

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