

http://www.fitcoach.cz/?page_id=14&parts_cat=408&parts_sub_cat=0&tools%5B

Soubor Úpravy Zobrazit Oblíbené položky Nástroje Nápověda

posilovací cviky Hledat Sdílet Přeložit Více

Navrhované weby

krok 1
www.fitcoach.cz

FitCoach
online trenér

Články Cviky Hledat

Přihlášení k online trénování
Registrace zdarma

Úvodní stránka Články a videa **Databáze cviků** Diskuze FitCoachShop.cz O webu

krok 2
výběr Databáze cviků

krok 5
výběr náčiní
S VLASTNÍM TĚLEM
S VELKÝM MÍČEM
S MEDICIMBALEM

krok 6
výběr obtížnosti
BEZ VÝBĚRU

krok 7
výběr cviku
DODRŽUJ
POLOHU
POHYB
DÝCHÁNÍ

Posilovací cviky omezit podle náčiní

s vlastním tělem s jednoučkami s velkou činkou
 s kladkou na stroji s velkým míčem
 s expanderem s gumičkou s medicimbalem

Posilovací cviky omezit podle obtížnosti

začátečník středně pokročilý pokročilý

Filtruj

krok 3
výběr Kategorie

krok 4
výběr Partie svalů
dle doporučení


Staňte se členem
>>> Je to zdarma >>>
Co tím získám?

Kategorie dle svalových partií:
Posilování Strečink Rozcvičení


ZÁDOVÉ SVALY

- > PRSNÍ SVALY
- > RAMENA
- > TRAPÉZOVÝ SVALY
- > SVALOVÝ KORZET
- > BŘIŠNÍ SVALY
- > BICEPS
- > TRICEPS
- > PŘEDLOKTÍ
- > STEHNA
- > MEZILOPATKOVÉ SVALY
- > VZPŘIMOVAČE
- > HÝŽDOVÉ SVALY
- > LÝTKOVÉ SVALY
- > HOLENNÍ SVALY

Předklon trupu vleče

 Svalová partie: zádové svaly, vzpřimovače
Cvičební náčiní: s vlastním tělem
Obtížnost: začátečník

Přitahování loktů vsedě 1.

 Svalová partie: zádové svaly, mezipatkové svaly
Cvičební náčiní: s vlastním tělem, s velkým míčem
Obtížnost: začátečník

100%