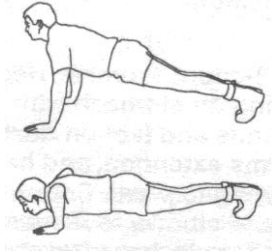


# Variácie kľukov:

## Štandardné kľuky:

Štandardné kľuky



Kľuky na široko



Diamantové kľuky(na úzko)

Step 1



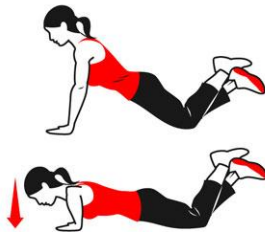
Step 2



Close-Grip Diamond Push-up

## Ľahšie verzie kľukov:

Kľuky na kolenách



Kľuky o lavičku

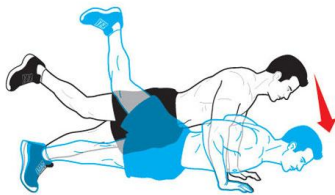


Kľuky o stenu



## Ťažšie verzie kľukov:

Kľuky s jednou nohou hore



Kľuky s oboma nohami hore



Kľuky v stojke



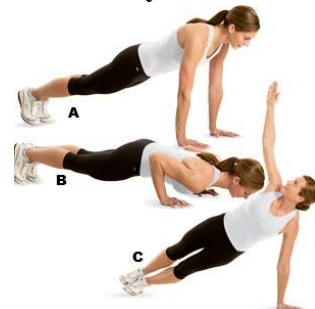
Kľuky na jednej ruke



Kľuky s jednou rukou vyššie



T - kľuky



**Kľuky s pritiahnutím činky**



**Kľuky s odrazom**



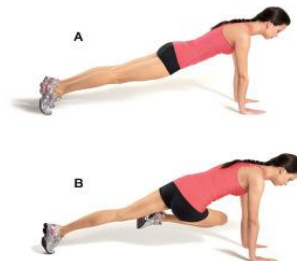
**Kľuky s nohou a rukou hore**



**Kľuky s unožením skrčmo**



**Kľuky s krížnym unožením**



**Kľuky zo záťažou**



**Hindu kľuky**



**Kľuky s položením na lakte**



**Kľuky do vzporu drepmo**



Treba si uvedomiť, že toto sú len niektoré základné variácie kľukov a tie sa dajú vzájomne kombinovať. Napr. T- kľuky s činkami a súčasne zdvíhaním nôh. Ďalej sa dá cvičiť v dvojiciach s partnerom tak, že nám drží nohy a mi popri kľukovaní sa môžeme pohybovať (fúrikovanie), alebo spojíme kľuky s akrobatickými prvkami (kotúl kľuk, prevalenie na stranu kľuk atď).

A PS: Čím skôr začnete tým sa výsledky skôr dostavia!!!

