

## **OBSAH:**

### **DELTOVÉ SVALY**

Tlaky s velkou činkou za hlavou .....	8
Soupažné tlaky jednoručních činek .....	12
Vzpažování přes předpažení s jednoručními činkami .....	16
Přitahy činky k bradě ve stoji .....	18
Upažování ve stoji .....	19
Upažování v lehu na šikmé lavičce .....	22
Upažování v předklonu .....	23

### **TRAPÉZOVÉ SVALY**

Zdvíhání ramen .....	28
----------------------	----

### **PRSNÍ SVALY**

Tlaky vleže na vodorovné lavici – benchpress .....	30
Tlaky s jednoručními činkami vleže hlavou nahoru .....	35
Upažování s jednoručními činkami vleže na lavici .....	37
Stahování protisměrných kladek .....	39
Cvičení na přístroji Peck–deck .....	41
Kliky na bradlech .....	42
Předpažování dovnitř v předklonu s jednoruční činkou .....	43
Pulloverly .....	45

### **ZÁDOVÉ SVALY**

Shyby .....	48
Přitahy činky v předklonu .....	51
Přitahy v předklonu s „T“ osou .....	52
Přitahy jednoruční činky v předklonu .....	53
Stahování kladky svrchu širokým úchopem před a za hlavu .....	55
Přitahy kladky ze spodu vsedě .....	56
Stahování kladky s napnutýma rukama ve stoji .....	58
Přitahy kladky svrchu „trianglu“ .....	59

### **VZPŘIMOVAČE TRUPU**

Mrtvý tah s mírně pokrčenýma nohama .....	61
Hyperextenze .....	63

### **BICEPS – DVOJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ**

Bicepsový zdvih s velkou činkou ve stoji podhmatem .....	65
Bicepsové zdvihy s jednoručními činkami vsedě .....	68
Bicepsové zdvihy na Scottově lavici s velkou činkou .....	69
Koncentrovaný bicepsový zdvih vsedě .....	72
Bicepsový tah kladky ze spodu .....	73
Bicepsové stahování kladky tažené svrchu .....	74

### **TRICEPS**

Tlak vleže úzkým úchopem .....	76
Tlak vleže podhmatem .....	78
Tricepsový tlak vleže s velkou činkou .....	79
Tricepsové tlaky vsedě .....	81