

# Typy cviků - obecně

## 1. Visy

- jednoúrovňové.....**Simple, Finger, Campus**
- víceúrovňové.....**Finger, Campus**

## 2. Shyby

- jednoúrovňové.....**Simple, Finger, Campus**
- víceúrovňové.....**Finger, Campus**

## 3. Přesahy (jedna ruka)

- přehmatávání.....**Finger, Campus**
- poskakování jednou rukou.....**Finger, Campus**
- tečování.....**Finger, Campus**
- mrtvý bod.....**Finger, Campus**

## 4. Poskoky (dvě ruce)

- souruž jednoúrovňové .....**Finger, Campus**
- souruž víceúrovňové.....**Finger, Campus**
- plyomerická metoda.....**Finger, Campus**
- střídavé.....**Finger, Campus**

## 5. Imitace dírek (kombinace prstů)

- vztahuje se na body 1. - 4. ....**Simple, Finger, Campus**

**Poznámka: červené označení vyjadřuje ideální typ posilovací desky pro daný cvik**