
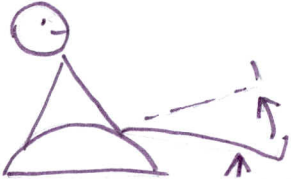
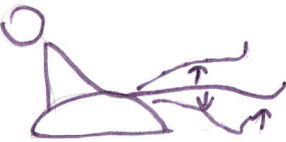

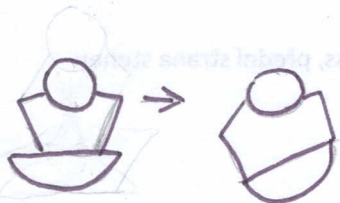
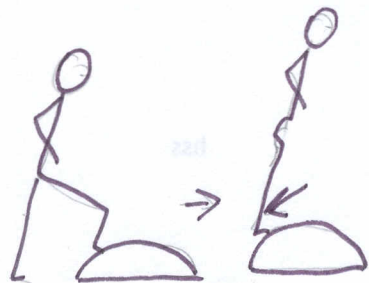
	<p>stoj mírně rozkročný na bosu, ruce v bok, výpad vzad pravou/levou</p>	<p>hss, přední strana stehen</p>
	<p>stoj mírně rozkročný na bosu, ruce v bok, unožit pravou/levou</p>	<p>hss</p>
	<p>vzpor sedmo na bosu oporem vzad, natažené nohy, chodidla zvednout nad podložku, přednožit střídavě pravou/levou</p>	<p>břišní svaly, přední strana stehen</p>
	<p>vzpor sedmo na bosu oporem vzad, natažené nohy, chodidla zvednout nad podložku, roznožit</p>	<p>břišní svaly, přední strana stehen, abduktory</p>
	<p>leh, hýždě na bosu, vzpažit, současně přednožit, předpažit, zvednout horní část trupu (sklapovačky)</p>	<p>hss, břišní svaly</p>



vzpor ležmo oporem o bosu, náklon těla  
na levou/pravou stranu bosu



hss



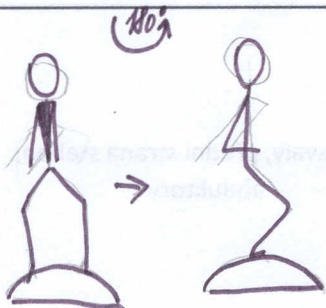
stoj mírně rozkročný, výstupy na bosu  
střídavě pravou/levou

hss, lýtkové svaly



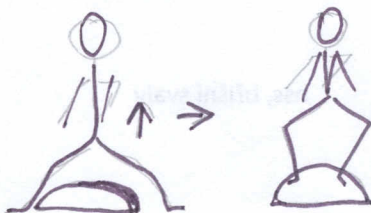
stoj mírně rozkročný na bosu, připažit,  
výpad vpravo/vlevo do podřepu,  
předpažit

hss, hýžďové svaly, svaly stehen



mírný podřep mírně rozkročný na bosu,  
předpažit, odrazem obouž půlobrat  
vpravo/vlevo

hss, hýžďové svaly, svaly stehen



stoj rozkročný, ruce volně před tělem,  
bosu mezi nohami, odrazem obouž  
výskok na bosu

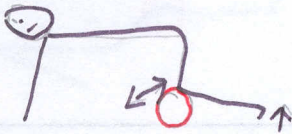
hss, svaly stehen, lýtkové svaly

Overball

Nákres

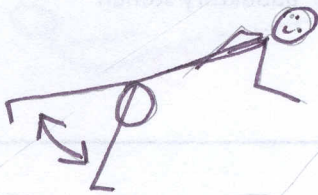
Terminologický popis

Svaly



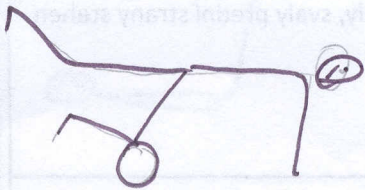
vzpor klečmo na balonu, špičky zvednout od země, držet rovnovahu, posunovat kolena do stran

hss, břišní svaly



leh bokem na míči opor o předloktí, stříhat nohama

šikmé břišní svaly, zádové svaly, svaly stehen



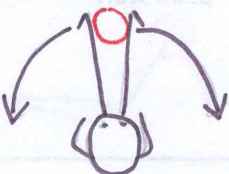
vzpor klečmo na balonu, špičky zvednout od země, zanožit pravou/levou

hýžďové svaly, hss



sed pokrčmo, míč za záda, zkracovačky

břišní svaly



leh, overbal mezi chodidla, přednožit uklánět nohy na pravou a levou stranu

přední strana stehen, šikmé břišní svaly





leh pokrčmo, chodidla na míč zvedat  
pánev od podložky (pánevní dno, hýždě,  
stehna a podbřišek)

hýžděové svaly, stehení svaly, zádové svaly



leh pokrčmo, overball mezi kolena,  
zvednout pánev od podložky, přednožit  
pravou/levou

hýžděové svaly, hamstringy, zádové svaly,  
adduktory stehen



sed pokrčmo, nohy zvednout nad  
podložku, overball předávat pod stehny a  
za zády

břišní svaly, svaly přední strany stehen



leh na břicho, overball pod hrudníkem,  
ruce opřít o čelo, zaklonit

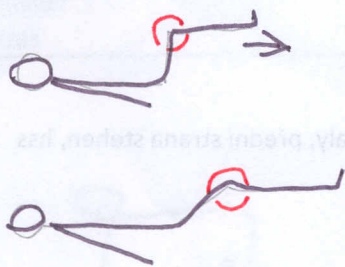
široký sval zádový



stoj mírně rozkročný, upažit skrčmo před  
tělem, overball mezi dlaně, prsty směřují  
nahoru, stlačit

prsí svaly





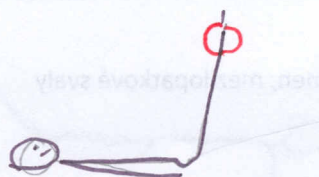
leh, přednožit pokrčmo, stehna kolmo na podložku, overball mezi koleny, přednožit pokrčmo poníž

přímý břišní, přední strana stehen, adduktory stehen



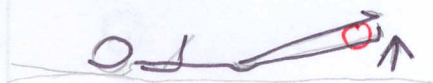
leh, přednožit poníž, overball pod pánví, zvednout ramena od podložky, ruce ppřipazřit povýš, výdrž

přímý břišní, přední strana stehen



leh, overball mezi chodidla, přednožit, bedra stále na podložce

břišní svaly, přední strana stehen



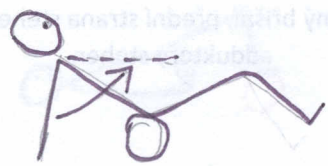
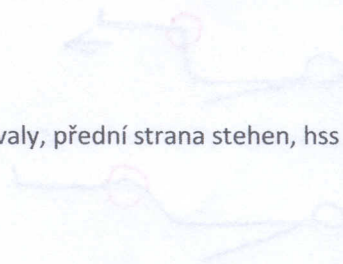



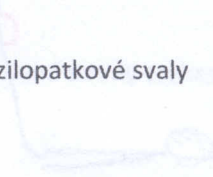


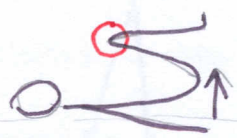

leh na pravém/levém boku, overball mezi bércei, unožit

malý a střední sval hýžďový, šikmé břišní svaly, svaly stehna



leh pokrčmo, overball mezi koleny, stlačit

adduktory stehen

	<p>sed pokrčmo na míč oporem vzad, zvednout nohy, střídavě zvedat ruce</p>	 <p>břišní svaly, přední strana stehen, hss</p>
	<p>sed na míč bez dalšího kontaktu s podložkou, držet rovnováhu</p>	 <p>hss, břišní svaly</p>
	<p>leh na břicho, vzpažit, předávat oveball ve vzpažení a obloukem v zapažení</p>	 <p>svaly ramen, mezilopatkové svaly</p>
	<p>stoj mírně rozkročný, předpažit pravou povýš, levou poníž, overball mezi dlaně, stlačit</p>	 <p>triceps, biceps, svaly ramene</p>
	<p>leh, přednožit skrčmo, overball mezi kolena, zvedat pánev od podložky</p>	 <p>spodní část břišních svalů</p>

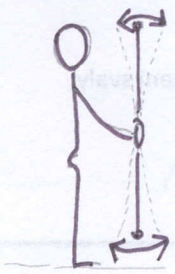
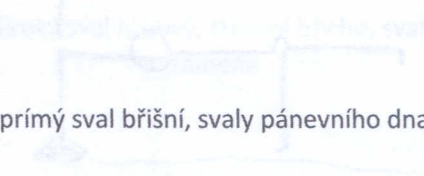
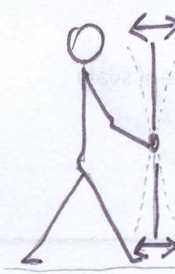
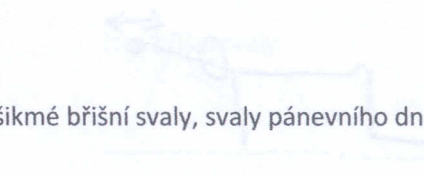

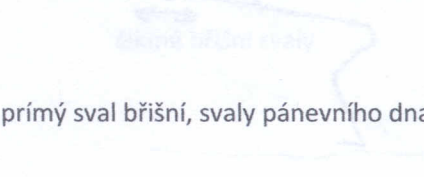

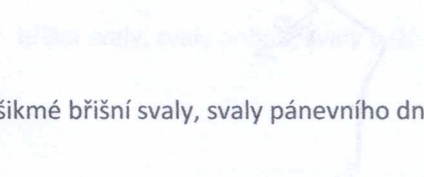

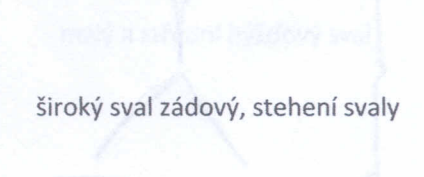


Flexibar

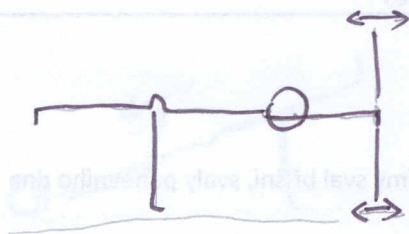
Nákres

Terminologický popis

Nákres

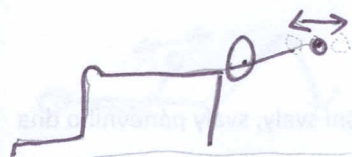
	<p>stoj rozkročný, flexibar před tělem vertikálně středem ve výšce pasu, kmit horizontální dopředu dozadu</p>	 <p>prímý sval břišní, svaly pánevního dna</p>
	<p>stoj rozkročný pravou/levou vpřed zvnitř, flexibar před tělem vertikálně středem ve výšce pasu, kmit horizontální dopředu dozadu</p>	 <p>šikmé břišní svaly, svaly pánevního dna</p>
	<p>stoj rozkročný, flexibar před tělem vertikálně středem ve výšce pasu, kmit horizontální doleva doprava</p>	 <p>prímý sval břišní, svaly pánevního dna</p>
	<p>stoj rozkročný pravou/levou vpřed zvnitř, flexibar před tělem vertikálně středem ve výšce pasu, kmit horizontální doleva doprava</p>	 <p>šikmé břišní svaly, svaly pánevního dna</p>
	<p>stoj rozkročný pravá/levá vpřed, pravá/levá ruka předpažit s flexibarem, kmit vertikální</p>	 <p>široký sval zádový, stehní svaly</p>





předklon na pravé/levé, pravá/levá noha  
v prodloužení trupu, pravá/levá ruka  
vzpažit s flexibarem, horizontální kmit

hýžděové svaly, stehení svaly



<sup>KLEČMO</sup>  
vzpor dřepmo, pravá/levá vzpažit s  
flexibarem, horizontální kmit

hýžděové svaly, stehení svaly



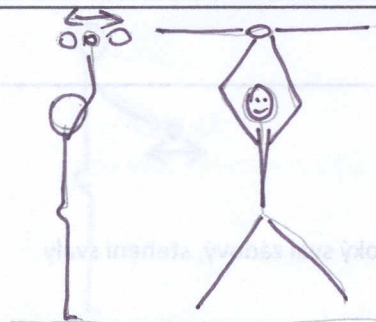
podřep předklon, vzpažit, flexibar v obou  
rukách, horizontální kmit

hýžděové svaly



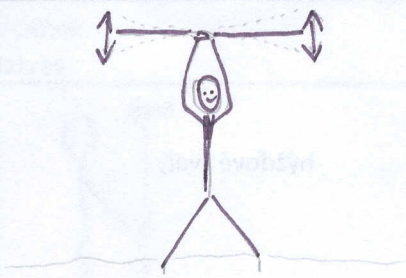
stoj rozkročný, mírný předklon, připažit  
pokrčmo, flexibar v obou rukách  
horizontální kmit

spodní břišní svaly, svaly hrudníku



stoj mírně rozkročný, vzpažit, flexibar v  
obou rukách, horizontální kmit dopředu  
dozadu

široký sval zádový, střední břicho



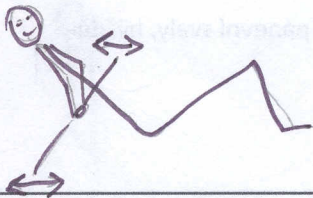
stoj mírně rozkročný, vzpažit, flexibar v obou rukách, vertikální kmit nahoru dolu

široký sval zádový, střední břicho, svaly ramene



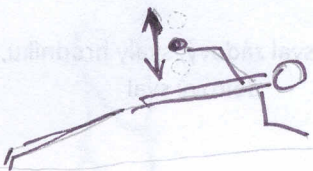
sed skrčmo v záklonu, připažit pokrčmo, flexibar v obou rukách horizontální kmit

břišní svaly



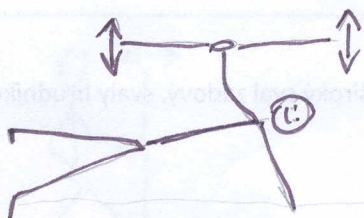
sed skrčmo v záklonu s pootočením trupu vlevo/vpravo, připažit pokrčmo, flexibar v obou rukách horizontální kmit

šikmé břišní svaly



podpor na předloktí pravou/levou v pravo/levo, pravá/levá upažit dolu s flexibarem, vertikální kmit

břišní svaly, svaly nohou, svaly paží



vzpor na pravé/levé v pravo/levo, pravá/levá unožit poníž, pravá/levá upažit s flexibarem, horizontální kmit


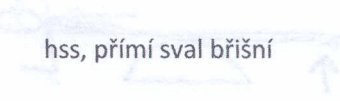

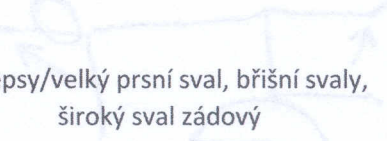
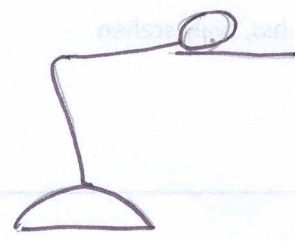
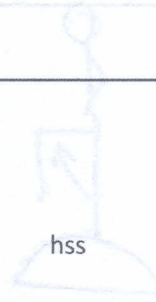

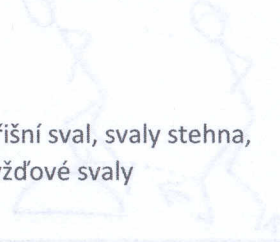


VERTIKÁLNÍ

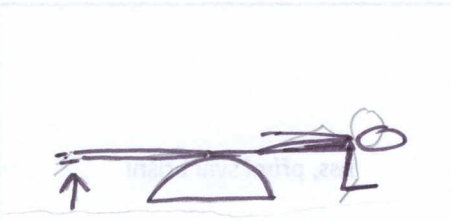
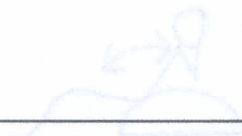
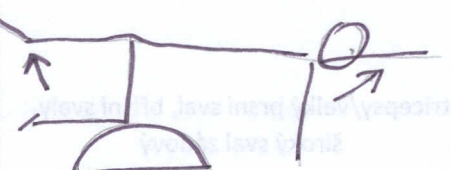


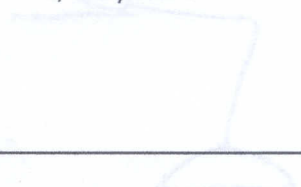


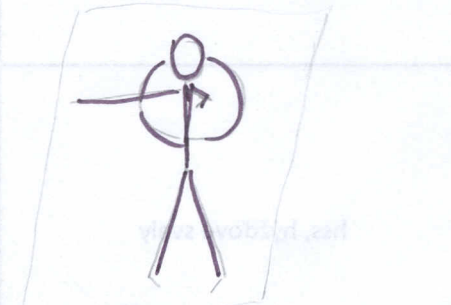

malý a střední hýžďový sval




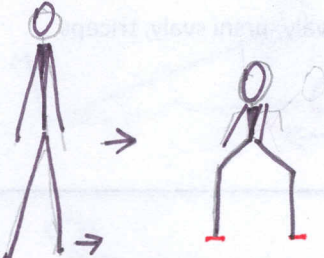
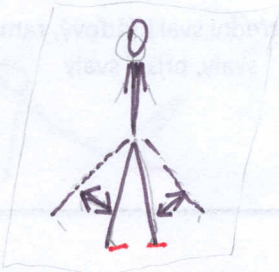
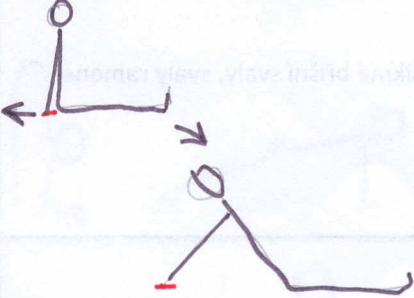
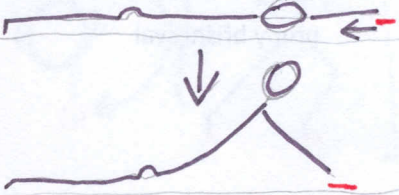
	<p>leh skrčmo pravá/levá noha v prodloužení trupu, pánev zvednout nad podložku, připažit pokrčmo, flexibar v úrovni pánve, horizontální kmit</p>	<p>hýžďové svaly</p>
	<p>leh skrčmo oporem o paty, připažit pokrčmo, obě ruce drží flexibar v úrovni pánve, horizontální kmit</p>	<p>hýžďové svaly</p>
	<p>stoj na pravé/levé, pravá/levá upačit s flexibarem, vertikální kmit HORIZONTÁLNÍ</p>	<p>pánevní svaly, hýždě</p>
	<p>stoj mírně rozkročný, předpažit, flexibar horizontálně před tělem, vertikální kmit nahoru dolů</p>	<p>široký sval zádový, svaly hrudníku, deltový sval</p>
	<p>stoj mírně rozkročný, předpažit, flexibar před tělem horizontálně, horizontální kmit dopředu dozadu</p>	<p>široký sval zádový, svaly hrudníku</p>



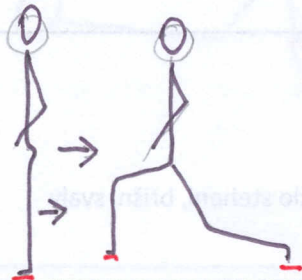

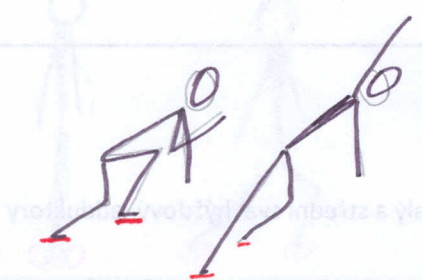


	<p>sed na bosu, chodidla opřená o podložku, sed-leh</p>	 <p>hss, přímý sval břišní</p>
	<p>vzpor ležmo na bosu, klik</p>	 <p>tricepsy/velký prsní sval, břišní svaly, široký sval zádový</p>
	<p>stoj mírně rozkročný na bosu, předklonit předpažit</p>	 <p>hss</p>
	<p>stoj mírně rozkročný na bosu, dřep/podřep</p>	 <p>hss, přímý břišní sval, svaly stehna, hýžděové svaly</p>
	<p>stoj na pravé/levé na bosu, podřep, druhá noha zanožit</p>	 <p>hss, hýžděové svaly</p>

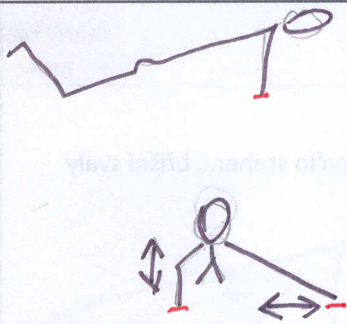
	<p>podpor ležmo na pravém/levém boku pánev na bosu podpor o předloktí, zvednout nohy od podložky</p>	<p>hss, šikmé břišní svaly, hýžďové svaly, zádové svaly</p> 
	<p>vzpor klečmo, kolena na bosu, zanožit a současně vzpažit pravou/levou</p>	<p>hss, hýždě, zadní strana stehen, trapéz, vlastní svaly ramene</p> 
	<p>stoj mírně rozkročný na bosu, přednožit pokrčmo střídavě pravou/levou</p>	<p>hss, svaly stehen</p> 
	<p>stoj mírně rozkročný, odrazem pravou/levou skok vpřed na bosu doskokem na druhou nohu</p>	<p>hss</p> 
	<p>vzpor ležmo oporem o bosu, upažit pravou/levou, výdrž</p>	<p>hss, břišní svaly, svaly ramene</p> 

Flowtonic

Nákres	Terminologický popis	Svaly
	<p>vzpor ležmo, FT pod chodidla, střídavě skrčit pravou/levou nohu</p>	<p>bedrokyčlo stehení, břišní svaly</p>
	<p>stoj mírně rozkročný, chodidla na FT, výpad stranou do podřepu, FT sunout chodidla po podložce</p>	<p>hýžděové a stehenní svaly</p>
	<p>vzpor ležmo, chodidla na FT, roznožit</p>	<p>malý a střední sval hýžděový, adduktory</p>
	<p>sed, připažit, ruce na FT, záklon, ruce sunout po podložce</p>	<p>břišní svaly, mezilopatkové svaly</p>
	<p>leh na břicho vzpažit ven, ruce na FT, zvednout hrudník od podložky, sunem do vzporu</p>	<p>triceps, deltový sval, čtyřhlavý sval bederní</p>

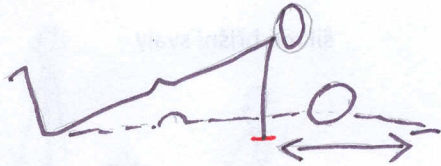


	<p>stoj mírně rozkročný, chodidla na FT, výpad vzad, FT sunout chodidly po podložce</p>	<p>přední strana stehen</p>
	<p>vzpor ležmo, chodidla na FT, klik zpět do vzporu, vzpor dřepmo</p>	<p>břišní svaly, prsní svaly, triceps</p>
	<p>vzpor klečmo bokem oporem o pravou/levou paži a nohu, druhá paže i noha skrčit před tělem, špička leží na FT, vzpažit zároveň unožit</p>	<p>malý a střední sval hýžďový, ramenní svaly, břišní svaly</p>
	<p>vzpor ležmo na boku oporem o pánev, paže opor o FT, do vzpažení a zpět</p>	<p>šikmé břišní svaly, svaly ramene</p>
	<p>leh pokrčmo, ruce podél těla, dlaně položené na FT, zvednou horní část trupu od podložky, ruce suneme po podložce</p>	<p>přímý břišní sval</p>



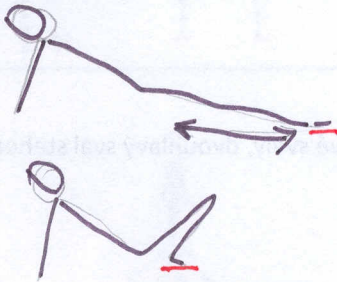
vzpor klečmo, tělo v rovině, ruce na FT,  
upažíme pravou/levou, mírný klik

břišní svaly, prsní svaly, triceps, deltový  
sval



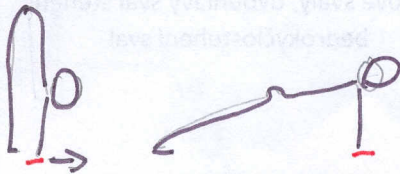
vzpor klečmo, tělo v rovině, ruce na FT,  
vzpažit

triceps, deltový sval, vzpřimovače páteře,  
břišní svaly, prsní svaly



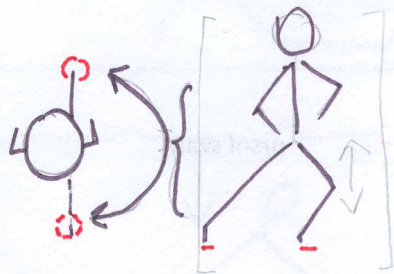
vzpor ležmo oporem vzad, chodidla na FT,  
přitahovat chodidla k hýždím

břišní, zádové svaly, hýžděvé svaly,  
dvouhlavý stehení



hluboký překlon, dlaně na FT, sunem  
dlaní vzpor ležmo

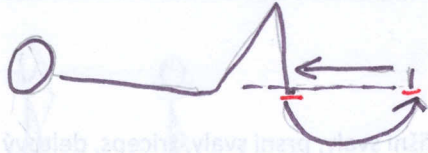
komplexní



stoj spatný, chodidla na FT, sunem  
přednožit pravou/levou, obloukem  
zvenitř zanožit pravou/levou

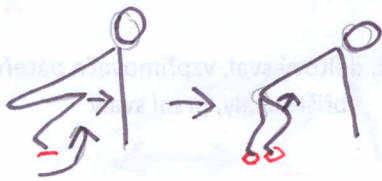
stehení a hýžděvé svaly





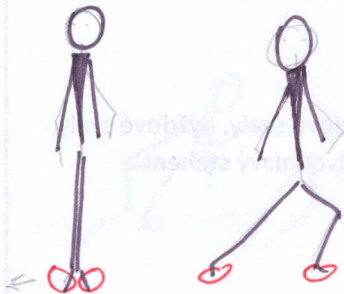
leh pokrčmo, ruce podél těla, chodidla na FT, sunem leh roznožmo, leh, leh pokrčmo

bedrokyčlo stehení, břišní svaly



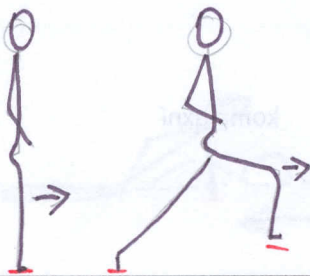
vzpor dřepmo, chodidla na FT, vytočení pánve, chodidla doprava/doleva

šikmé břišní svaly



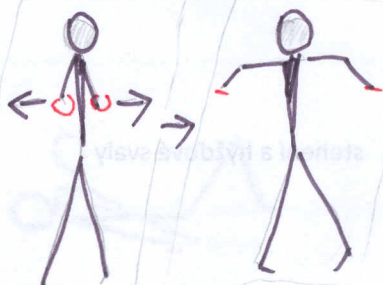
stoj spatný chodidla na FT, sunem úkrok levé, podřep,

hýžďové svaly, dvouhlavý sval stehení



stoj spatný chodidla na FT, výpady vpřed sunem

hýžďové svaly, dvouhlavý sval stehení, bedrokyčlostehení sval



vzpor ležmo, ruce na FT, upažit vpřed

prsní svaly



## Thera-band

Nákres

Terminologický popis

Svaly



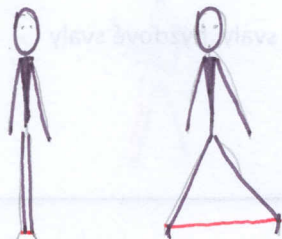
stoj spatný, thera-band kolem kotníků,  
levá/pravá přednožit pokrčmo

přední strana stehen



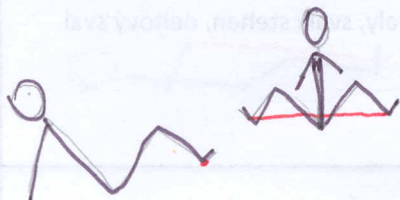
stoj spatný, thera-band kolem kotníků,  
levá/pravá skrčit přinožmo

svaly zadní strany stehen



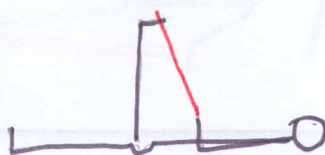
stoj spatný, thera-band kolem kotníků,  
poskokem roznožit

lýtkový sval, hýžďové svaly



vzpor sedmo oporem vzad, přednožit  
pokrčmo, thera-band kolem kotníků,  
přednožit roznožmo

břišní svaly, hýžďové svaly



leh, přednožit pravou/levou, připažit  
pokrčmo, thera-band za špičku chodidla,  
propnout špičku

lýtkový sval, přední strana stehen, břišní  
svaly



sed na lavici/míči, upažit pokrčmo, thera-band v dlaních, upažit

triceps



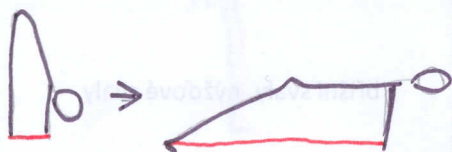
leh, thera-band kolem kotníků, pravá/levá přednožit

břišní svaly, přední strana stehen



leh, thera-band kolem kotníků, roznožit  
*doporučuji přednožit*

břišní svaly, hýžďové svaly



vzpor stojmo thera-band mezi zápěstím a kotníky, odrazem vzpor ležmo

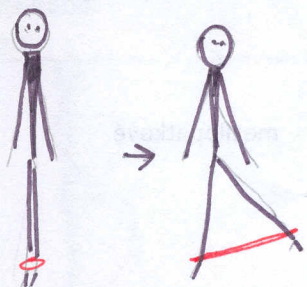
břišní svaly, vzpřimovače páteře, hýžďové svaly, svaly stehen, deltový sval



vzpor ležmo vpravo/vlevo, thera-band kolem kotníku, unožit pravou/levou  
*může být v podpor*

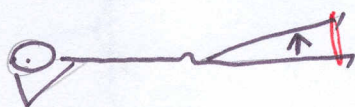
malý a střední sval hýžďový, břišní svaly





stoj spatný, thera-band uchycen za  
kotrníky, levá/pravá unožit

malý a střední sval hýžďový



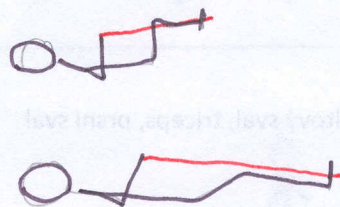
leh na bříše, thera-band kolem kotníků,  
ruce pod čelem, levá/pravá zanožit

hýžďové svaly, zadní strana stehen



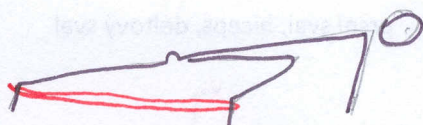
stoj mírně rozkročný, pravá/levá připažit,  
thera-band pod chodidlem a v pravé/levé  
ruce, pravá/levá skrčit připažmo

biceps



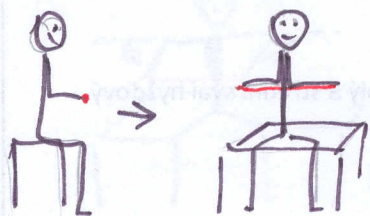
leh, přednožit pokrčmo, připažit  
pokrčmo, thera-band za chodidlo a dlaně,  
spustit nohy do lehu

hýžďové svaly, svaly zadní strany stehen



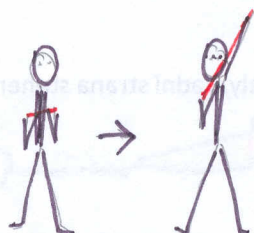
vzpor ležmo, thera-band kolem chodidel,  
skrčit přednožmo levou/pravou

bedrokyčlostehení, přední strana stehen



sed na lavici/míči, připažit pokrčmo, thera-band před tělem, upažit pokrčmo

mezilopatkové



stoj mírně rozkročný, připažit skrčmo, thera-band v dlaních, vzpažit pravou/levou

svaly ramene, prsní svaly



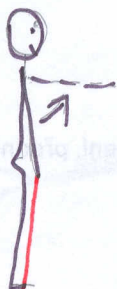
stoj mírně rozkročný, thera-band pod chodidlo a v pravé/levé ruce, připažit, upažit

deltový sval



stoj mírně rozkročný, thera-band pod chodidlo a v pravé/levé ruce, připažit, zapažit

deltový sval, triceps, prsní sval



stoj mírně rozkročný, thera-band pod chodidlo a v pravé/levé ruce, připažit, předpažit

prsní sval, biceps, deltový sval



Fitball  
Nákres

Terminologický popis

Svaly



sed na míči, střídatavě zvedáme nohy

hluboký stabilizační systém



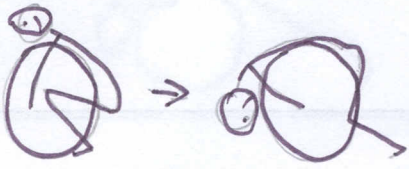
leh na míč na zádech, uvolnit

protažení břišních svalů, uvolnění páteře



sed na míči, vzpažit, upažit pokrčmo, stahujeme lopatky k sobě a dolů

mezilopatkové svaly, dolní fixátory lopatek



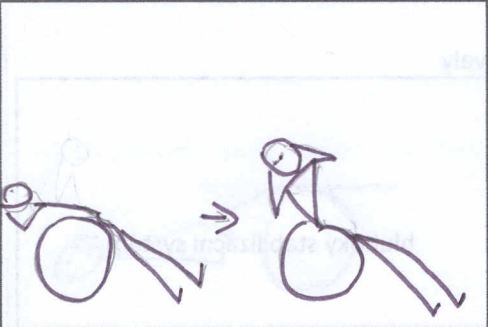
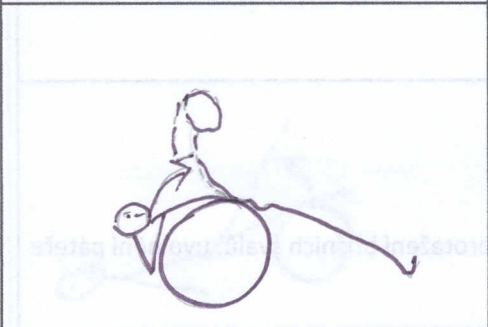
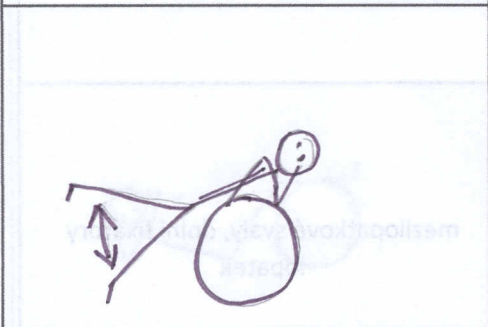

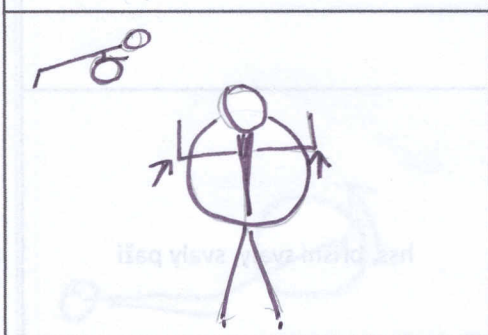
leh na míči na břicho, dřep, míč mezi kolena, nabalit na míč

hýždě, zadní strana stehen

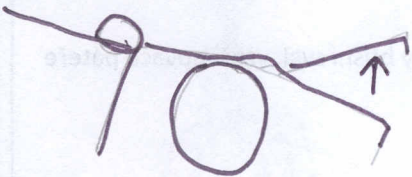
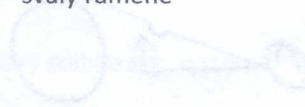
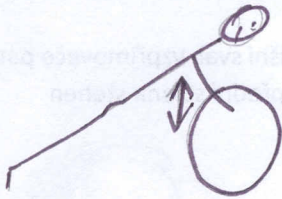

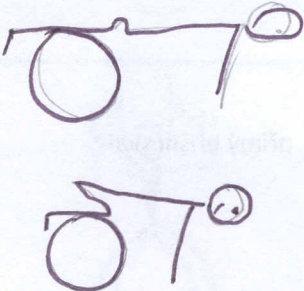
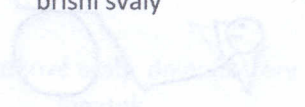

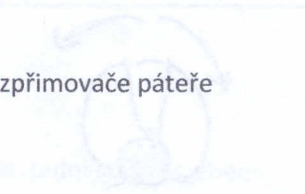
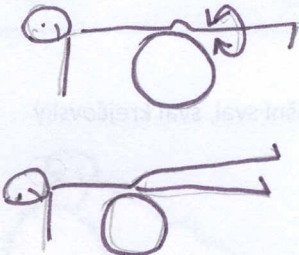
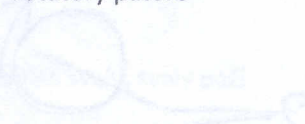





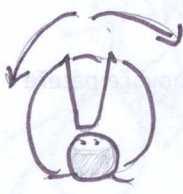

vzpor ležmo, opor o předloktí na míči, dechový stereotyp

hss, břišní svaly, svaly paží

	<p>lehná na míč, míč v oblasti beder, ruce v týl, předklon + vytáčet levé/pravé rameno k opačné kyčli</p>	<p>vnější šikmé břišní svaly</p>
	<p>lehná na míč, míč v oblasti beder, ruce v týl, předklonit</p>	<p>přímý sval břišní</p>
	<p>lehná na pravém/levém boku na míč, skrčit upažmo pravou/levou hlava opřená o dlaň, unožit pravou/levou</p>	<p>malý a střední sval hýžďový, břišní svaly</p>
	<p>lehná na pravém/levém boku na míč, roznožit pravou/levou vpřed, ruce v týl, úklon v pravo/levo</p>	<p>šikmé břišní svaly</p>
	<p>lehná na míč na břicho, upažit pokrčmo, stáhnout ramena dolů, lopatky k sobě, výdrž</p>	<p>vzpřimovače páteře, mezilopatkové svaly</p>



	<p>vzpor ležmo na míči, souběžně vzpažit a zanožit</p>	<p>hýždě, zadní strana stehen, trapéz, vlastní svaly ramene</p> 
	<p>kliky na míči</p>	<p>prsní, břišní, zádové svaly</p> 
	<p>vzpor ležmo, míč pod koleny, skrčit</p>	<p>břišní svaly</p> 
	<p>leh na břiše na míči, rucev týl, vzpřim</p>	<p>vzpřimovače páteře</p> 
	<p>vzpor na míči na břiše, nohy rovnoběžně s podložkou, vytáčet pánev vpravo/vlevo, nohy od sebe</p>	<p>rotátory páteře</p> 

	<p>leh, nohy položit na míč, ruce podél těla, zvednout pánev od podložky, výdrž</p>	<p>přímý břišní sval, vzpřimovače páteře</p>
	<p>leh, nohy položit na míč, ruce podél těla, zvednout pánev od podložky, střídavě přednožit pravou/levou</p>	<p>přímý břišní sval, vzpřimovače páteře, přední strana stehen</p>
	<p>leh, nohy položit na míč, ruce v týl, zvednout horní část trupu od podložky, výdrž</p>	<p>přímý břišní sval</p>
	<p>leh, nohy na míč, ruce podél těla, uklánět nohy vpravo/vlevo <i>metronomy</i></p>	<p>šikmé břišní svaly</p>
	<p>leh, míč mezi nohy, ruce podél těla, zvedat míč nad podložku <i>pozor na bedra přetížena! k podložce</i></p>	<p>přímý břišní sval, sval krejčovský</p>

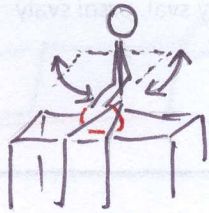


Dyna bend

Nákres

Terminologický popis

Svaly



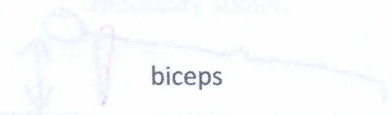
sed na lavici/míči., dyna-band pod stehny , připažit pokrčmo, upažit pokrčmo



deltový sval



stoj mírně rozkročný, dyna-band pod chodidly, připažit, skrčit připažmo



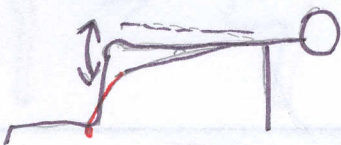
biceps



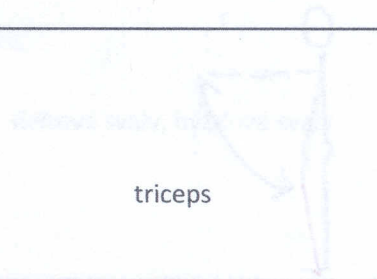
stoj mírně rozkročný, připažit pokrčmo, dyna-band za krkem, připažit



triceps



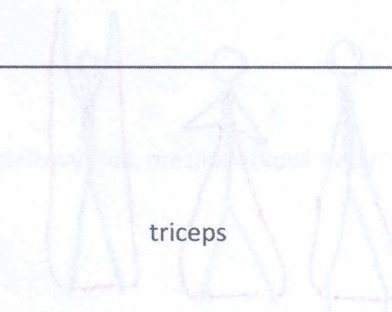
vzpor klečmo oporem o pravou/levou, dyna-band pod koleny, připažit mírně skrčmo, zapažit



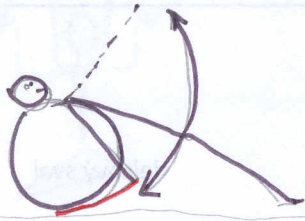
triceps



sed na lavici/míč, pravou připažit pokrčmo vzad, levou vzpažit pokrčmo -> vzpažit levou

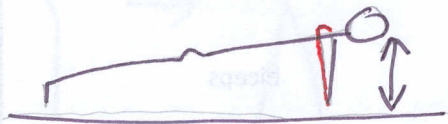
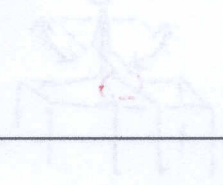


triceps



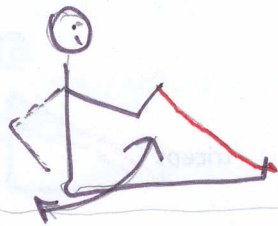
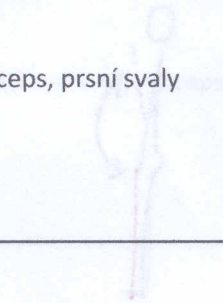
leh na míč, dyna-band pod míčem, upažit, předpažit

deltový sval, prsní svaly



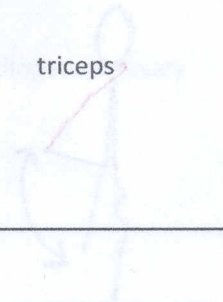
vzpor ležmo, dyna-band uchycen pod dlaněmi vedený přes lopatky, klik

triceps, prsní svaly



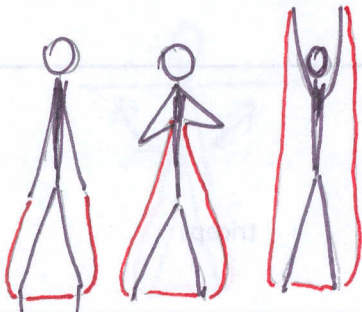
sed dyna-bend uchycen přes chodidla, předpažit pokrčmo, zapažit pokrčmo

triceps



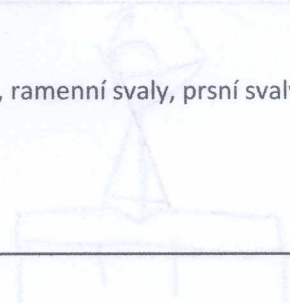
stoj mírně rozkročný, dyna-band pod chodidly, připažit, předpažit

prsní sval, biceps, deltový sval

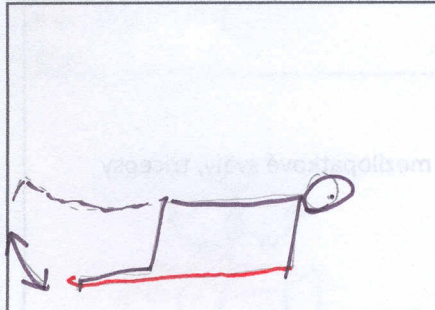


stoj mírně rozkročný, připažit, dyna-band pod chodidly, vzpažit pěstmi podél těla

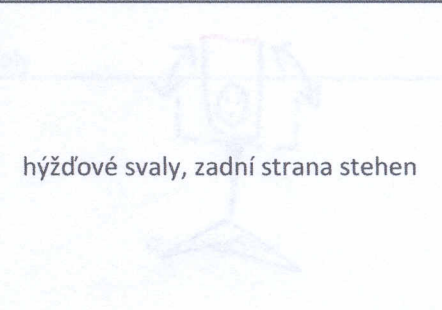
biceps, ramenní svaly, prsní svaly



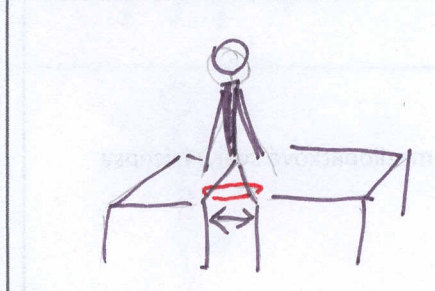




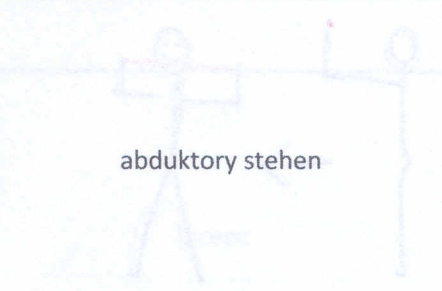
vzpor klečmo, dyna-band za pravým/levým chodidlem, zanožit



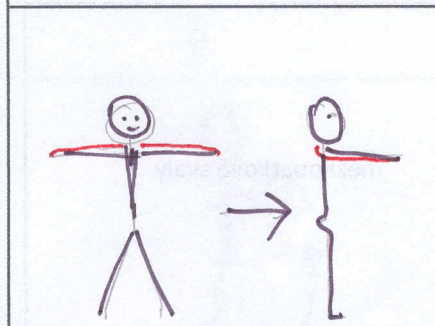
hýžďové svaly, zadní strana stehen



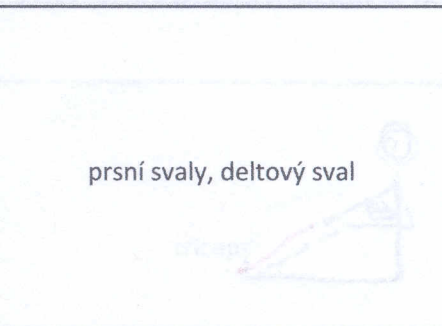
sed na lavici/míči, dyna-band kolem stehen u kolen, roznožit



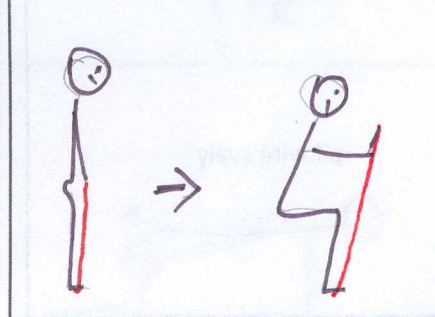
abduktory stehen



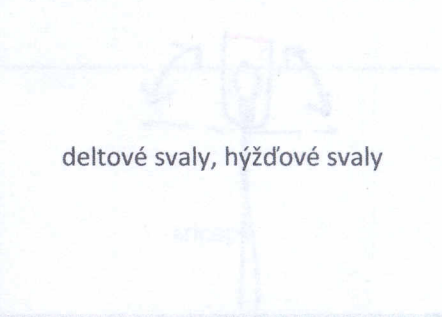
stoj mírně rozkročný, upažit, dyna-band za zády, předpažit



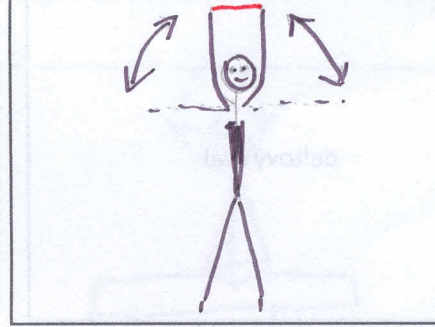
prsni svaly, deltový sval



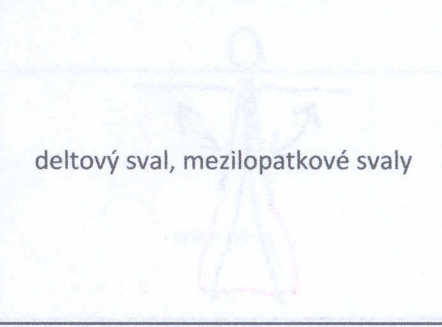
stoj mírně rozkročný, dyna-band pod chodidly, připažit, při podřepu předpažit pokrčmo



deltové svaly, hýžďové svaly



Stoj mírně rozkročný, vzpažit, dyna-band nad hlavou vodorovně, upažit

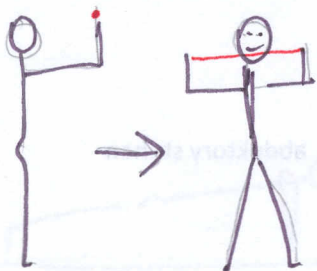


deltový sval, mezilopatkové svaly



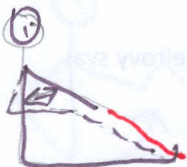
turecký sed (např. s oporou beder o míč)  
vzpažit, dyna-band vodorovně, upažit  
pokrčmo

mezilopatkové svaly, tricepsy



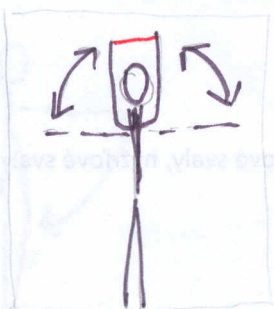
Stoj mírně rozkročný, předpažit pokrčmo  
dyna-band vodorovně, upažit pokrčmo

mezilopatkové svaly, tricepsy



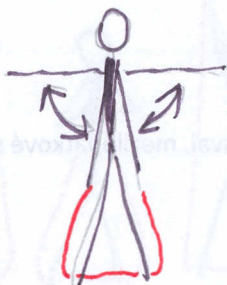
sed, předpažit, dyna-band pod chodidly,  
upažit pokrčmo

mezilopatkové svaly



leh na bříše vzpažit, upažit, dyna-band jde  
nad hlavou

pilovité svaly



stoj mírně rozkročný, připažit, dyna-band  
pod chodidly, upažit

deltový sval