

TRICEPS

ZÁKLADNÍ CVIK: TRICEPSOVÉ EXTENZE VLEŽE

Síla tricepsů je kritická. Často se stává, že tato menší svalová skupina působí jako slabý článek, omezující vaše maximální tlakové schopnosti. Pokud se vaše tricepsy typicky vyčerpají dříve než hrudník či ramena, nikdy nedosáhnete svého plného potenciálu v síle a hmotě trupu. Slabé tricepsy mohou ztížit dotlačení nebo závěr těžkých tlaků – a navíc se nikdy nezmění v masivní podkovy svalů. Možná jste s partnerem nikdy nediskutovali o maximu pro jedno opakování ve cvičích na triceps, ale po šesti týdnech budete tlačit těžké váhy zcela normálně.

Tento tricepsový program rovněž odstartuje solidní svalový růst tricepsů. Zaměřujete se stále na bicepsy? Elitní kulturisté vědí, že tricepsy přispívají k celkovému objemu paží více, než bicepsy. Je to prostá hra s čísly: triceps má tři hlavy, kdežto biceps jenom dvě.

V prvním tréninku budete provádět tricepsové extenze vleže s EZ-činkou, kliky na podlaze se zátěží a stlačování na kladce s lanovým nástavcem. Do druhého tréninku patří tricepsové extenze jednou paží nad hlavou, tlaky vleže úzkým hmatem a stlačování na kladce.

SILOVÉ TIPY

1. Kvůli stabilitě mějte zpevněné břicho a paty zapřené do podlahy. Nikdy nezvedejte chodidla na lavičku, ani neprohýbejte záda.
2. Ve výchozí pozici máte mít lokty kolmo nahoru ke stropu. Snažte se je během cvičení držet co nejvíce bez výkyvů.
3. Při výtlaku činky se zaměřte na co nejvýbušnější pohyb předloktí směrem od obličeje.

6 SILNÝCH TÝDNŮ

TÝDEN TRÉNINK 1*

1.	TE 3x8–10, KZ 3x8–10, SKL 2x8–10
2.	TE 3x6–8, KZ 3x6–8, SKL 2x6–8
3.	TE 3x5–6, KZ 3x5–6, SKL 2x5–6
4.	TE 3x5, KZ 3x5, SKL 2x5
5.	TE 3x4, KZ 3x5, SKL 2x5
6.	TE 3x3, KZ 3x5, SKL 2x5

TÝDEN TRÉNINK 2**

1.	EJP 3x8–10, TVÚH 3x8–10, SK 3x8–10
2.	EJP 3x6–8, TVÚH 3x6–8, SK 2x6–8
3.	Volno
4.	EJP 3x6, TVÚH 3x6, SK 2x6
5.	EJP 3x5, TVÚH 3x5, SK 2x5
6.	TE 1x10, 1x8, 1x6, 1x4, 1x3, lehce***

Před každým tréninkem se rozcvičte 2–3 lehkými sériemi. V týdnech 1–3 odpočívejte mezi sériemi 2 1/2–3 minuty, ve zbývajících týdnech 3–5 minut.

*Trénink 1: tricepsové extenze vleže (TE), kliky na podlaze se zátěží (KZ) a stlačování na kladce s lanovým nástavcem (SKL).

**Trénink 2: tricepsové extenze jednou paží nad hlavou (EJP), tlaky vleže úzkým hmatem (TVÚH) a stlačování na kladce (SK).

***Použijte 75 % normální váhy.

Pokud se vaše tricepsy typicky vyčerpají dříve než hrudník či ramena, nikdy nedosáhnete svého plného potenciálu v síle a hmotě trupu.

