

TRICEPS

- kick back v kleku, s oporem o lanici
- stahování horní části podhmatem nadhmatem lana

-
- Haky za hlavou s jednoručkou
 - křiky na bradavce bez zátěží
 - křiky mezi lanicemi

-
- křiky s lokty u těla
 - křiky vleže na boku
 - francouzské Haky
 - bench s lokty u těla
 - křiky na bradavce se zátěží
 - Haky za hlavou s velkou činkou

BICEPS

- klacka v lehu
- v sedu s oporem o kolečko (biceps. zdnik)
- Scottova lanica
- oboustranné klacky
- biceptový zdnik ve stoje s velkou činkou / ez činkou
- biceptový zdnik ve stoje nad kmatem

Prsní svaly

- Peck deck

- stahovačů obousměrných horních kladek

- rozpažovačů s jednoručkami na lanici
hlavou nahoru, roztorně, hlavou dolů

- pullover

- tlaky na multipressu

- dámské kliky

- benchpress

- pánské kliky

- tlaky s jednoručkami

- kliky na bradlec v přetlaku

RAMENA

kadu' delt

⇒ ¹² *upravovat' nleži s 1 rucou (povleka' ruki)*



⇒ ————— k předpakce' do praxe'



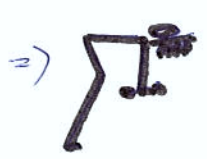
⇒ "ptič na lanici" - *upravovat' na šikmé lanici*



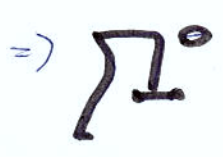
⇒ *upravovat'*



⇒ —————

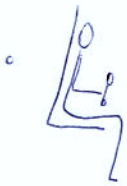


⇒ —————

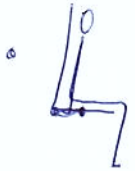


KAMENA

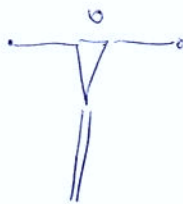
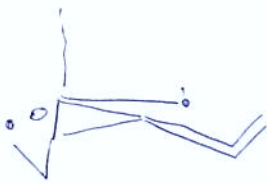
str. delt



upraviti' pokret



upraviti'



mal'ky pokret

RAMENA

prední delt

- tlaky na multipressu ⇒ před stolem
- ⇒ na stolem

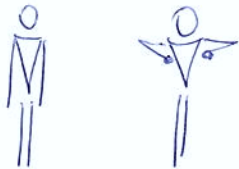


- tlaky s jednoručkami



- ————— na různé pohyby při míčkování

- přetahy ke bradě (EZ)



MEZILOPATKOVÉ SVALY

• stlačování lopatek k sobě

• "čísniček"



⇒ tlak loktů do strany



⇒ a měje' stran'

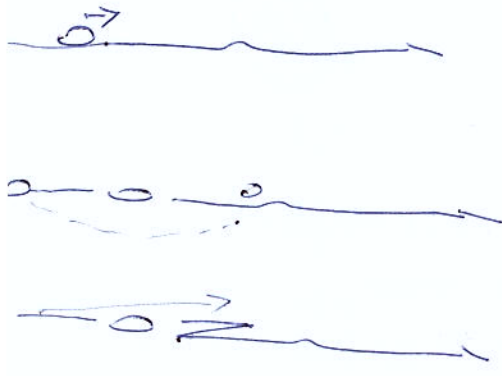
• obrácený Pech-díel → předloktí' zhrnu

• přitahy jednoručky



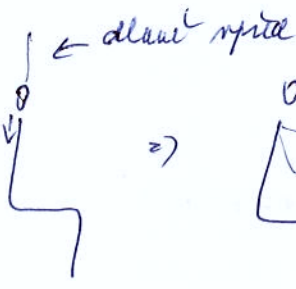
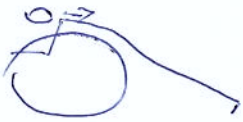
• rukovadla - přitahy horní části - středem
- podmětem

Delni' fixatory



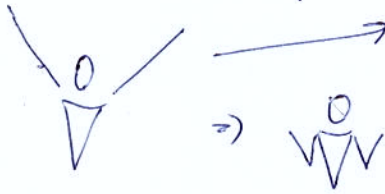
pridabam' mico' na nidy

ku npradu' do npradu' sledu



dlani' k obli'cuji

prilistime' klasf



st'hnout lopatky => pitel

hor. klacka

- krcu' s oporu' kca

prbad jam' s bladdou' na rade, lip je kalizka, gali' lch na puz, ne' kspozice' puz, (prbad jst' co' vybliz' sila, kmili' kst'krcu' rauen)



stahnout lopaty + pitel => jen do te' uhoru' do klacki' pravej' ruce' kost (pravej' rade), prbad jam' s bladdou' m'k' a pravej' ruce' se nely'ke, pravej' m'ceps

klif na klacke

kyse' st'hnout fixatory, pravej' rade prbad se pravej' ruce' klacke

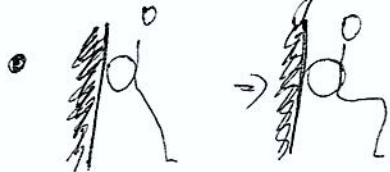


na klacke' jst' se nely'kne' k ruce'

ZÁSOBNÍK CVIKŮ

1

Dolu' koučinky



- více fixuje beder pro celou dobu pohyb
- pater nejde nik' nik' kolena
- klesce koleno k podložce

varianta • s jednoručkou

• vodorovný hude dřep

• předkopávací
leg extension

- nepropínat kolena
- kolena vyjdou před špičky
- při vtočení špiček posilují zevní hlavu
- při vytočení - - - - - vnitřní hlavu

varianta • katek na nohy
• expander

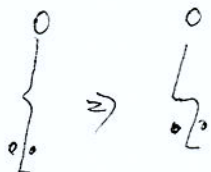
• leg press

- čím ostřejší & více trupem a rukama, tím ne posilují hýždě
- jinak kvadriceps

• sílsí dřep



• ruská lanice



• multi press



- ruky sebou před tělem

HRÁDE - dol čerst

• stahování hor. kladky



musíš jít ošds



celá tělo práce

• výhled je, že kladka nese
mohu nahoru

• výškový na vyššíu podložku



• nedržet se

• mohu nesmát, aby se ^{rovnal} naklonila
přední strana stěna

• stlačování kyvadla do kroužku

• leg press



• výpady (na multipretu, ...) challenges ~~are~~ (heels are in front of)



=>



blu rozložení rovnováhu

• kluzké dřepy

sep squats on one leg like if you put up st



=>

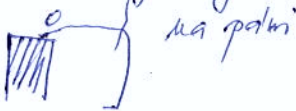


kradla měř

• stahování hude dřep => nepřemísí se

- výpony na kmeni
- - na výstředně podložce - až pro podložku, když chce prodloužit délku stávk
- do úhrově podložky → výjevu

- volí výpony (pro kulturisty)



- výpony na leg pressu
- silový orel lytkový procvičuje, když má na pletci v kolenu a dlelku výpony

- když rozumím napjaté hýždě, neprocvičuji zad. stranu stehen.
- adduktory neprocvičuji nikdy nebo v poměru 3:1 ve prospěch abduktorů
- lytku se napájí při posilování zad. strany stehen, když chce lytku vykopit, napnu špičku
- u posilování hýždě, pokor na bedra
- pak se podívá hlavou spodnímu břichu