

OBSAH

Predhovor

Úvod 7

Hrudník

Anatómia svalov prednej strany trupu - hrudník 10

Tlaky v ľahu 12

Upažovanie v ľahu 18

Pullover 21

Stláčanie protismerných kladiek 24

Chrbát

Anatómia svalov zadnej strany trupu - chrbát 28

Zhyby na hrazde 31

Sťahovanie hornej kladky 34

Mŕtvy ťah 38

Príťahy v predklone 43

Príťahy spodnej kladky 49

Ramená

Anatómia pletenca hornej končatiny 54

Tlaky do vzpaženia 56

Arnoldove tlaky 61

Upažovanie 64

Predpažovanie 68

Upažovanie v predklone 72

Príťahy ku brade 75

Biceps

Anatómia svalov paže - biceps 78

Bicepsový zdvih 80

Izolovaný bicepsový zdvih 86

Zhyby podhmatom 90

Triceps

Anatómia svalov paže - triceps	92
Tricepsové vystieranie paží (francúzsky tlak)	93
Kľuky na bradlách	101
Tlak na lavičke úzkym úchopom	105
Tricepsové stláčanie kladky	108
Tricepsové vystieranie v predklone (kick-back)	113

Stehná

Anatómia prednej a vnútornej strany stehna	118
Drepy	121
Tlaky na stroji Legpress	126
Predkopávanie na stroji	133
Výpady	135
Výstupy na vyvýšenú podložku	140

Hamstringy

Anatómia svalov zadnej strany stehna - hamstring	144
Predklony	145
Zakopávanie v ľahu na stroji	148
Dvíhanie panvy	150
Exentrické vystieranie (Nordic hamstring)	152

Sedacie svaly

Anatómia sedacích svalov	156
Hlboké drepy	158
Dvíhanie panvy	162
Predklony	165
Výpady vzad	169
Zanožovanie	172

Brucho

Anatómia svalov trupu - brucho	176
Ľah-sed	178
Obrátené skracovačky	181
Izometrický most (plank)	183
Otáčanie v sede	190

Predlaktie

Anatómia svalov predlaktia	194
Ohýbanie zápästia	199
Vystieranie zápästia	202
Rotácia zápästia	205

Lýtka

Anatómia svalov lýtka	208
Výpony v stojí	209
Výpony v sede	214

Literatúra	216
------------	-----