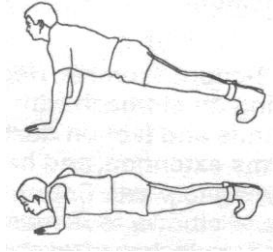


Variácie kľukov:

Štandardné kľuky:

Štandardné kľuky



Kľuky na široko



Diamantové kľuky(na úzko)

Step 1



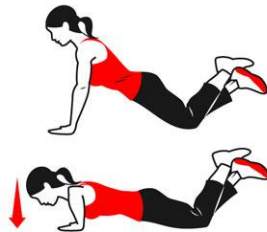
Step 2



Close-Grip Diamond Push-up

Ľahšie verzie kľukov:

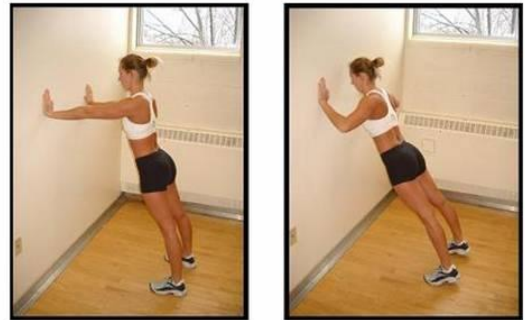
Kľuky na kolenách



Kľuky o lavičku

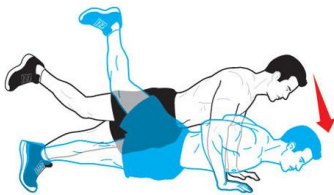


Kľuky o stenu



Ťažšie verzie kľukov:

Kľuky s jednou nohou hore



Kľuky s oboma nohami hore



Kľuky v stojke



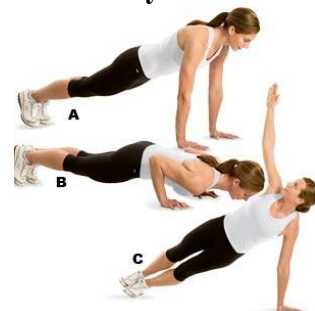
Kľuky na jednej ruke



Kľuky s jednou rukou vyššie



T - kľuky



Kľuky s pritiahnutím činky



Kľuky s odrazom



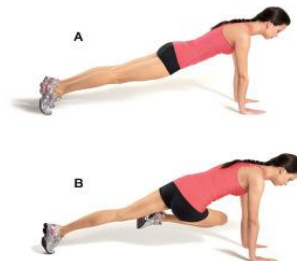
Kľuky s nohou a rukou hore



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!!!

