**Francouzský tlak vleže**

Různé varianty francouzského tlaku vleže patří mezi základní cviky pro rozvoj trojhlavého svalu pažního. Možnost použití relativně velké zátěže znamená efektivní budování síly a svalové hmoty. Proto tento cvik využívají jak kulturisté, tak silově zaměření sportovci.

**Hlavní zapojené svaly**

**Trojhlavý sval pažní *(m. triceps brachii)***

**Varianty:**

**Francouzský tlak vleže s velkou činkou**

* Výchozí poloha cviku je vleže na lavici s činkou drženou nadhmatem v napnutých pažích. Standardně se francouzský tlak vleže provádí na rovné lavici, ale lze použít i pozitivně nebo negativně nakloněnou lavičku. Tím docílíte variability a mírně odlišného působení cviku.
* Ohnutím paží v loktech kontrolovaně spouštějte činku směrem k čelu, případně za hlavu. Změna dráhy ovlivní poměrné zapojení jednotlivých hlav tricepsu. Při spouštění činky za hlavu se více zapojí dlouhá hlava tricepsu, při spouštění nad čelo výrazně pracují vnitřní a vnější hlava.
* Po dosažení spodní pozice, která závisí na zvolené dráze, vracejte činku zpět do výchozí polohy do propnutých nebo téměř propnutých paží.
* Vzhledem k individuální tělesné stavbě bude každému vyhovovat trochu jiná dráha činky a šířka úchopu. Ty je nutné přizpůsobit tak, aby bylo možné provádět cvik pohodlně, bez nepříjemných pocitů v oblasti loktů. Použití EZ činky místo rovné osy může zmírnit stres v oblasti zápěstí.

**Francouzský tlak vleže s jednoručkami**

* Provedení francouzského tlaku vleže s jednoručkami je podobné jako s velkou činkou nebo EZ činkou. Neutrální úchop a nezávislý pohyb obou paží ale může být v některých případech šetrnější pro lokty nebo ramenní kloub, a to i z toho důvodu, že bude použita nižší zátěž.
* Opět máte možnost ovlivnit působení cviku na jednotlivé hlavy tricepsu úpravou dráhy cviku - při spouštění jednoruček směrem dále za hlavu více zatížíte dlouhou hlavu tricepsu, zatímco pohyb jednoruček směrem nad čelo zatíží především vnější a vnitřní hlavu tricepsu.

**Nejčastější chyby při vykonávání francouzských tlaků**

* Stejně jako u řady jiných cviků, i u francouzského tlaku obvykle způsobí volba nadměrné zátěže chyby v technickém provedení. Příliš velké vzdálení loktů od sebe, zkrácení rozsahu pohybu a cvičení s dopomocí v průběhu celé série jsou nejčastější z nich.

## Tricepsové stlačování kladky před tělem

Jedná se o základní cvik, který málokdy chybí v programech na procvičení tricepsu a je i velmi vhodným cvikem na rozehřátí tricepsu. Striktní provedení cviku vyžaduje držet lokty podél trupu a nezvedat je při zpětném pohybu směrem ke kladce. Ovšem pokročilejší cvičenci zařazují většinou mírné cheatingové pohyby, které jim umožní zvládnout vyšší váhu a zároveň více šetřit úponovou šlachu tricepsů. Takže navrhují spíše toto kompromisní provedení. Ale ať budeme falšovat pohyb jakkoliv, základní podmínkou správného provedení a účinnosti tohoto cviku je plné propnutí paží v loktech - tedy vrcholná kontrakce! V tomto momentě se tricepsy tvarují s působností hlavně na vnější a vnitřní hlavu. Efekt na vnější hlavu tricepsů můžeme ještě zesílit vytočením loktů vně při stahování kladky - jejich oddálením od trupu ("praní prádla na valše" - pokud si to ještě někdo dokáže představit). Další výhodou tohoto cviku je použití různého typu držadel (kromě základního rovného držadla různě lomená) nebo také provazu (zvláště v rýsovacím období).

https://www.youtube.com/watch?v=j0TUNMHztGk

## Bench-press úzkým úchopem

V případě tohoto cviku se jedná o vyloženě objemový cvik, který se často zařazuje (po rozcvičení) na první místo v tricepsovém tréninku (hlavně u pokročilejších cvičenců). Je známo, že pokud volíme u bench-pressu úchop činky užší, než je šíře ramen, přebírají hlavní práci tricepsy. Mimochodem se tento cvik často používá i na prioritní zatížení vnitřní oblasti prsních svalů ("žlábek"). Úchop volíme tak 10 až 15 cm (měřeno mezi palci), zkušenější cvičenci většinou volí "bezpalcový" úchop (palce obepínají osu činky souhlasně s ostatními prsty). Pokud tento úchop vyzkoušíte, pocítíte ten rozdíl v záběru na triceps… Musíte uchopit činku tak, abyste ji měli vyváženou. Lokty v průběhu pohybu musíte tlačit k tělu, jinak byste přenášeli zatížení na prsní svaly.