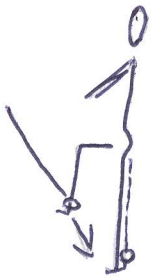


HYŽDOVÉ SVALY

*

- stahování horní kladky



nebo

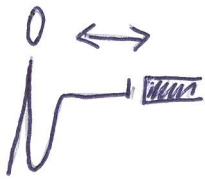


- výstupy na zryšenou podložku

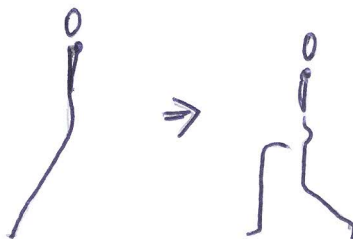
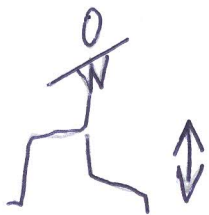


- stlačování kyvadla do žanožek

- leg press



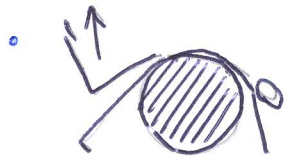
- výpady vzad, vpřed (s vahou vlastního těla, na multipressu, s HTU ...)



• váha je rozložena rovnoměrně mezi obě nohy

• hluboké dřepy

* zanožovat ve lehu na břiše na kůži, na laně



ABDUKTORY



• zanožovat na stoj

• zanožovat ve stoj (kyradlo)

• výpady stranou  => 