

Zásobník (rejstřík) cviků

CHODIDLA A KOTNÍKY

Výpony jednož s jednoručními činkami	44
Výpony jednož s posilovacími přístroji	46
Výpony na posilovacím přístroji v sedě	47
Plantární flexe s odporovou gumou	48
Extenze v kotníku se zátěží	50
Extenze v kotníku s odporovou gumou	51
Everze nohy s odporovou gumou	52
Inverze nohy na BOSU	54

NOHY

Snožování na posilovacím přístroji	60
Předkopávání na posilovacím přístroji	62
Předkopávání na posilovacím přístroji se zkráceným rozsahem pohybu	63
Zvedání trupu pomocí hýžďových svalů a hamstringů na extenční lavici	64
Výpady s jednoručními činkami	66
Dlouhý výpad	67
Šikmý leg press	68
Předklony s činkou s pokrčenými koleny	70
Předklony s činkou s propnutými koleny	71
Rumunský mrtvý tah s jednoručními činkami	72
Dřep	74
Dřep jednož s jednoručními činkami	75
Žabák	76
Výstupy	78

STŘED TĚLA

Vzpor vleže na bříše	88
Zvedání pánve s vykopnutím	90
Zvedání pánve s vykopnutím se zátěží	91

Zvedání pánve se sklouznutím	92
Bederní hyperextenze se střídavým zvedáním rukou a nohou	94
Prkno (Plank)	96
Plank (prkno) jednož	97
Roznožování na přístroji	98
Sed-lehy	100
Částečný sed-leh	101
Rotace trupu	101
Přednosy ve visu	102
Přednosy ve visu s rotací	103
Sklapovačky jednož	104
Sklapovačky jednož s medicinbalem	105

RAMENA A PAŽE

Střídavé bicepsové zdvihy s jednoručními činkami	112
Bicepsový zdvih s činkou a variabilní šíří úchopu	113
Střídavé kladivové bicepsové zdvihy s jednoručními činkami	114
Kladivový bicepsový zdvih obouruč vsedě	115
Francouzský tlak s jednoruční činkou vleže	116
Francouzský tlak s činkou vleže	117
Kickback jednoruč s oporou v lavici	118
Kickback obouruč s jednoručními činkami	119
Tricepsové stahování kladky podhmatem	120
Klopení zápěstí a obrácené klopení zápěstí	122

HRUDNÍK A ZÁDA

Tlaky vleže na rovné lavici s jednoručními činkami	128
Tlak s jednoručními činkami s rotací	129
Tlak s velkou činkou na šikmé lavici	130
Rozpažování s jednoručními činkami	132
Kliky	134
Kliky v nakloněné poloze	135
Klik na velkém míči	135
Shyby	136
Shyby podhmatem	137

Stahování horní kladky	138
Stahování kladky podhmatem.....	139
Přítahy jednoruční činky s oporou o lavici	140
Přítahy velké činky v předklonu	142
Přítahy velké činky v předklonu širokým úchopem	143

PREVENCE ZRANĚNÍ

Protažení iliotibiálního traktu	154
Proprioceptivní udržení rovnováhy ve stoji	156
Protažení lýtkových svalů ve stoji	157
Výpony ve stoji s excentrickou komponentou pohybu	158
Zvedání dolní končetiny vsedě	160
Přitahování kolene v hrudníku	162
Tlak rukama proti zdi	163
Flexe v kotníku	164
Rolování s míčkem	165