|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY SÍLY HORNÍCH KONČETIN 2 | Účel cviku |
| - vzpor ležmo  - odrazem do vzporu ležmo na prstech | 1.jpg | - posílení prstových svalů a zápěstí |
| - vzpor klečmo  - ručkovat vpřed a vzad | 2.jpg | - posílení pletence ramenního |
| - stoj spojný  - hluboký předklon  - ručkovat do vzporu ležmo a zpět | 3.jpg | - posílení pletence ramenního, prsních svalů a tricepsů |
| - vzpor dřepmo  - výskok do stoje na rukou | 4.jpg | - posílení pletence ramenního a tricepsů |
| - vzpor vzadu ležmo  - klik na zad | 6.jpg | - posílení pletence ramenního a tricepsů |
| - vzpor vzadu ležmo na lavičce  - klik na zad | 5.jpg | - posílení pletence ramenního a tricepsů |