

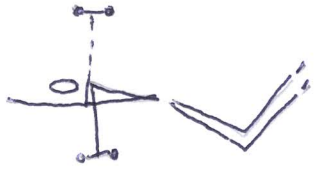
RAMENA (DELTOVÝ SVAL)

ZADNÍ ČÁST DELTOVÉHO SVALU

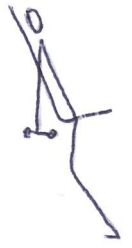
• pohyb předloktí' izhřív



• z předpažení' do upažení'



• do upažení'



• z předpažení' do upažení' (trup se opírá o stěnu)



—||—



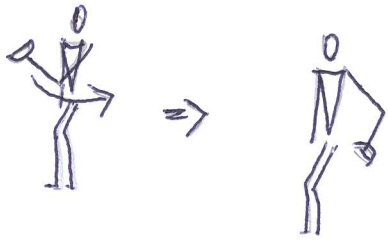
—||— (hlava se opírá o lano)



—||—

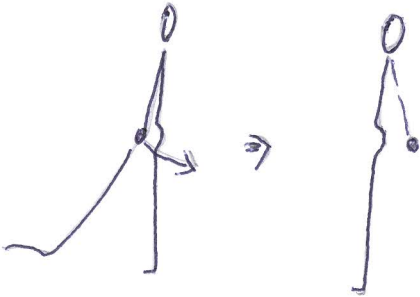


• horní kladek



• uhel v lokti udržovat stejný po celou dobu pohybu

• závažím u spodní kladek



ZAMENA (DELTOVÝ SVAL)

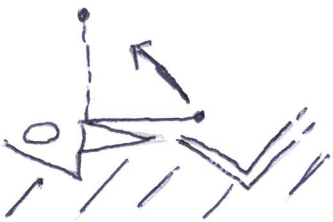
STŘEDNÍ ČÁST DELTOVÉHO SVALU



- v sedu na lavičce z předpažením pokrčeno do upažením pokrčeno



- v sedu na lavičce upažovat



- v lehu na boku z předpažením do upažením



- upažovat s oporou o zed'



- upažovat



- malikore' strany vzhůru

RAMENA (DELTOVÝ SVAL)

PŘEDNÍ ČÁST

- slaby na multipresu - před tělem
- za tělem



- slaby s jednoručními

- přičky k bradě (jednoručky, EZ činka, ota)

