



# Tréning so závažím Swing



Tricepsov  tlaky



## Kladivové zdvihy



## Zdvíhanie nôh



## Sklapovačky



## Skracovačky



## Rotácia trupu v stojí



## Veslovanie



## Obrátené rozpažovanie



## Obrátené rozpažovanie jednou rukou



## Rhombus



## Upažovanie v stoji



## Predpažovanie





## Tlaky na ramená



## Upažovanie v stoji



## Zdvíhanie zadku



## Výpady



## Výpady do strán



## Drepy



## Rozpažovanie vľahu



## Tlaky na hrudník



## Prekríženie lakt'ov



## Pullover



# Swing





# Vzpieranie



# Drep so zátřařou v jednej ruce







# Výpady so zdvihnutou rukou



# Sklopovačky so zdvihnutou rukov



# Swing s jednou rukou



# Tlakový lis



# Drepy so zdvihnutými rukami



# Úklony stranou



## Výhledy s rotací





# Ruský twist





Dovozca a distribútor pre  
Českú a Slovenskú republiku

Fitham spol. s r.o.  
Kubelíkova 679/80  
460 08 Liberec 8  
IČ: 27338053  
DIČ:CZ27338053