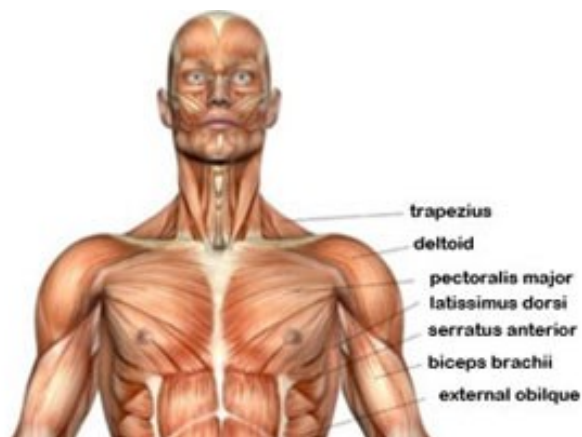


Zásobník cviků na HKK

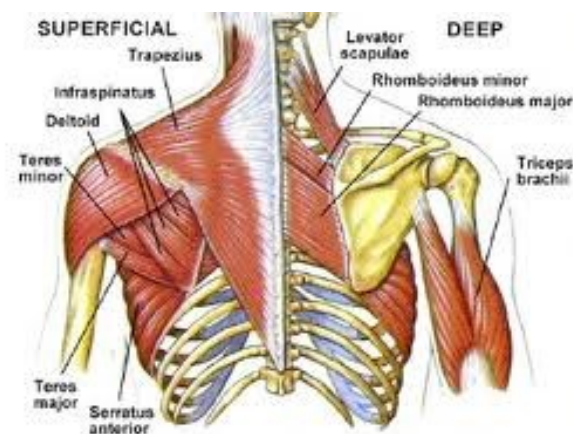
- **m. latissimus dorsi**
 - shyb - modifikace
 - stahování kladky
 - veslování
 - přitahy velké činky k hrudníku

- **m. deltoideus**
 - výrazy s jednoručkami
 - přepažování s jednoručkami
 - předpažení s osou



- **m. pectoralis major**
 - bench press
 - klik
 - tlaky na šikmé lavici
 - peck deck
 - rozpažování

- **m. biceps**
 - bicepsový zdvih s jednoručkami
 - klik



- **m. triceps**
 - stahování kladky
 - tricepsový klik
 - zadní tricepsový klik o lavičku
 - extenze s činkou triceps
 - dippy