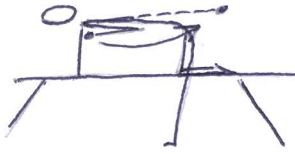


TROJHLAVÝ SVAL PAŽNÍ

- kick back se napru klečma

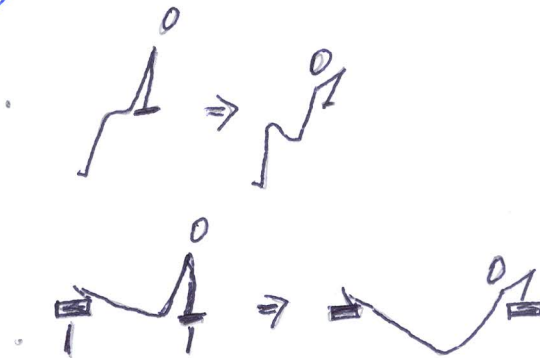


- stahování horní kladky podhmatem nadhmatem
lano

- tlaky se klovou s jednoručkou (v sedu)

- kliky na bradlech s protiváhou

- kliky maxi ramíčkama



- kliky dámské s lokty u těla

- kliky v lehu na boku

- pánské kliky s lokty u těla

- „francouzské“ tlaky



• bench press (velký u'chop s lokty u těla)

• kliky na prstech bez podporáby

• platy na hlavu s nelson úinkou (ne stojí)