

Obsah

Úvod	5
1. kapitola – Tréninky tricepsů	7
Tréninková schémata	9
Yatesovi favoriti	11
Kouzlo konstantní tenze	14
Devastující kliky	14
Varianty stahování kladky	16
Více o budování hmoty tricepsů	18
Hluboké protažení	20
Super objemový cvik	21
Objem dolní partie tricepsů	23
Potréninkové napumpování	23
Taste zbraně	24
Stahování kladky s lanem	25
Kickbacky	26
Super popruh	27
2. kapitola – Tréninky bicepsů	31
Správný cíl	31
Cheatingové zdvihy	33
Striktní zdvihy	34
Střídavé zdvihy s jednoručkami na nakloněné lavici	36
Cvičení na multipressu	37
Zdvihy na Scottově lavici	38
Tlustá tyč	39
Zdvihy s velkou činkou	40
Útok na brachialis	40
Top gun trénink	41
Vyčerpávající trénink	42
Koncentrované zdvihy	43
Zdvihy s velkou zátěží	44
Super napumpování	44
Zahřívací fáze	45
Cviky s kladkou	46
Šokujte svoje svaly	46
Shyby úzkým úchopem	47
Převzmete kontrolu nad tréninkem svých bicepsů	47
Zdroje	47