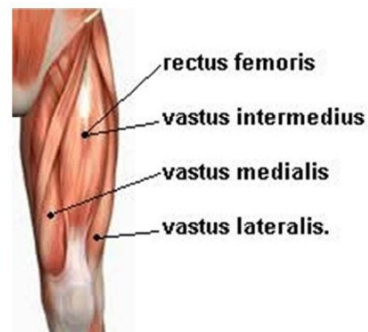


Zásobník cviků na DKK

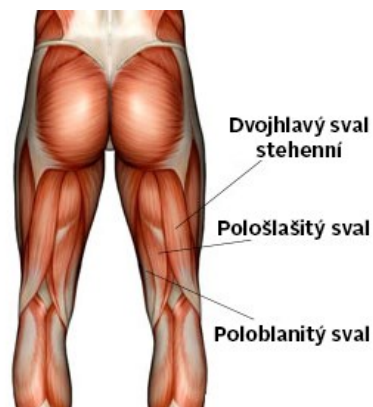
- **quadriceps femoris**

- dřep
- předkopávání
- mrtvý tah
- leg press



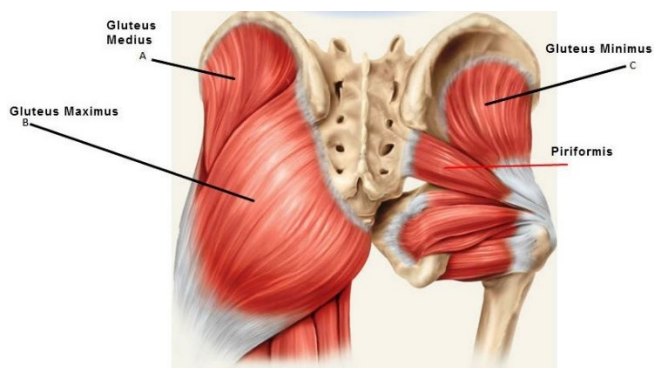
- **hamstringy**

- zanožování (s pomocí fitballu)
- předklon na jedné – holubička
- excentricky
- zvedání pánve



- **gluteus maximus, minimus, medius**

- výstupy na lavičku
- dřep
- mrtvý tah
- bulharské dřepy
- kettlebell swing
- výpady (zadní, cross)
- unožování v leže



- **lýtkové svaly**

- výpony