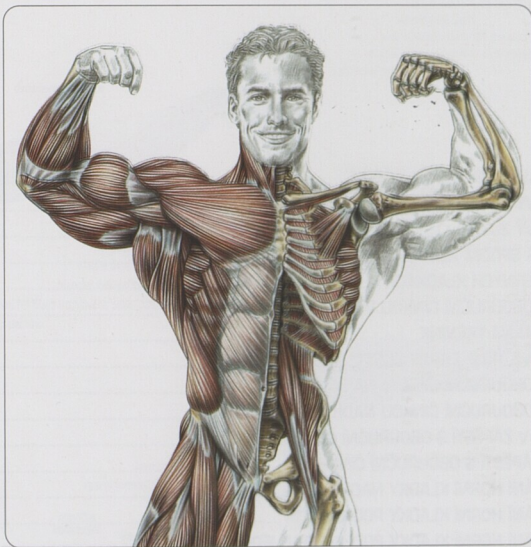



# OBSAH

1 PAŽE.....	4
2 RAMENA.....	27
3 HRUDNÍK.....	49
4 ZÁDA.....	66
5 DOLNÍ KONČETINY.....	93
6 HÝŽDE.....	115
7 BŘICHO.....	128

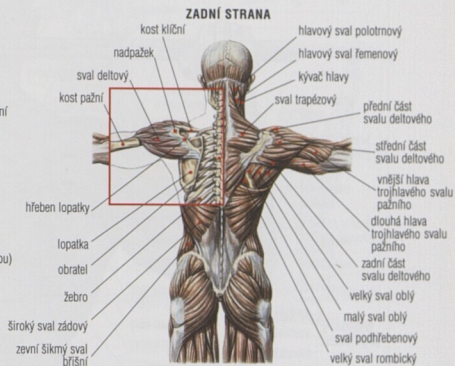
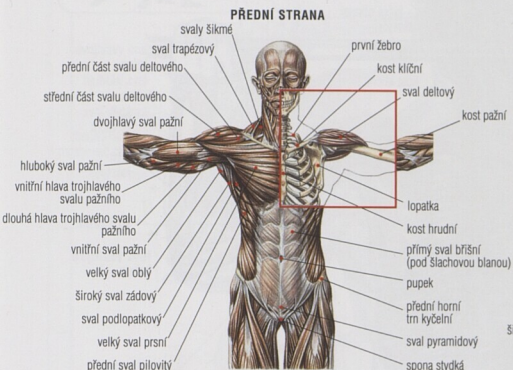


# 1 PAŽE

1	BICEPSOVÝ ZDVIH S JEDNORUČKAMI V SEDU .....	6
2	IZOLOVANÝ BICEPSOVÝ ZDVIH S JEDNORUČKOU V SEDU .....	7
3	KLADIVOVÝ BICEPSOVÝ ZDVIH .....	8
4	BICEPSOVÝ ZDVIH NA SPODNÍ Kladce VE STOJI .....	9
5	BICEPS NA PROTISMĚRNÝCH Kladkách .....	10
6	BICEPSOVÝ ZDVIH S OBOURUČNÍ ČINKOU VE STOJI .....	11
	VLIV ANATOMIE LOKTU NA TRÉNINK .....	12
7	BICEPSOVÝ ZDVIH NA STROJI „LARRY SCOTT“ .....	13
8	BICEPSOVÝ ZDVIH S OBOURUČNÍ ČINKOU NA SCOTTOVÉ LAVICI .....	14
9	BICEPSOVÝ ZDVIH S OBOURUČNÍ ČINKOU NADHMATEM .....	15
10	NATAHOVÁNÍ RUKOU V ZÁPĚSTÍ S OBOURUČNÍ ČINKOU .....	16
11	OHÝBÁNÍ RUKOU V ZÁPĚSTÍ S OBOURUČNÍ ČINKOU .....	17
12	TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ HORNÍ Kladky NADHMATEM .....	18
13	TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ HORNÍ Kladky PODHMATEM .....	19
14	TRICEPSOVÉ STAHOVÁNÍ HORNÍ Kladky PODHMATEM JEDNORUČ .....	20
15	TRICEPSOVÝ ZDVIH S OBOURUČNÍ ČINKOU V LEHU (FRANCOUZSKÝ TLAK S OBOURUČNÍ ČINKOU V LEHU) .....	21
16	TRICEPSOVÝ ZDVIH S JEDNORUČKAMI V LEHU (FRANCOUZSKÝ TLAK S JEDNORUČKAMI V LEHU) .....	22
17	TRICEPSOVÝ ZDVIH S JEDNORUČKOU JEDNORUČ (FRANCOUZSKÝ TLAK S JEDNORUČKOU JEDNORUČ) .....	23
18	TRICEPSOVÝ ZDVIH OBOURUČ S JEDNORUČKOU V SEDU (FRANCOUZSKÝ TLAK S JEDNORUČKOU V SEDU) .....	24
19	TRICEPSOVÝ ZDVIH S OBOURUČNÍ ČINKOU S LOMENOU OSOU V SEDU (FRANCOUZSKÝ TLAK S OBOURUČNÍ ČINKOU S LOMENOU OSOU V SEDU) .....	24
20	KICK-BACK .....	25
21	KLIKY NA DVOU LAVICÍCH .....	26

# 2

# RAMENA



1 TLAK S OBOURUČNÍ ČINKOU ZA HLAVOU V SEDU .....	28
2 TLAK S OBOURUČNÍ ČINKOU PŘED HLAVOU V SEDU .....	29
<b>+</b> PORANĚNÍ RAMEN / ZDRAVOTNÍ TLAK S JEDNORUČKAMI V LEHU .....	30
3 TLAK S JEDNORUČKAMI V SEDU .....	33
4 ARNOLDOVY TLAKY (ARNOLDKY) .....	34
5 UPAŽOVÁNÍ S JEDNORUČKAMI V PŘEDKLONU .....	35
6 UPAŽOVÁNÍ S JEDNORUČKAMI .....	36
7 STŘÍDAVÉ PŘEDPAŽOVÁNÍ S JEDNORUČKAMI .....	38
8 UPAŽOVÁNÍ S JEDNORUČKOU V LEHU NA BOKU .....	39
9 UPAŽOVÁNÍ NA SPODNÍ KLADCE VE STOJÍ .....	40
10 PŘEDPAŽOVÁNÍ NA SPODNÍ KLADCE VE STOJÍ .....	41
11 UPAŽOVÁNÍ NA PROTISMĚRNÝCH HORNÍCH KLADKÁCH .....	42
12 UPAŽOVÁNÍ NA PROTISMĚRNÝCH SPODNÍCH KLADKÁCH V PŘEDKLONU .....	43
13 PŘEDPAŽOVÁNÍ S JEDNORUČKOU OBOURUČ .....	44
14 PŘEDPAŽOVÁNÍ S OBOURUČNÍ ČINKOU .....	45
15 PŘÍTAHY K BRADĚ S OBOURUČNÍ ČINKOU .....	46
16 UPAŽOVÁNÍ V SEDU NA STROJÍ .....	47
17 BACKFLY .....	48



# 3

# HRUDNÍK

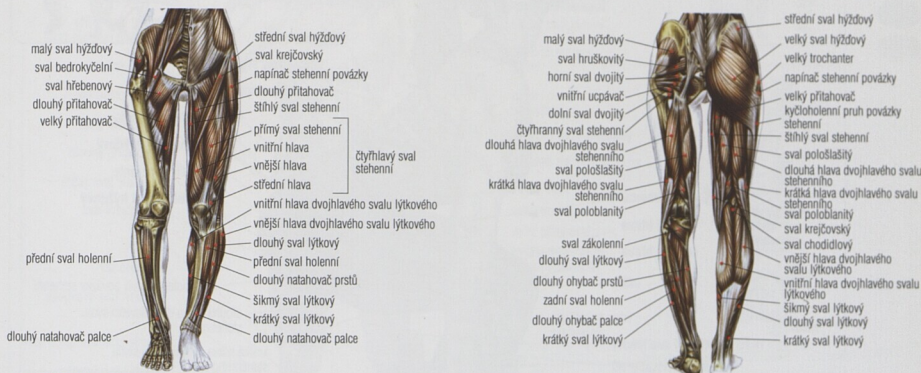
1	BENČPRES NA ŠIKMÉ LAVICI HLAVOU VZHŮRU .....	50
<b>+</b>	NATRŽENÍ VELKÉHO SVALU PRSNÍHO .....	51
2	BENČPRES NA VODOROVNÉ LAVICI .....	52
3	BENČPRES ÚZKÝM ÚCHOPEM NA VODOROVNÉ LAVICI .....	54
<b>+</b>	BENČPRES A BOLESTI LOKTŮ .....	54
4	BENČPRES NA ŠIKMÉ LAVICI HLAVOU DOLŮ .....	55
5	KLIKY .....	56
6	KLIKY NA BRADLECH .....	57
7	TLAKY S JEDNORUČKAMI V LEHU .....	58
8	UPAŽOVÁNÍ S JEDNORUČKAMI NA VODOROVNÉ LAVICI (ROZPAŽKY NA VODOROVNÉ LAVICI) .....	59
9	TLAKY S JEDNORUČKAMI HLAVOU NAHORU .....	60
10	UPAŽOVÁNÍ S JEDNORUČKAMI HLAVOU NAHORU (ROZPAŽKY HLAVOU NAHORU) .....	61
11	PEC DECK (BUTTERFLY) .....	62
12	STAHOVÁNÍ PROTISMĚRNÝCH KLADEK .....	63
13	PULLOVER S JEDNORUČKOU .....	64
14	PULLOVER S OBOURUČNÍ ČINKOU .....	65





# 5

# DOLNÍ KONČETINY



1 DŘEP S JEDNORUČKAMI .....	94
2 DŘEP S OBOURUČNÍ ČINKOU PŘED HLAVOU .....	95
3 DŘEP S OBOURUČNÍ ČINKOU ZA HLAVOU .....	96
4 DŘEP S OBOURUČNÍ ČINKOU ZA HLAVOU S ROZKROČENÝMA NOHAMA .....	98
<b>+</b> 5 VÝHŘEZ PLOTÉNKY .....	99
6 LEGPRESS NA ŠIKMÉ LAVICI .....	100
7 HACKEN DŘEP .....	101
8 PŘEDKOPÁVÁNÍ V SEDU NA STROJI .....	102
9 ZAKOPÁVÁNÍ V LEHU NA BŘÍŠE .....	103
10 ZAKOPÁVÁNÍ VE STOJI .....	104
<b>+</b> 11 NATRŽENÍ HAMSTRINGŮ .....	106
12 PŘEDKLONY S ČINKOU ZA HLAVOU (GOOD MORNING) .....	107
13 PŘINOŽOVÁNÍ VE STOJI NA SPODNÍ HLADCE .....	108
14 PŘINOŽOVÁNÍ V SEDU NA STROJI .....	109
15 VÝPONY VE STOJI .....	110
16 VÝPONY S JEDNORUČKOU NA JEDNÉ NOZE .....	111
17 OSLÍ VÝPONY .....	112
18 VÝPONY V SEDU NA STROJI .....	113
19 VÝPONY S OBOURUČNÍ ČINKOU V SEDU .....	114

# 6 HÝŽDĚ

## Hýžděvé svalstvo, lidské specifikum

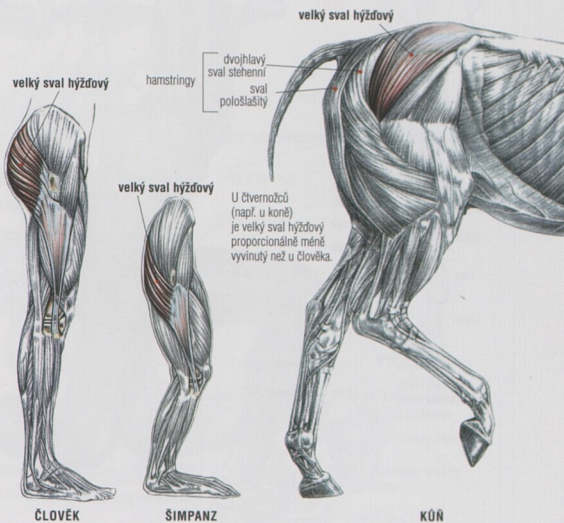
Přestože někteří lidopři příležitosti také kráčeji vzpřímeně, člověk se jako jediný primát a jeden z mála savců zcela přizpůsobil k chůzi po dvou. Jedním ze znaků přímo souvisejících s tímto způsobem pohybu je značně vyvinutý velký sval hýžděvý, který se stal největším a nejsilnějším svalem lidského těla.

Vývoj hýžděvého svalstva patří k lidským specifickým. U čtvernožců je oproti tomu velký sval hýžděvý relativně málo vyvinutý. Například koňský zadek, některými pokládán za hýždě, se převážně skládá z hamstringů (u člověka svalů zadní strany stehna).

Při běžné chůzi nehraje u lidí velký sval hýžděvý jako natahovač kyčle zásadní roli. Vzpřimování pánve (a tím natahování v kyčli) totiž s každým krokem obstarávají hamstringy. Položte-li si při chůzi dlaně na hýždě, zjistíte, že se téměř nenapínají.

Jakmile však vzroste zátěž, například při zdolávání stoupání, rychlé chůzi nebo běhu, je sval hýžděvý povolán do akce, čímž dojde k natažení v kyčli a napřimění trupu.

Porozumění této biomechanické problematice ozřejmuje, proč se při určitých cvičích zapojujících hýžděvé svalstvo a hamstringy, jako např. předklony s činkou za hlavou (str. 107) či mrtvý tah s propnutými nohama (str. 80), použitím větší zátěže posilují více svaly hýžděvé a méně hamstringy.



ČLOVĚK

ŠIMPANZ

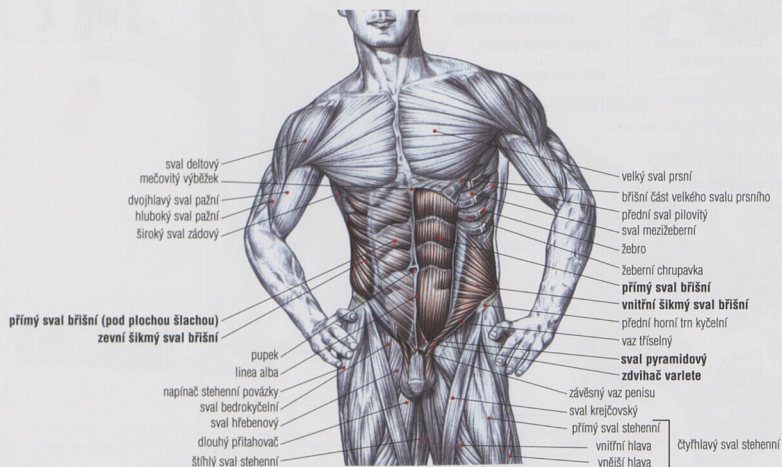
KŮŔ

1	VÝPADY S ČINKOU NA RAMENOU .....	116
2	VÝPADY S JEDNORUČKAMI .....	117
+	INSTABILITA KOLENE .....	118
3	ZANOŽOVÁNÍ NA SPODNÍ KLADCE .....	119
4	ZANOŽOVÁNÍ NA STROJI .....	120
5	ZANOŽOVÁNÍ NA ZEMI .....	121
6	ZVEDÁNÍ PÁNVE V LEHU NA ZÁDECH .....	122
7	UNOŽOVÁNÍ NA SPODNÍ KLADCE VE STOJI .....	123
▣	INDIVIDUÁLNÍ ROZDÍLY V POHYBLIVOSTI KYČLÍ .....	124
8	UNOŽOVÁNÍ NA KYVADLE .....	125
9	UNOŽOVÁNÍ V LEHU NA BOKU .....	126
10	ROZNOŽOVÁNÍ V SEDU NA STROJI .....	127



## 7

## BŘÍCHO



<b>⚠ POZOR!</b> .....	<b>129</b>
<b>1 ZKRACOVAČKY (CRUNCH)</b> .....	<b>130</b>
<b>2 SED-LEH</b> .....	<b>131</b>
<b>3 SED-LEH ZAPŘENÍM O ŽEBŘINY</b> .....	<b>132</b>
<b>4 SED-LEH S LÝTKY NA LAVICI</b> .....	<b>133</b>
<b>5 SED-LEH NA ŠIKMÉ LAVICI</b> .....	<b>134</b>
<b>6 SED-LEH ZÁVĚSEM ZA NOHY</b> .....	<b>135</b>
<b>7 PŘEDKLONY NA HORNÍ KLADCE</b> .....	<b>136</b>
<b>8 PŘEDKLONY NA STROJI</b> .....	<b>137</b>
<b>9 PŘEDNOŽOVÁNÍ S PODSAZOVÁNÍM PÁNVE V LEHU NA ŠIKMÉ LAVICI</b> .....	<b>138</b>
<b>10 PŘEDNOŽOVÁNÍ NA STOJANU V PODPORU NA PŘEDLOKTÍCH</b> .....	<b>139</b>
<b>11 PŘEDNOŽOVÁNÍ NA HRAZDĚ</b> .....	<b>140</b>
<b>12 ROTACE S TYČÍ VE STOJÍ</b> .....	<b>141</b>
<b>13 ÚKLONY S JEDNORUČKOU</b> .....	<b>142</b>
<b>14 ÚKLONY V LEHU NA BOKU NA ROVNÉ LAVICI</b> .....	<b>143</b>
<b>15 ROTACE VESTOJE NA STROJI</b> .....	<b>144</b>