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