

## **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 .....	31
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
Pullovery .....	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

Kick-back .....	83
Kliky na bradlech .....	86
Kliky na dvou lavičkách .....	87
Stahování kladky před tělem ve stoji .....	88
Stahování kladky přes hlavu .....	90
Stahování kladky za tělem .....	90
Jednoruční stahování kladky .....	91

## **PŘEDLOKTÍ**

Klopení předloktí s činkou drženu nadhmatem (podhmatem) .....	93
Navíjení .....	94
Ohýbání zápěstí s velkou činkou drženu za zády .....	94

## **BŘIŠNÍ SVALY**

Sedy a lehy .....	95
Zkracovačky .....	98
Zvedy nohou ve visu .....	100
Zvedy nohou vleže .....	102
Obrácené zkracovačky .....	103
Sklapovačky .....	106
Stahování kladky v kleče .....	107

## **ŠIKMÉ BŘIŠNÍ SVALY**

Úklony vleže bokem na lavičce .....	110
Úklony ve stoji .....	112
Metronomy .....	113
Vytáčení trupu s osou činky na ramenou .....	115

## **STEHNA**

Dřepy .....	117
Dřepy do sedu na lavici .....	119
Dřepy vpředu .....	120
Hacken dřepy .....	121
Sissy dřepy .....	124
Tlaky nohama na leg-pressu .....	125
Předkopávání na extenzním stole .....	127
Výpady .....	128
Výstupy na lavičku .....	130
Zakopávání na přístroji .....	131
Přinožování ve stoji .....	134

## **HÝŽĎOVÉ SVALSTVO**

Zanožování .....	135
Unožování .....	136

## **LÝTKA**

Výpony na přístroji ve stoji .....	139
„Oslí“ výpony .....	140
Výpony vsedě .....	141