

REJSTŘÍK CVIČENÍ

Paže

Úzký klik	
Přítahy v předklonu se svalovým expandérem	
Kickback s jednoruč činkou	
Bicepsový zdvih s jednoruč činkami	
Zdvih zápěstí	

Ramena

Předpažení s jednoruč činkami	
Upažení s jednoruč činkami	
Press s jednoruč činkami	
Vnitřní rotace se svalovým expandérem	
Zevní rotace se svalovým expandérem	
Přítahování činky	
Přítahy s jednoruč činkou	

Hrudník

Klik	
Chest press s jednoruč činkami na gymnastickém míči	
Zapažování s jednoruč činkami na gymnastickém míči	
Kliky na bradlech	
Hod medicinbalem obouruč	
Rozpažování vleže na gymnastickém míči	
Klik na medicinbalu	

Střed těla

Prkno	
Sed-leh do písmene V	
Kmity	
Sed-leh na gymnastickém míči	
Ruský twist	
Posilování břišních svalů na gymnastickém míči	
Sed-leh naopak	
Extenze zad	

27 Záda a krk

32	Most	110
	Přítahy shora s kladkou	112
34	Přítahy shora s kladkou vestoje	114
36	Shyby	116
38	Shyby podhmatem	118
40	Obouruč přítah vsedě	120
	Pokrčení ramen s jednoruč činkami	122
43	Shyby na tyči	124
	Mrtvý tah	126

Dolní končetiny

	Dřep s činkou	138
	Výpad	140
	Dřep na jedné noze	142
	Step-up s jednoruč činkami	144
	Posilování hamstringů na gymnastickém míči	146
63	Flexe dolních končetin	148
	Extenze dolních končetin	150
	Addukce na posilovacím stroji	152
	Abdukce na posilovacím stroji	154
	Kickback s kladkou	156
	Dřep s gymnastickým míčem	158
	Výpon s jednoruč činkami	160

Trénink celého těla

	Angličák	166
	Výskok na bednu	168
	Stažení kladky do diagonály	170
	Vytažení kladky do diagonály	172
	Výskok snožmo	174
	Výpad s bicepsovým zdvihem	176
	Dřep s tlakem vzhůru	178
	Wiper s činkou	180
	Švih se zátěží	182

Prevence zranění**185***Základní strečink*

Protážení krku do strany	189
Protážení paží o stěnu	190
Protážení tricepsu	191
Protážení prsních svalů	192
Protážení hamstringů vestoje	193
Protážení adduktorů	194
Rotace a protážení kyčle	195

*Terapeutický strečink***196**

Protážení paže křížem	197
Protážení čtyřhlavého svalu stehenního	198
Protážení velkého svalu hýžděového	200
Protážení hruškovitého svalu	201
Protážení iliotibiálního traktu	202
Protážení předního holenního svalu	203
Protážení chodidla	204
Protážení lýtkových svalů	205