

# ZÁSOBNÍK CVIKŮ

## Dolní končetiny

### 1) *Dřep*

- opřená bedra o míč (fixace)
- nejvíce zapojena přední stehna
- možno přidat jednoručky

### 2) *Quick dřep (horizontální leg press)*

### 3) *Předkopávání (leg extention)*

- Nezamykat koleno
- Vtočené špičky- posílení vnější hl. čtyřhl. steh.
- Vytočené špičky- posílení vnitřní hl. čtyřhl. steh.
- Modifikace s expandérem

### 4) *Leg press*

- Čím ostřejší úhel v trupu- posílení hýždě
- Malý úhel- posílení čtyřhl. svalu stehenního

### 5) *Sissy dřep*

- Neohýbat v kyčli
- Posílení přední hlavy čtyřhl. stehenního svalu

### 6) *Římská lavice*

- Jsou fixovány holeně

### 7) *Dřepy na multi pressu*

- Nohy mírně před tělem, zatížená páteř, osa na trapézu, hlava v prodloužení páteře

### 8) *Dřepy s osou*

- Za hlavou- víc pracují hýždě
- Před tělem, na hrud. skřížmo – více pracuje čtyřhlavý steh. sval

### **9) Zakopávání**

- Zátěž na lýtkách ne na achill.
- Nezapojovat bedra
- Ručník pod hlavu ( v prodloužení)
- Při naléhání nadzvednout
- Nepustit poslední
- Při mírném pokrčení –
- Při velkém pokrčení-
- Vytoč- biceps ....
- Vtoč a .... – semi svaly

Zapojení zadního stehenního svalu kompenzuje dlouhý běh po rovině.

### **10) Zakopávání ve stoji popř. na spodní kladce**

### **11) Zakopávání na lavce- jednoruč mezi chodidla**

### **12) Leh, nohy na míč**

- Podsazená pánev, zpevněné spodní břicho
- Přitahovat nohy k tělu
- Posílení spodního břicha+ zadního stehna
- Posílení zadní str. stehen- lepší techniku běhu- fixace holeně- stabilizace
- Vhodný běh do kopce

### **Lýtkové svaly- špatná regenerace**

#### **1) Přední strana**

- Opřít nohu, zátěž na nárt a chodidlo
- Modifikace s expandérem

#### **2) Výpony vlastní nohou**

- Stočeně – vnější hlava
- Vtočené- vnitřní hlava
- Modifikace: na žíněnkách, podložce- větší rozsah, delší činnosti svalu (prodloužení)
- Na jedné noze

### **3) Oslí výpony- pro kulturisty**

- Předklon (rovný), kolega sedí na pánvi

### **4) Výpony na leg pressu**

- Zapojení šikmého svalu lýtkového- flexe v koleni
- Pozn. Neumím-li zapojovat hýždě- nepos. zadní steh.
- Abduktory vůbec nebo v poměru 3:1 s abduktory
- Při posilování zadního svalu steh. se zapojí lýtka-..

## **Hýždě**

### **1) Leh na boku**

- Horní noha přednožit pokrčmo- mírně zanožovat ( pozor na bedra)

### **2) Vzpor klečmo přes míč ( lavku)**

- Stahovat hýždě
- Zanožovat pokrčmo

### **3) Vzpor klečmo (popř. na předloktí)**

- Zanožování pokrčmo

## **Dolní část velkého hýžděového svalu**

### **1) Stahování horní kladky pod kolenem**

- Z přednož. pokrčmo do přinožení
- Z přednož. pokrčmo do zanožení

### **2) Výstupy na zvýšenou podložku**

- Nevtáčet se a nesundávat horní nohu; + jednoručky ( přenášet váhu)

### **3) Stlačováním kyvadla do zanožení**

### **4) Leg press**

- Ostrý úhel

### **5) Výpady**

- S jednoručkami
- Na multipressu

-

**6) Dřepy na multipressu**

**7) Hluboké dřepy**

- Širší postoj, rovný předklon
- - na jedné DK, druhá za tělem, zvedání zátěže

**Dolní část velkého hýžděvého svalu**

**1) Zanožování ve stoji**

**2) Leh na míči**

- Zanožování pokrčmo ( je-li skrčená noha, zapojí se zadní stehna)

**Malý, střední hýžděvý sval, hruškovitý**

**1) Leh na boku pokrčmo**

- Zanožit pokrčmo

**2) Roznožování na stroji**

- Čím větší předklon, tím více posílíme hýždě

**3) Unožování ve stoji**

**4) Leh na boku, přednožit pokrčmo spodní**

- paralelní unož.

**5) *Unožování ve stojí- spodní kladka, expander***

**6) *Stoj roznožný***

- Přenášení váhy paralelně