchopte podhmatem osu činky, nebo jednoručky. S výdechem zvedejte činku až do fáze maximální kontrakce a poté ji s nádechem kontrolovaně spouštějte zpět do výchozí polohy.
* Ve spodní poloze paže v loktech nepropínejte, ale udržujte je mírně pokrčené. Zabráníte tak nadměrnému zatížení šlach a svalových úponů.

## Bicepsový zdvih na Scottově lavici - stroj

* Konstrukce jednotlivých strojů se od sebe mohou více, či méně lišit. Některé mají pevnou, jiné polohovatelnou opěrku, případně možnost nastavit si polohu úchopové části. Vždy se proto důkladně seznamte s konstrukcí stroje, abyste konkrétní provedení cviku co nejlépe uzpůsobili Vaší tělesné stavbě.
* Cvik je možné provádět buď ve stoji, nebo vsedě. Opřete nadloktí o opěrku a uchopte podhmatem osu. S výdechem zvedejte osu až do fáze maximální kontrakce a poté ji s nádechem kontrolovaně spouštějte zpět do výchozí polohy.
* Vyhněte se úplnému propnutí paží v loktech ve spodní pozici.

**Nejčastější chyby při vykonávání bicepsových zdvihů na Scottově lavici**

* S ohledem na charakter cviku a velké napětí, které vzniká ve spodní pozici v oblasti úponu dvojhlavého svalu pažního, se nedoporučuje cvik provádět s příliš velkou zátěží. Hrozí totiž poškození šlach a bicepsových úponů.
* Ze stejného důvodu se doporučuje provádět zejména negativní fázi cviku pomalu a kontrolovaně a zcela nepropínat paže v loktech ve spodní pozici. Pokud to opěrka umožňuje, nastavte ji pokud možno co nejblíže poloze kolmé k zemi, abyste snížili stres, kladený na svalové úpony a šlachy ve spodní pozici cviku.