

Prsní svaly

- peck deck
- stahování obousměrných horních kladek

- rozpažování s jednoručkami na lavici, hlavou nahoru, vodorovně, hlavou dolů
- pullover
- tlaky na multipressu
- dámské klidy

- benchpress
- pánské kliky
- tlaky s jednoručkami
- kliky na bradlech v předklonu