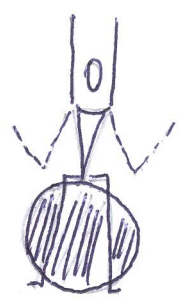


DOLNÍ FIXÁTORY LOPATEK



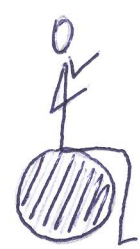
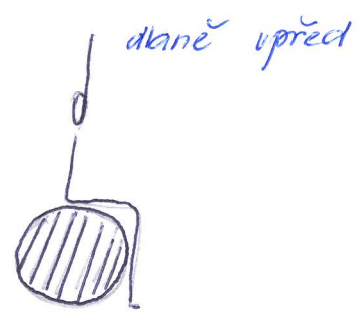
• hrudní zdělov,
loky př



• přidat míč (veselku) za zády
(se nepřekřem' upokřem'm' kapokřem' :-)

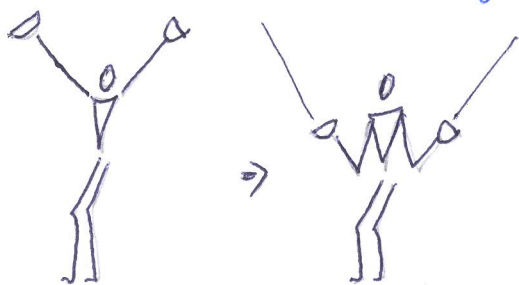


• přitahovat pokřem'm' paxi k trupu



• stáhnout pokřem'm' paxi k trupu
s mejši' rotaci' (dlaně směrují
k tělu)

• stahování protisměrných horních kladek



• stahování horní kladky

• důležitá stahování ramen

• chyby s protivařkou

—||—

• chyby

—||—