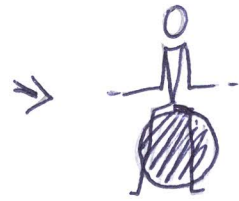


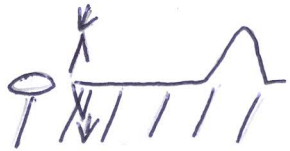
MEZILOPATKOVÉ SVALY

- v sedu stahování lopatek k sobě (z přepažení zapaxit :-))
- „čišmek“ (pokrčit přepažení, předloktí vpřed, dlaně dolů)



(předloktí stranou, dlaně vzhůru)

(nadvzdhnout nadloktí od podložky)



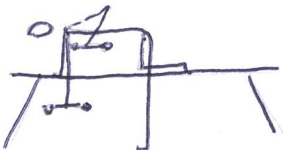
(pokrčit upaženo, předloktí vzhůru, lokty do podložky)



(přitahy jednoručky k tělu s větší rotací paží)

• obrácený Feet-deck (předloktí vzhůru)

• přitahy jednoručky - na úvod pohyb stáhnout lopatky, poté přitah



° veslování " "

- vnitřním
 - podhmatem } lépe se vypráží horní část trapezů
 - více pracuje malý sval obli' a sv. podhřebenový
 - nadhmat (pracuje více široký sval zádový, velký
sval obli')
- (nepředkláňet, nezaklánět, stáhnout lopatky k sobě)



• přetahy osov k tělu