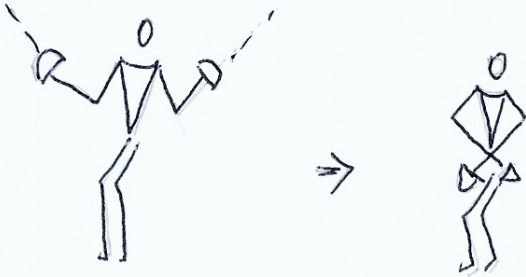


HRSNÍ SVALY

- Peck deck (motýlek) - jednokloubový - lehčí pro začátečníky
- dvoukloubový - nahrazuje rozpazky
 - horní část prsních sv. - loket zjeví nad ramenem
 - spodní - " - loket pod ramenem
- stahování protisměrných horních kladek



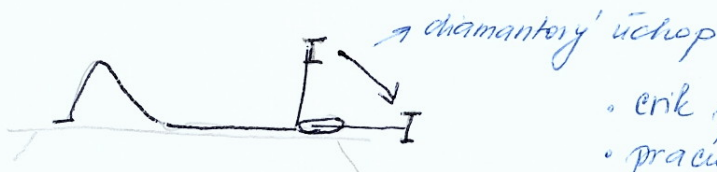
- sledovat přetáčení
- nevédat paže nad ušemi

- "rozpazovací" s jednoručkami - na šikmé lavici hlavou nahoru
 - na rovné lavici
 - na šikmé lavici hlavou dolů

• tlaky s jednoručkami

• kliky na bradlech v předklonu

• pullover



- Erik pro rozvoj hrudníku
- pracuje i široký sval zadový a velký sval obli

• tlaky na multipressu

• dámské kliky (v odporu klémo)

• bench press

1 2 3 4 5 (...)