

## Prsní svaly

- peck deck
- stahování obousměrných horních kladek
  
- rozpažování s jednoručkami na lavici, hlavou nahoru, vodorovně, hlavou dolů
- pullover
- tlaky na multipressu
- dámské klidy
  
- benchpress
- pánské kliky
- tlaky s jednoručkami
- kliky na bradlech v předklonu