

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 hýžděvého 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