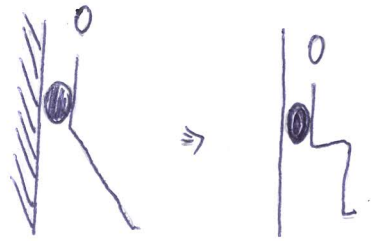


# ZÁKLNÍ KONCEPTY



• varianta s jednou rukama

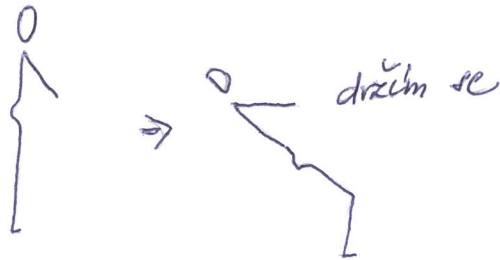
• předkopávání

- při stočení chodidel → zevní hlava
- při vytočení → vnitřní hlava

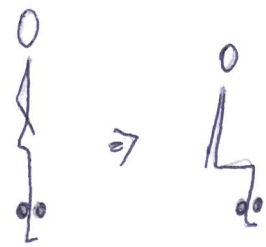
leg press

- čím ostřejší úhel mezi trupem a nohama, tím více poslují kyčle svaly

sissi dřep



římská lavice



• multipress



- nohy jsou v zadní části prýtky před tělem

# dřep s činkou

## VÝSTRAHA



činka za hlavou  
• vše zapojujeme  
hýždě



činka před  
• 4 hl. sval /  
stehenní  
nebo



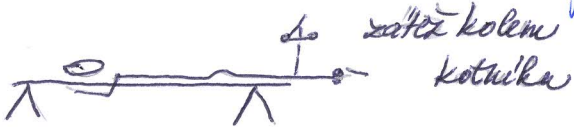
## zakopávání



• při pokrčce aktivuje část bicepsu  
u kolene, při skrčce část bicepsu u hýždě

• vytočení špiček ven  $\Rightarrow$  drouhlavý sval  
stehenní

• špičky vtočene nebo paralelně  $\Rightarrow$  „seuč“ svaly



zátěž kolem  
kotníka