**Předpažování**

Předpažování lze provádět v řadě různých variant a je cílené na přední část deltového svalu. Ačkoliv je přední část deltových svalů obvykle spíše přetížená, protože pracuje u většiny tlakových cviků pro ramena a hrudník, najde předpažování v tréninku své využití (například v situaci, kdy zdravotní stav ramen neumožňuje provádění těžkých tlakových cviků, a proto je nutné přední část deltových svalů zatížit izolovaným cvikem).

**Hlavní zapojené svaly**

* **Sval deltový (m. deltoideus)**

**Další zapojené svaly**

* **klíční část prsního svalu**
* **sval podhřebenový**
* **sval trapézový**

**Varianty:**

**Předpažování s jednoručkami**

* Použití jednoruček umožňuje střídavé předpažování. Díky tomu dochází k menšímu zatížení zad než při předpažování s velkou činkou. Jednoručky také umožní volnější dráhu pohybu.
* Střídavě předpažujte s jednoručkami zhruba do úrovně ramen. Držte rovný trup a paže mírně pokrčené v lokti. Nádech je při spouštění jednoručky, výdech při předpažení.
* Při držení jednoručky neutrálním úchopem (malíková hrana ruky směřuje dolů) méně pracuje střední část deltového svalu a ještě intenzivněji je zatížena část přední.

**Předpažování s velkou činkou**

* Uchopte velkou činku nadhmatem zhruba na šíři ramen a zaujměte stabilní postoj. Držte zpevněný střed těla a zafixujte lopatky směrem dolů a k hrudnímu koši. Paže držte mírně pokrčené v loktech.
* Zvedejte činku do předpažení zhruba do výše ramen. Trup udržujte vzpřímený. Nádech je při spouštění činky, výdech při předpažení.

**Předpažování na kladce**

* Předpažování na kladce nabízí nepřerušované napětí v průběhu cviku a může být pro ramenní kloub šetrnější než provedení s velkou činkou nebo jednoručkou.
* Ve stoji zády ke spodní kladce uchopte adaptér kladky a předpažujte ze spodní pozice plynulým pohybem zhruba až do fáze maximální kontrakce svalů.

**Nejčastější chyby při vykonávání různých variant předpažování**

* Příliš velký záklon a pohyb celého těla, který je důsledkem použití nadměrné zátěže. To jsou časté chyby při vykonávání tohoto cviku.

**Tlaky s jednoručkami**

https://www.youtube.com/watch?v=WY9yk0Dr0hY&t=1s

Tlakové cviky jsou základem tréninku ramen. Z jejich zařazení budou profitovat všichni sportovci, kteří chtějí budovat svalovou hmotu a sílu deltových svalů. Jednoručky umožňují maximální rozsah pohybu a díky tomu, že zatěžují každou stranu těla zvlášť, pomáhají předcházet nesymetrickému rozvoji svalů. Tlaky jednoruček by proto v tréninku ramen neměly chybět.

**Hlavní zapojené svaly**

* **Sval deltový (m. deltoideus)**

**Další zapojené svaly**

* **trojhlavý sval pažní**
* **sval trapézový**
* **sval pilovitý.**

**Varianty:**

**Tlaky s jednoručkami vsedě**

* Posaďte se na lavici s opěrkou nastavenou v úhlu 80 - 90°, dle Vašich preferencí (při menším náklonu se zatížení přenáší více na přední část deltových svalů a zapojují se také horní vlákna prsních svalů). Přemístěte jednoručky do výchozí polohy a zpevněte trup - zafixujte lopatky směrem dolů a k hrudnímu koši, předloktí směřuje kolmo k zemi.
* Z výchozí polohy zvedejte činky nad hlavu až do téměř propnutých paží a poté klesejte zpět do výchozí polohy. Nádech je v excentrické fázi (spouštění jednoruček) a výdech v koncentrické fázi cviku (tlak jednoruček).
* Při volbě rozsahu pohybu ve spodní fázi cviku je nutné přihlédnout k individuální míře flexibility a zdravotnímu stavu ramen. Pokud Vás ani jedno, ani druhé neomezuje, pak se snažte o maximální rozsah pohybu a klesejte s jednoručkami až na úroveň doteku s deltovými svaly.

**Tlaky s jednoručkami vestoje**

* Varianta tlaků s jednoručkami vestoje je vítanou alternativou a změnou v tréninku. Cvik vyžaduje skutečně silný střed těla a je vhodný pro rozvoj celkové koordinace a síly.
* Průběh cviku je stejný jako u tlaků jednoruček vsedě. Soustřeďte se na udržení správné polohy zad - mírné prohnutí bederní páteře a mírné vypnutí hrudníku směrem vzhůru (nikoliv příliš velký záklon).

**Nejčastější chyby při vykonávání tlaků s jednoručkami**

* Častou chybou je použití nadměrné zátěže na úkor rozsahu pohybu, kdy je dráha cviku výrazně zkrácena. Efektivnější je ovšem použití menší zátěže a úplného rozsahu pohybu.
* Obvyklé je i špatné držení těla - snaha o příliš velký záklon, prohnutí v oblasti bederní páteře a špatná fixace lopatek a jejich stažení směrem k sobě. Takové provedení tlaků může nadměrně zatěžovat páteř a nezvýší zapojení deltových svalů

**Upažování**

Různé varianty upažování (s jednoručkami, na kladkách, s expandery nebo na strojích) prováděné ve stoji nebo vsedě jsou izolované cviky zaměřené na střední část deltových svalů. Jsou důležitou součástí tréninku ramen, protože umožní dosáhnout jejich vyváženého rozvoje. Své místo mají v tréninku kulturistů, ale jsou užitečným doplňkovým cvikem i pro silově zaměřené sportovce, protože vyvážený rozvoj všech tří částí deltového svalu je důležitý pro stabilitu ramenního kloubu při zvedání maximálních zátěží.

**Hlavní zapojené svaly**

* **Sval deltový (m. deltoideus)**

**Další zapojené svaly**

* **sval nadhřebeneový**
* **horní část trapézového svalu**

**Varianty:**

**Upažování s jednoručkami**

* Uchopte jednoručky a zaujměte stabilní vzpřímený postoj s pažemi podél těla. Dlaně směřují k tělu, paže jsou mírně pokrčené v loktech a ramena centrovaná (nejsou vysunutá vpřed ani stažená směrem dozadu).
* Upažujte plynulým pohybem, udržujte paže mírně pokrčené v loktech a pohyb provádějte tak, aby lokty neklesaly pod úroveň zápěstí. Horní poloha cviku končí zhruba na úrovni, kdy jsou paže rovnoběžně se zemí. Poté se kontrolovaně vracejte zpět do výchozí polohy. Nádech je při spouštění činek, výdech při upažení.
* Ačkoliv se při pohybu, kdy jdou paže v horní pozici cviku až nad rovnoběžku se zemí, výrazněji zapojuje horní část trapézových svalů, někteří sportovci toto provedení preferují. Vyzkoušejte sami, jaký rozsah pohybu Vám přinese optimální zatížení deltových svalů. To platí i pro další varianty cviku.
* Cvik je možné provádět i vsedě na lavici. Omezíte tak možnost použití cheatingu a docílíte striktnějšího a izolovanějšího provedení.

**Upažování na spodní kladce**

* Upažování na spodní kladce se provádí obvykle jednoruč, ačkoliv je možná i varianta, kdy budete procvičovat obě strany těla zároveň. Kladka poskytuje nepřerušované napětí svalů v průběhu celého pohybu.
* Postavte se necvičící stranou těla ke spodní kladce, uchopte držadlo kladky a zaujměte výchozí pozici s paží podél těla.
* Pohyb je prakticky stejný, jako při upažování s jednoručkou - upažujte plynulým pohybem, udržujte paži mírně pokrčenou v lokti a pohyb provádějte tak, aby loket neklesal pod úroveň zápěstí. Horní poloha cviku končí zhruba na úrovni, kdy je paže rovnoběžně se zemí. Poté se kontrolovaně vracejte zpět do výchozí polohy. Nádech je při spouštění kladky, výdech při upažení.

**Nejčastější chyby při vykonávání různých variant upažování**

* Častou chybou je vnější rotace v rameni (loket se v průběhu cviku dostává níže než zápěstí). Tím se zatížení ze střední části přenáší více na přední část deltových svalů.
* Podobný efekt (přesun zatížení na přední část deltových svalů) nastává i v případě příliš velkého záklonu.
* Velmi častou chybou je i elevace (krčení) ramen a nadměrné zapojení trapézových svalů. Všechny uvedené chyby obvykle souvisí s použitím nadměrné zátěže. Proto je při upažování vhodné volit takovou zátěž, která umožní efektivní provedení cviku a zacílení na střední část deltových svalů.