

## **Technika cvičení** (bp4052, bk4052)

*Rozpis jednotlivých cviků dle odborné terminologie využívané ve fitness a silových sportech.*

*\* obsahuje terminologicky správný název cviku a v závorce některé možné varianty a variace příp. známější anglický název*

### **Cviky na strojích**

#### *Partie: záda*

1. Stahování na horní kladce v sedě na záda (s rovným adaptérem, s V adaptérem, s jednoručním adaptérem, paralelně, nadhmatem, podhmatem / před hlavu, za hlavu)
2. Shyby a shyby s dopomocí
3. Unilaterální stahování v kleče na záda na horní protisměrné kladce
4. Přítahy na spodní kladce v sedě na záda (s V adaptérem, s širokým paralelním adaptérem, s rovným adaptérem nadhmatem a podhmatem)
5. Přítahy v předklonu na multipressu na záda (nadhmatem, podhmatem, na úzko, na široko)
6. Pullover na horní kladce ve stoji (s rovným úzkým adaptérem, s lanovým adaptérem)
7. Přítahy k čelu na horní kladce (facepull)

#### *Partie: hrudník a ramena*

8. Benchpress na multipressu (standardní, na široko, na úzko)
9. Benchpress na pozitivně nakloněné lavici
10. Kliky na bradlech (na široko, na úzko, tricepsově, na hrudník)
11. Kliky na zemi (standardní, dámské, s vyvýšenými nohami, s vyvýšenými pažemi)
12. Střihy na protisměrných kladkách (na horní kladce, na spodní kladce)
13. Tlaky na ramena na multipressu v sedě (před hlavou, za hlavou)
14. Upažování ve stoji na spodní kladce
15. Předpažování ve stoji na spodní kladce
16. Přítahy na dolní kladce ve stoji s úzkým rovným adaptérem
17. Upažování v předklonu na spodní kladce na zadní deltové svaly

#### *Partie: dolní končetiny*

18. Legpress (na úzko, na široko, nohy nahoře na platformě, dole na platformě, jedno nož)
19. Hacken dřep (na široko, na úzko)
20. Dřep na multipressu (na široko, na úzko, sumo dřep)
21. Výpady na multipressu
22. Bulharské dřepy na multipressu
23. Předkopávání na stroji (s různým vytočením špiček, jedno nož)
24. Zakopávání na stroji (s různým vytočením špiček, jedno nož)
25. Zanožování na spodní kladce
26. Unožování na spodní kladce
27. Zakopávání na spodní kladce
28. Hiptrusty na multipressu (s různou šířkou a vzdáleností postoje)
29. Glute bridge na multipressu (s různou šířkou a vzdáleností postoje)
30. Rumunské mrtvé tahy na multipressu

31. Rumunský mrtvý tah na spodní kladce
32. Výpony na lýtka (v sedě, ve stoji)

#### *Partie: horní končetiny*

33. Bicepsový zdvih na spodní kladce (na široko, na úzko, nadhmatem, podhmatem, kladivový zdvih)
34. Koncentrovaný bicepsový zdvih v předpažení nebo upažení na horní kladce s jednoručním adaptérem
35. Bicepsový zdvih na scottově lavici (s oporou nadloktí)
36. Tricepsové stlačování kladky (s rovným adaptérem, s lomeným adaptérem, s lanovým adaptérem, s jednoručním adaptérem)
37. Francouzský tlak na kladce (na horní kladce, na dolní kladce, s rovným adaptérem, s lanem)
38. Kickback na spodní kladce jednoruč
39. Flexe předloktí na spodní kladce
40. Extenze předloktí na spodní kladce

#### **Cviky s volnými odpory**

41. Benchpress na rovné lavici (na hrudník, na triceps)
42. Tlaky s jednoručkami na hrudník (na rovné a šikmé lavici)
43. Mrtvý tah (klasický, sumo, rumunský)
44. Dřep (čelní, zadní, goblet, split dřep, bulharský dřep)
45. Hiptrusty / glute bridge s velkou činkou
46. Military press
47. Tlaky s jednoručkami na ramena
48. Přítahy s velkou činkou v předklonu na záda
49. Přítahy s jednoručkou v předklonu na záda
50. Přítahy s T osou na záda
51. Rozpažování s jednoručkami v leže na hrudník
52. Upažování ve stoji s jednoručkami
53. Předpažování ve stoji s jednoručkami
54. Upažování v předklonu s jednoručkami
55. Bicepsové zdvihy (s jednoručkami, s velkou činkou, s EZ činkou, podhmatem, nadhmatem, paralelně)
56. Francouzské tlaky na triceps (v sedě, v leže, s jednoručkami, s velkou činkou, s EZ činkou)
57. Pullover na lavičce s jednoručkou nebo velkou činkou (horizontální pullover)
58. Ohybače zápěstí (nadhmatem, podhmatem, s velkou činkou, jednoručkou)
59. Výpady a jejich modifikace (s vlastní vahou, s jednoručkami, s velkou činkou)
60. Výstupy na bednu a jejich modifikace