



## Trénink se závažím Swing

Videa dostupná na tomto  
QR kódu



## Zadní kopy



## Tricepsov  tlaky



## Kladivové zdvihy



## Zvedání nohou



## Sklapovačky



## Zkracovačky



## Rotace trupu ve stoje



## Veslování



## Obrácené rozpažování



## Obrácené rozpažování jednou rukou



## Rhombus



## Upažování ve stoje



## Předpažování





## Tlaky na ramena



## Upažování ve stoje



## Zvedání hýždí



## Výpady



## Výpady do stran



## Dřepy



## Rozpažování v lehu



## Tlaky na hrudník



## Překřížení loktů



## Pullover



# Swing



# Vzpírání



## Dřep se zátěží v jedné ruce





# Boxování



## Výpady se zvednutou rukou



# Sklapovačky se zvednutou rukou



# Swing s jednou rukou



# Tlakový lis



# Dřepy se zdvihnutýma rukama



# Úklony stranou



## Výpady s rotací těla





# Ruský twist





Dovozce a distributor pro  
Českou a Slovenskou republiku  
Fitham spol. s r.o.  
Kubelíkova 679/80  
460 08 Liberec 8  
IČ: 27338053  
DIČ:CZ27338053