

# Adjunk a tricepsznek!

Írta: Radnai Tamás

**A tricepszek – a karfeszítő izmok – nyilvánvaló jelentőséggel bírnak funkcionálisan, hiszen a nagy nyomásokhoz (is) elengedhetetlenek; emellett esztétikai szempontból is kardinálisak, mivel a kar tömegének nagyobbik részét adják és szinte semmilyen szögben nem rejthetők el. A tricepsz három elkülönülő fejjel rendelkezik és a testrészeink különböző szögeiben és az eltérő mozgástartományokban végzett mozdulatok más és más módon vonják be ezeket a fejeket a munkába. A tricepsz hosszú feje a könyök feszítésén túl a váll addukciójában és extenziójában is részt vesz, például a hát lehúzás, vagy pullover gyakorlatoknál.**

## A tricepsz munkájának fokozása más izmok terhére

Nem lehet vitás kérdés, hogy az összetett gyakorlatok általában véve sokkal jobb eredményeket hoznak erőben és izomban is a nagyobb súlyok révén, mivel a kialakuló izomfeszülés jelentősebb, mint izoláló gyakorlatok esetében. Nyilván persze vannak olyan mentalitású, alacsony tudásszintű emberek, akik az izolációt izom-érzés és bedurantás alapján előrébb helyezik, de ezt ki kell nevelni belőlük. Talán a lábazásnál a legelfogadottabb, hogy a lábnyújtás messze elmarad a guggolástól, és remélhetőleg a tri-

cepsz edzés kérdéskörében sem lesz vita abban a tekintetben, hogy a tricepsz csigázás nem ér fel mondjuk a szűknyomáshoz.

Ezzel a kis kerülővel oda akartam eljutni, hogy a felsőbbrendűsége ellenére az összetett, nyomó gyakorlatokban ugyanúgy problémát jelenthet bizonyos izmok dominanciája, mint a mell edzés esetében. Előfordulhat ugyanis, hogy valakinek a válla, melle jobban átveszi a terhelést a tricepszról. Mit tehetünk ennek elkerülésére, ha a könyökfeszítők megdolgozása az elsődleges cél?

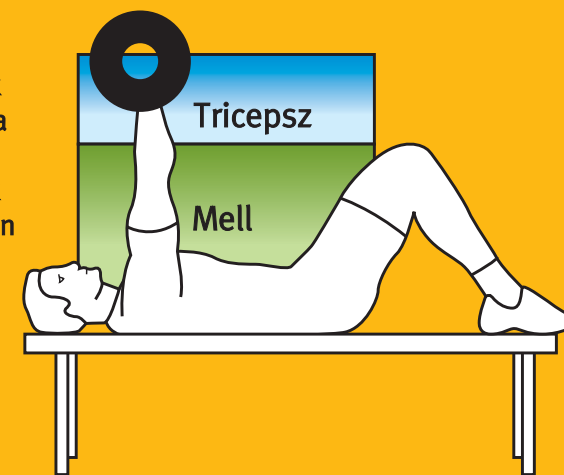
A melledzés trükkjeinél említettük már azt az egyszerű

technikát, ami eltolhatja a hangsúlyt a mell/váll és a tricepsz között. Ha a tricepszre akarunk koncentrálni, akkor a rudat képzeletben szét kell húznunk, ahelyett, hogy összehoznánk. A kezeink természetesen nem mozdulnak el a rúdon, de a széthúzásra való törekvés jobban bevonja a tricepszeket a munkába. A fekvenyomó erőemelő kedvelt technikája ez, ahol is kiemelkedően fontos a tricepsz a nyomásban. A másik lehetőségek egyike az olyan nagy, összetett szuper gyakorlatoknál mint a fekvenyomások, hogy a dupla-kontrakciós technikát, vagy más néven a 1.5 ismétléses metódust alkalmazzuk. Mivel a mozgástartomány fázisaiban is más-más a résztvevő izmok hangsúlya, ezért a nyomásnál van olyan szakasz, ami mell-hangsúlyosabb és van olyan, ami tricepsz-dominánsabb. A tricepsz edzésnél nyilván ebben az utóbbi szakaszban akarunk több időt eltölteni. Hogy meg is nevezzük: a tricepsz többet dolgozik a kinyomás befejező szakaszában, a kiakasztás közelében. Jelen technika abból áll, hogy 1 számolásnak (ismétlésnek) azt vesszük, ha egy teljes mozgástartományú ismétlés után végzel egy csak félig leengedett ismétlést. Ezen a módon a tricepsz kétszer annyit dolgozik!

Másik lehetőség a mozgástartománnyal való manipuláció területén, ha tisztán csak a tricepsz-domináns zónában

Könyökök  
kiakasztva

Könyökök  
135 fokban



A felső szakaszban a könyök 135 fokos behajlításáig dolgozik többet a tricepsz

maradunk és ehhez segédeszközöket is igénybe vehetünk. Ilyenek lehetnek az erőkeret biztonsági keresztvasairól történő nyomás (vízszintes/ferde padon valamilyen fekvenyomás gyakorlattal, de akár fejtető fölött vállból nyomás kiakasztással is).

Másik lehetőség a padlón nyomás, amikor maga a padló nem engedi a mell-domináns alsó szakasz elérését; valamint erőemelőknél és egyéb teljesítmény-fokozásra összpontosítóknál népszerű deszkás nyomás, amikor pár darab kb. 5 centi vastag, mellkasra helyezett deszka darabról nyomunk.

## További tippek

### #1 Negatív pados tricepszmunka

Az izom elektromos aktivitását vizsgáló tanulmányok szerint a negatív dőlésű padon végzett tricepsz nyújtások 10%-kal nagyobb izomrost aktivációt érnek el, mint ugyanaz a gyakorlat vízszintes padon. A pad dőlésének nem kell túl erősnek lennie, 30 fok optimális. Végezz tehát egykezes súlyzókkal, vagy kétkeszes rúddal tricepsz nyújtásokat ebben a pozícióban és a könyököd mutasson függőlegesen felfelé.

### #2 Izometrikus kiakasztási munka

Ha problémád van egy izommal, akkor előfordulhat, hogy az „agy-izom kapcsolat”, az izomrostok munkába vonásának szintje alacsony, mondhatnánk úgy is viccesen, hogy csak „imitáld a mozgást”, miközben az izom „nem dolgozik” (ugye az azért lehetetlen, hogy egyáltalán ne dolgozzon). Kutatások úgy találták, hogy a maximális izometrikus kontrakció során (nincs elmozdulás, csak feszülés) nagyobb lehet az izomrostok aktivációja, mint koncentrikus, vagy excentrikus kontrakció során (az izom megrövidülési, illetve megnyúlási fázisai). A belépő rostok ráadásul a gyors rostok, amelyek a legerősebbek és a leginkább növekedésre képesek. Ennek a jelenségnek a kiakasztására

alkalmas az izometrikus fekvenyomás kiakasztás gyakorlat. Itt pusztán az üres rudat nyomod maximális erővel alulról a kiakasztás pontja alá 5 centivel beállított erőkeret biztonsági keresztvasakra. A növekedés stimulálásához 20 másodperces szetteket végezz 4-5 szett erejéig, 30-45 másodperces pihenővel közöttük.

## Technikák a tricepsz fejek munkavégzésének manipulálására

Az is érdeklődésre tarthat számot, hogy miként manipulálhatjuk a tricepsz fejek egyéni részvételének arányát a munkában. A könyökünk pozíciója, a felkar rotációja és a tenyér állása befolyásolja a fejek munkájának arányát.

- ◆ Könyökök szélesebben, mint a kézfejek (főleg, ha a felkar befelé rotációban van, tehát a könyökök kifelé néznek)=oldalsó (külső) fej.
- ◆ Kézfejek szélesebben, mint a könyökök=hosszú és belső fejek.
- ◆ Szupinált fogás (tenyerek felfelé)=hosszú és belső fejek. Ha a könyököket feljebb emeljük, az még jobban hangsúlyozza a hosszú fejet. Ha a könyökök lent vannak, lefelé mutatnak, akkor a belső fejet favorizáljuk (pl. tricepsz lenyomás).

Az eddig leírtakat legkönnyebben a rudas kábeles tricepsz gyakorlatnál lehet elképzelni, de hasonló a helyzet például a fekvenyomás szűk fogással gyakorlatnál is:





- ◆ A könyökök testtől való eltávolítása=több külső fej.
- ◆ A könyökök testhez való közelítése=több belső és hosszú fej.
- ◆ Negatív ferde padon végzett szűknyomás=belső fej kiemelés.
- ◆ Pozitív ferde padon végzett szűknyomás=hosszú fej kiemelés.

### Sérülésmegelőzési tippek

Mint sokszor elmondjuk, az, hogy valamilyen mozdulat, gyakorlat kívánatos módon hat egy izomra, vagy annak adott fejére, még nem feltétlenül jelenti azt, hogy az ínak, ízületek számára biztonságos és optimális. A fekvenyomásnál a könyök és a váll számára sokkal kímélőbb, ha a könyök a test mellé jobban be van húzva, mintha a váll vonala felé elkezdenénk eltávolítani a test oldalától. A tricepsz nyújtások is sajnos azok közé a mozdulatok közé tartoznak, amelyek igen megterhelik a könyököt és sok problémát okoznak, így használatukat ciklizálva érdemes beiktatni és a súlyok megválasztását meg kell gondolni. A tolódzkodásokkal is vigyázni kell, a váll ilyen szintű extenziója (amikor a könyök a test mögé kerül) igen megterhelő, ezért a sima és test mögött padon végzett tolódzkodásoknál nagyon figyelj oda az intő jelekre.

### Gyakorlatok

Alapvetően tehát vannak rudas, kézisúlyzós és csigás (egykezes és kétkezes) gyakorlatok. Mint a bicepsznél is, a könyök pozíciója befolyásoló tényező és lehet a test mögött, mellett, előtt és egészen a fej fölött. A többi szempontot, módosító tényezőt fentebb felvázoltuk. A következőkben válogatott tricepsz gyakorlatokat mutatunk be a

teljesség igénye nélkül (képeket, videókat a gyakorlatokról a Tesztoszteron.hu webmagazinban találj).

- ◆ Deszkás fekvenyomások: pontosan kimért, konzisztens mozgástartományú részleges nyomások lehetőségét teremtik meg. A végrehajtó mellkasára a segítő 1-5 db egymásra erősített 5 cm vastag (és 15 cm széles, 40 cm hosszú) deszkát helyez, persze végig ott tartva. Fekvenyomás, szűknyomás stílusban a deszkákat érintve lehet részleges nyomásokat végezni.
- ◆ „Tricepsz halál”: max ismétléses deszkás fekvenyomás egyre csökkenő mozgástartománnyal, vagyis egyre több deszkával, amiket a segítő cserélget a bukások közepében.
- ◆ Kiakasztás erőkeretben: ez is részleges fekvenyomás, szűknyomás, csak nem deszkákról, hanem az erőkeret megfelelően beállított keresztvasairól.
- ◆ Padlón nyomás: ez is részleges fekvenyomás, szűknyomás a padlóra feküdve. A felkarod a padlóba fog ütközni, ezt kontrolláld! A térdedet behajlítva a talpaidat fel támaszthatod, vagy teljesen kinyújtott lábbal is végezheted a gyakorlatot, utóbbi esetben a teljes test kevesebbet segít a fő mozgató izmoknak.
- ◆ Kézisúlyzós „Tate-nyomás” ferde padon: a két kézisúlyzó kiindulásként a fekvenyomás végpozíciójában van, tehát kinyújtott karral a tenyerek előre néznek. A gyakorlathoz a két súlyzó belső oldalát egyszerre, a könyökök behajlításával leengeded a szegycsonthoz, majd ugyanezen a pályán vissza.
- ◆ JM-nyomás: a JM-nyomás lényegében a szűknyomás és a rudas fekve tricepsz nyújtás keveréke, mivel a súlyt közel engedjük le a nyakhoz, viszont a könyök elmozdul és nem mutat folyamatosan fölfelé, mint a tricepsz nyújtásnál.
- ◆ Kiterjesztett szett (folyamatos gyakorlat kombináció):

# JÓFAJTA ZSÍROK!

Az izomépítéshez hasznos zsírok



SCITEC ESSENTIALS



padlón végezz kéziszűzős tricepsz nyújtást (majdnem) bukásig, majd egyből „Tate-nyomásokat” és ha már ez sem megy, rendes fekvőnyomásokat.

♦ Fekvőnyomás izometrikus kiakasztás: fentebb bemu-tattuk.

♦ Kiakasztás fej fölött: rövid támlás padon ülvé rúddal végezz fej fölötti nyomásokat, de nyakból vagy mellről nyomás helyett egyenesen a fejed tetejéhez engedd a rudat, majd nyomd ki. Ügyelj a biztonságra, például legyen ott segítő!



latként javasolt, mivel ugye csigás izoláló mozdulat. Használj 60 fokra beállított padot, amit egy tricepsz csiga elé állíts be háttal. Erre ülvé a tricepsz kábel hátulról és fölülről fog jönni a tested elé, ahol is elvégzed a tricepsz lenyomást.

### Konklúzió

A tricepsz edzésénél is meg kell tehát találnunk azt az optimális kombinált megközelítést, amellyel nem teszük tönkre az ízületeinket (gyakorlat megválasztás és ciklizálás), megfelelően aktiváljuk és nagy feszülés létrehozásával kellően megeddzzük a lehető legtöbb motoros egységet (aktivációs és összetett gyakorlatok nagy súlyokkal); valamint, ha a kinézet javításában is érdekeltek vagyunk, akkor a tricepsz fejek mindegyikének maximális fejlesztését is lehetővé tesszük. **FM**

♦ Francia rudas tricepsz nyújtás negatív padon: a negatív fekvőnyomó padon végezz tricepsz nyújtást francia rúddal. Emlékezz, a negatív pad szöge több izomrost aktiválását eredményezi.

♦ Ultra-izolált tricepsz letolás padon: Charles Poliquin is javasolja ezt a gyakorlat verziót, amit a koncentrált bicepsz megfelelőjének nevez tricepszre, hiszen itt a lendület, hasizom, stb. nem tud belesegíteni a mozdulatba, ami így ténylegesen izoláló lesz. Befejező gyakor-

**SCITEC NUTRITION®**

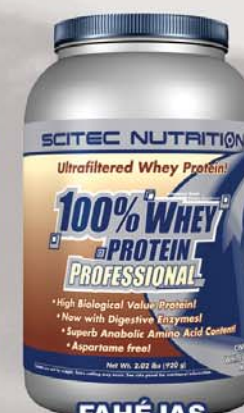
# 100% WHEY PROTEIN PROFESSIONAL

**Most 100 grammos kiegészítésben is kipróbálhatod, mindössze 790 forintért!**

**Szenzációs új ízek  
Magyarország legnépszerűbb  
fehérjéjéből!**



**KÓKUSZ**



**FAHÉJAS  
FEHÉRCSOKIS  
MOKKA**



**MÉZES  
VANÍLIA**



**MÁLNÁS  
CSOKOLÁDÉ**



**MOGYORÓS  
CSOKOLÁDÉ**



**FAHÉJAS  
VANÍLIA**



**KÓKUSZOS  
CSOKOLÁDÉ**



**KARAMELL**



**BANÁN**



**CAPPUCCINO**



Magyarország vezető testépítő és fitness üzlethálózata

# FITNESS PONT

SCITEC<sup>®</sup>  
NUTRITION

Universal<sup>®</sup>  
Nutrition

CYTOGEN<sup>®</sup>  
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND<sup>®</sup>

AMERICAN  
MUSCLE<sup>™</sup>

afp AMERICAN  
FITNESS  
PRODUCTS

VitaLIFE<sup>®</sup>  
SPORT NUTRITION

**AJKA**  
**KAMILLA**  
**GYÓGYNÖVÉNYBOLT**  
8400 Újélet u.8. (Kis piac)  
06-30-400-8048

**BALASSAGYARMAT**  
**BIOPATIKA**  
2660 Mikszáth K. u. 12.  
06-35-301-403

**BÉKÉSCSABA**  
**SCITEC BODY SHOP**  
5600 Jókai út 6/1  
06-70-255-1594

**BUDAÖRS**  
**NATUR TREND BT.**  
2040 Szabadság u. 106.  
06-30-400-5735

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1021. Lövőház u. 4-6.  
MAMMUT 1. ÜZLETHÁZ,  
földszint L031. üzlet  
06-1-345-8252

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1097 Könyves K. krt. 12-14.  
LURDY-HÁZ  
06-1-456-1336

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1067 Teréz krt. 11-13.  
06-1-343-1501

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1063 Bajcsy Zs. u. 63.  
06-1-428-0610/58

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1116 Fehérvári út 168.  
T: 06-1-877-4841

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1131 Váci út. 1-3.  
WESTEND-CITY CENTER  
Niagara tér 5.  
T: 06-1-238-7473

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1138 Váci út. 178.  
DUNA PLAZA  
Tel: 06-1-239-3821

**BUDAPEST**  
**LÁNG SPORT**  
1144 Szentmihályi út  
PÓLUS CENTER  
Black Street 642-644.  
06-1-410-7962

**BUDAPEST**  
**BODY SHOP**  
**ÖRS VEZÉR TÉR**  
1148 Sugár Áruház  
06-70-598-3025

**BUDAPEST**  
**FITT-LESSZ KFT**  
1037 Kolosy tér 5-6.  
06-1-250-8176

**BUDAPEST**  
**MASSIVE CENTRUM**  
1212 Kossuth Lajos u. 117.  
06-20-982-1631  
szaszmate@freemail.hu

**BUDAPEST**  
**FITNESS PONT CAMPONA**  
Campona  
Bevásárlóközpont  
1222 Nagytétényi u. 37-43.  
06-70-249-4441

**DEBRECEN**  
**LÁNG SPORT**  
4025 Révész tér 2.  
(Csonka templom mögött)  
06-52-530-162

**DEBRECEN**  
**TÁPLÁLÉKKIEG. BOLT**  
4025 Piac u. 41. Belvárosi  
Udvarház  
06-52-431-534

**DOROG**  
**RÉVAI DROGÉRIA**  
2510 Bécsi út.33.  
06-20-924-8813

**DUNAKESZI**  
**LÁNG SPORT**  
2120 Fő út 105.  
06-70-249-4441

**DUNA-ÚJVÁROS**  
**TITÁN SPORT**  
2400 Táncsics Mihály út  
2/b.  
06-25-403-896

**EGER**  
**LÁNG SPORT EGER**  
3300 Hibay Károly u. 17/a  
(Kis Dobó térenél)  
06-20-482-6880

**Pécs**

**Mohács**

**ÉRD**  
**NATURAL FITNESS**  
**EDZŐTEREM**  
2030 Budai u. 15.  
06-70-381-6389

**ESZTERGOM**  
**ENERGIE PLUS SHOP**  
2500 Vörösmarty u. 4.  
06-30-231-0362

**GYÖNGYÖS**  
**POWER CENTRUM**  
3200 Pater Kis Szalez. u. 6.  
06-37-313-980

**GYŐR**  
**FITNESS PONT**  
9024 Vasvári Pál u. 1/A  
06-70-587-4768

**JÁSZBERÉNY**  
**UNIVERSAL TESTÉPÍTŐ ÉS S.**  
5100 Kossuth L. út. 14-16.  
06-70-382-6360

**KAPOSVÁR**  
**FITNESS PONT KAPOSVÁR**  
7400 Zárda utca 19.  
06-82-424-071

**KAZINCBARCIKA**  
**ARNOLD GOLD SPORT**  
3700 Egressy tér 4.  
06-30-273-7146

**KECSKEMÉT**  
**FITNESS SPORT ÜZLET**  
6000 Hornyik J. krt. 4.  
06-76-418-015

**KESZTHELY**  
**MAXIMUS FITNESS**  
Balaton Áruház  
8360 Kossuth Lajos u. 23.  
06-70-944-7107

**KISKUNHALAS**  
**MENTHA TERMÉSZET BOLT**  
6400 Széchenyi út. 28.  
06-77-426-035

**KISVÁRDA**  
**BODY BUILDING SHOP**  
Krúdy Park 1., fszt. 1.  
06-70/547 9523  
vass22@freemail.hu

**KOMÁROM**  
**BODY SHOP**  
2900 Kalmár köz 23.  
06-30-927-5829

**MÁTÉSZALKA**  
**EZERJÓFÚ GYÓGYNÖVÉNY**  
4700 Kölcsey út. 17.  
06-30-625-3403

**MISKOLC**  
**FITNESS PONT MISKOLC**  
3525 Szentpáli u. 7.  
(A Centrum Áruház  
buszmegállójával szemben)  
06-20-988-7252

**NYÍRBÁTOR**  
**ZÖLDPATIKA – ILLATSZER**  
**DROGÉRIA SZAKÜZLET**  
4300 Szabadság tér 35.  
06-42-283-009  
zoldpatika@axelero.hu

**ÓZD**  
**TESTSZÉPÍTŐK BOLTJA**  
3600 Vasvári u. 3-7.  
06-30-293-1838  
fodoreme@msignal.hu

**PÁPA**  
**MARINA BODY CENTER**  
8500 Második utca 4.  
06-70-384-2014  
www.onewaysystem.com

**PÉCS**  
**FITNESS PONT PÉCS – MASS SHOP**  
Új Forrás üzletház,  
2. emelet  
7621 Bajcsy-Zsilinszky u. 9.  
06-72-214-897  
www.Mass-Shop.hu  
www.Tesztoszteron.hu  
www.FitnessExpress.hu

**NYÍREGYHÁZA**  
**FODZSI FITNESS SHOP**  
4400 Rákóczi út 27.  
06-30-22-87-447  
06-30-97-81-558  
fogarasi.zoltan@chello.hu

**NYÍREGYHÁZA**  
**DS POPEYE – GALÉRIA**  
**ÜZLETHÁZ**  
4400 Dózsa Gy. u. 23.  
06-70-314-2229  
popeyesport@freemail.hu

**MOSONMAGYARÓVÁR**  
**BOTOND BODY CLUB**  
9200 Kálnoki utca 11.  
06-30-520-9193

**MOHÁCS**  
**KOCSIS SPORTBOLT**  
7700 Horváth Kázmér u. 5.  
06-69-301-339

**MISKOLC**  
**TOTAL BODY SHOP**  
3525 Déryné u. 8.  
06-20-988-7252

**SALGÓTARJÁN**  
**QUASIMODO**  
**TESTÉP. SE.**  
3100 Alkotmány u. 7.  
06-32-422-376

**SIÓFOK**  
**KOZMA GYM**  
Mega City Áruház  
8609 Vámház út 4. II. em.  
06-84-319-413

**SOPRON**  
**FITNESS BUDO SPORT**  
9400 Möricz Zs. u. 1.  
06-99-341-349

**SZEGED**  
**FITNESS PONT SZEGED**  
6724 Attila u. 8.  
06-62-452-520

**SZÉKESFEHÉRVÁR**  
**FITNESS SHOP**  
8000 Sütő u. 42.  
06-30-901-8512

**SZENTES**  
**MENTA**  
**GYÓGYNÖV. BOLT**  
6600  
Horváth Mihály u. 4/A  
06-30-955-0485

**SZOLNOK**  
**VITA SHOP**  
5000 Sütő u. 7.  
06-20-928-0044

**SZOMBATHELY**  
**FITOTÉKA**  
9700 Thököly u. 35.  
06-94-336-777

**TAPOLCA**  
**SPRINT SPORT**  
8300 Deák F. u. 12.  
06-87-322-668

**TATA**  
**BODY SHOP**  
2890 Egység út 9.  
06-34-382-029

**TATABÁNYA**  
**BODY SHOP**  
2800 Köztársaság út 25.  
06-30-352-0035

**VÁC**  
**LÁNG SPORT VÁC**  
2600 Vác,  
Széchenyi út 34.  
Dunakanyar Üzletház  
06-70-249-4441

**VÁRPALOTA**  
**HERBÁRIUM**  
8100 Városház köz 5.  
06-20-332-1888

**VESZPRÉM**  
**DIVAT ÉS FITNESS SHOP**  
8200 Szegetli u. 1.  
06-30-508-7859

**ZALAEGERSZEG**  
**FITOTÉKA**  
8900 Berzsényi út. 5.  
06-92-318-027

Az ország legnépszerűbb márkáinak szaküzlete

[www.FitnessPont.hu](http://www.FitnessPont.hu)