|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY SÍLY HORNÍCH KONČETIN | Účel cviku |
| - vzpor ležmo- vzpor, paže v prodloužení trupu- vzpor | 1.jpg | - cvik na posílení ramenního pletence, deltového a trapézového svalstva |
| - dřep spojný- odrazem nohama vzpor ležmo- dřep spojný | 2.jpg | - cvik na posílení ramenního pletence- posílení prsních, zádových a pažních svalů |
| - stoj spatný- hluboký předklon – ruce v prodloužení těla na zem- volně do vzporu ležmo- stoj spatný | 3.jpg | - cvik na posílení deltového a trapézového svalu a tricepsu |
| - vzpor ležmo- pohyb do kliku, paže rovnoběžně s tělem- vzpor ležmo | 4.jpg | - posílení dvouhlavého svalu pažního- posílení prsních svalů a svalů deltového a trapézového- posílení tricepsu |
| - schyb | 5.jpg | - posílení dvouhlavého svalu pažního- posílení ramenního pletence a svalů zádových |
| - vzpor, nohy povýš na lavičce- pohyb do kliku- vzpor ležmo | 6.jpg | - posílení zádových a hýžďových svalů a svalů prsních- posílení ramenního pletence a tricepsu |