|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |