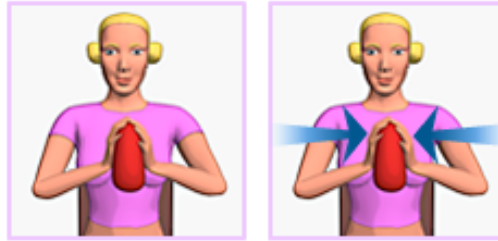


Cvik na posílení prsních svalů (střední a horní vlákna)



Posiluje střední a horní vlákna prsních svalů.

Provedení: základní poloha: rovný sed na židli. Paže v předpažení pokrčmo. Mezi dlaněmi stlačujeme overball.

S výdechem zatlačíme izometrickou kontrakcí prsních svalů dlaně proti sobě a stlačíme overball. S nádechem uvolníme.

Cvik opakujeme alespoň ve dvou sériích po deseti opakováních.