

Trojhlavý sval ramena (lat.Musculus triceps brachii)

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 05/02/2011 - 19:36

Definícia

Trojhlavý sval ramena dostal svoj názov podľa toho, že je rozdelený na tri časti (caput longum -dlhá hlava, caput radiale - vonkajšia hlava a caput ulnare -vnútorná hlava). Najhlbšou časťou svalu je caput ulnare. Snopce tejto svalovej vrstvy sa začínajú na zadnej časti ramennej kosti v oblasti, ktorú zhora ohraničuje sulcus nervi radialis - žliabok vreteného nervu a zdola puzdro lakťového kĺbu. Caput radiale sa začína na zadnej ploche ramennej kosti, v oblasti, ktorá smerom nahor dosahuje k m.teres minor a dole zasahuje k sulcus nervi radialis. Caput longum začína krátkou, ale silnou šľachou, ktorou sa upína na tuberositas infraarticularis scapulae - podkĺbová drsnatina lopatky. Úponová šľacha má tvar pretiahnutého obdĺžnika a pripájajú sa na ňu postupne radiálna, ulnárna a dlhá hlava. Šľacha sa upína na olecranon ulnae - výbežok lakťovej kosti. Sval inervuje nervus radialis. Funkciou m. triceps brachii je extenzia (natiehnutie) v lakťovom kĺbe. Caput longum okrem toho vykonáva addukciu (pritiahnutie) a extenziu v ramennom kĺbe.

Triceps zabezpečuje extenziu v lakťovom kĺbe, preto cviky, ktoré vedú k rozvoju tricepsu sú vlastne rôzne variácie natiehnutia v lakťoch. Typické sú kladkové cviky, ktoré možno vykonávať jednoručne alebo obojručne. Cviky označované ako francúzske zdvihy sú extenziami v lakťovom kĺbe vykonávanými v ľahu, alebo v sede s činkou pred telom, respektíve nad hlavou. Tricepsovú tlaku na úzko sú ťažkým cvikom, ktorý neprináša výsledky každému, pre problémy s vhodným úchopom a tlakovými pomermi. Rezervoár cvikov dopĺňajú kľukové cviky, ktoré možno vykonávať s vlastnou hmotnosťou alebo prídavnou váhou. Základnými cvikmi na triceps sú tlaky, francúzske zdvihy a sťahovanie kladky pred telom. Izolovanými cvikmi sú rôzne modifikácie zapažovania a jednoručne vykonávané cviky na kladke.

Trojhlavý sval ramena (lat.Musculus triceps brachii)

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

Výskyt

fyziológia, lekárstvo, svaly

URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/trojhlav%C3%BD-sval-ramena-latmusculus-triceps-brachii>