ZÁSOBNÍK CVIKŮ

**Dolní končetiny**

1. ***Dřep***

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

1. ***Quick dřep (horizontální leg press)***
2. ***Předkopávání (leg extention)***

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

1. ***Leg press***

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

1. ***Sissy dřep***

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

1. ***Římská lavice***

* Jsou fixovány holeně

1. ***Dřepy na multi pressu***

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

1. ***Dřepy s osou***

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

1. ***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.

1. ***Zakopávání ve stoji popř. na spodní kladce***
2. ***Zakopávání na lavce- jednoruč mezi chodidla***
3. ***Leh, nohy na míč***

* Podsazená pánev, zpevněné spodní břicho
* Přitahovat nohy k tělu
* Posílení spodního břicha+ zadního stehna
* Posílení zadní str. stehen- zlepší 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

1. ***Výpony vlastní nohou***

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

1. ***Oslí výpony- pro kulturisty***

* Předklon (rovný), kolega sedí na pánvi

1. ***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)

1. ***Vzpor klečmo přes míč ( lavku)***

* Stahovat hýždě
* Zanožovat pokrčmo

1. ***Vzpor klečmo (popř. na předloktí)***

* Zanožování pokrčmo

**Dolní část velkého hýžďového svalu**

1. ***Stahování horní kladky pod kolenem***

* Z přednož. pokrčmo do přinožení
* Z přednož. pokrčmo do zanožení

1. ***Výstupy na zvýšenou podložku***

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

1. ***Stlačováním kyvadla do zanožení***
2. ***Leg press***

* Ostrý úhel

1. ***Výpady***

* S jednoručkami
* Na multipressu

1. ***Dřepy na multipressu***
2. ***Hluboké dřepy***

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

**Dolní část velkého hýžďového svalu**

1. ***Zanožování ve stoji***
2. ***Leh na míči***

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

**Malý, střední hýžďový sval, hruškovitý**

1. ***Leh na boku pokrčmo***

* Zanožit pokrčmo

1. ***Roznožování na stroji***

* Čím větší předklon, tím více posílíme hýždě

1. ***Unožování ve stoji***
2. ***Leh na boku, přednožit pokrčmo spodní***

* paralelní unož.

1. ***Unožování ve stoji- spodní kladka, expander***
2. ***Stoj roznožný***

* Přenášení váhy paralelně