



# DŘEP – KRÁL CVIKŮ

KRISTÝNA  
KOUKALOVÁ

DENISA KOLONIČNÁ

10.4.2020

# Dřep

- Základní pohybový vzor člověka, přirozená posturální pozice
- Příznivý vliv na produkci síly i výkonu dolních končetin, zapojení mnoha svalových skupin
- Základní, široce používaný cvik – „král cviků“, stěžejní napříč sportovními odvětvími i pro zlepšení kvality života

# Zapojované svaly

Aktivuje se více než 200 svalů, hlavními jsou:

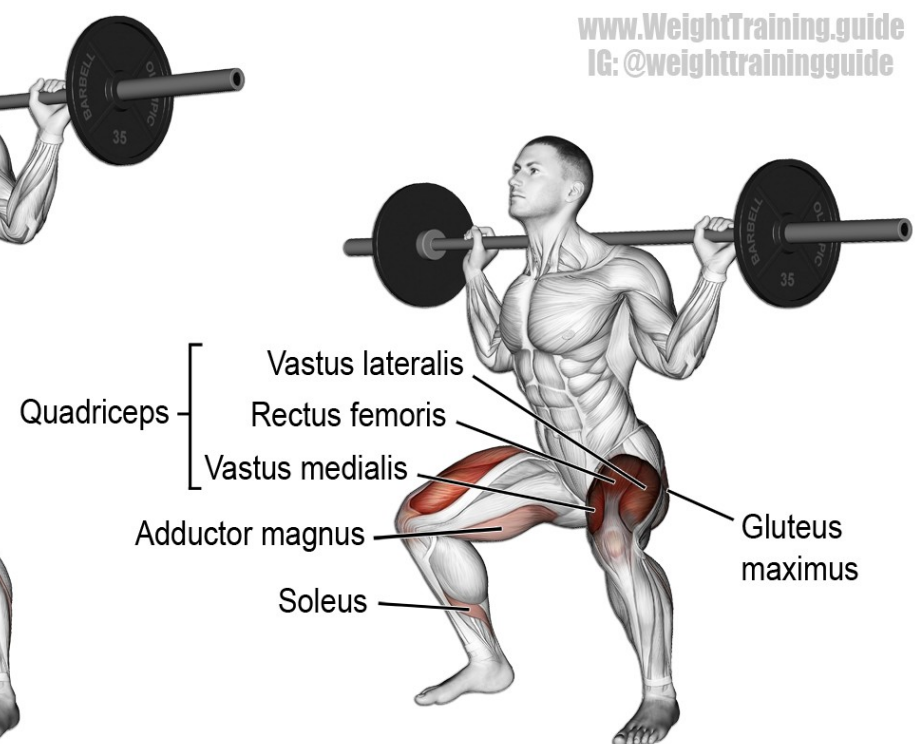
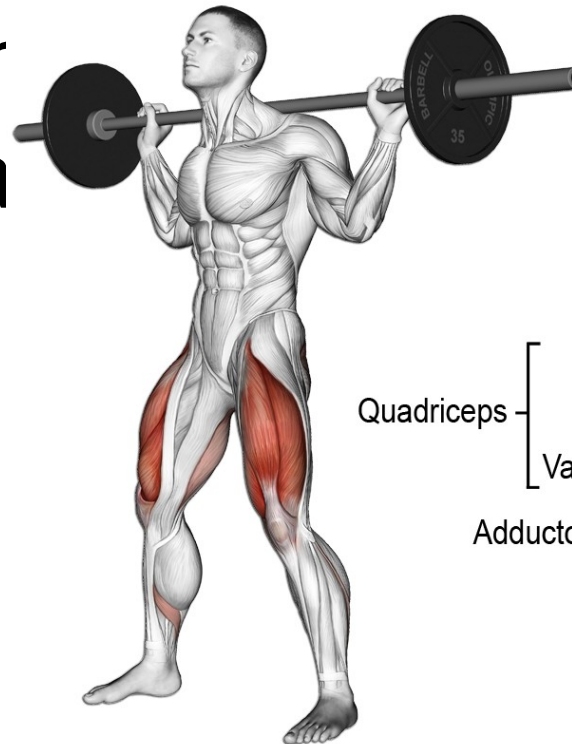
1) **Svaly kyčelního kloubu:** m. iliopsoas, m. gluteus maximus

2) **Svaly stehna:** m. quadriceps femoris, m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. a

3) **Svaly bérce:**  
m. soleus

4) **Svaly zad:**  
m. erector spinae

5) **Svaly břicha:**



# Hlavní posilované svaly

● Cílové svaly:

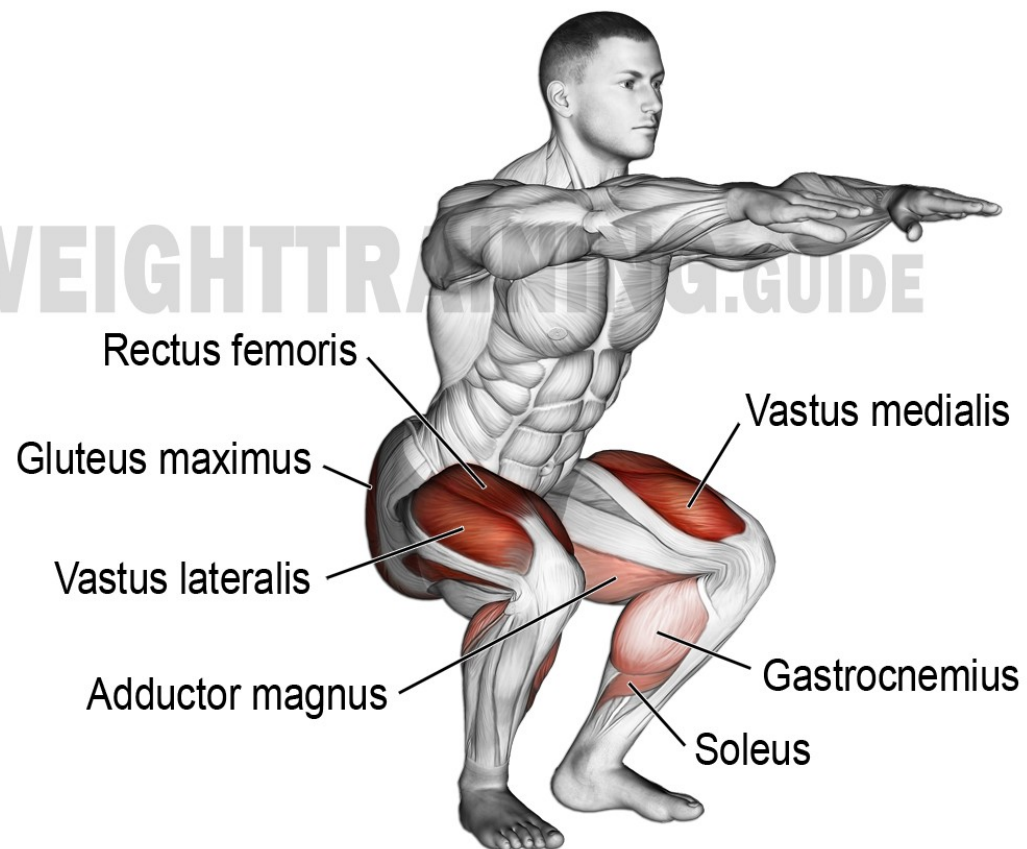
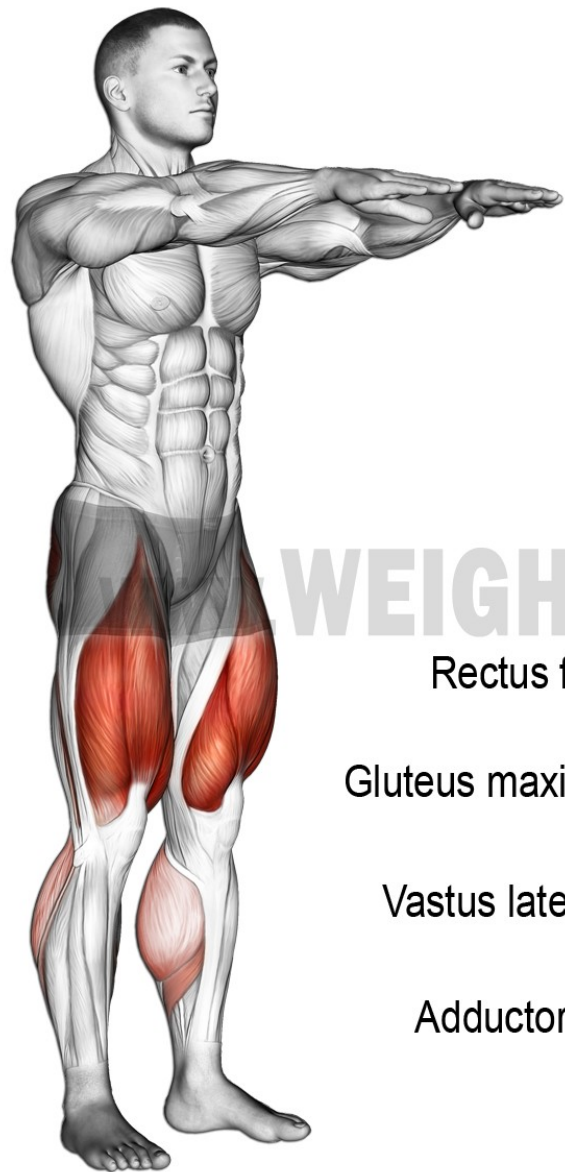
- **m. quadriceps femoris**

Synergisté:

- **m. gluteus maximus**
- **m. adductor magnus**
- **m. soleus**

Stabilizátory:

- **Hamstringy**



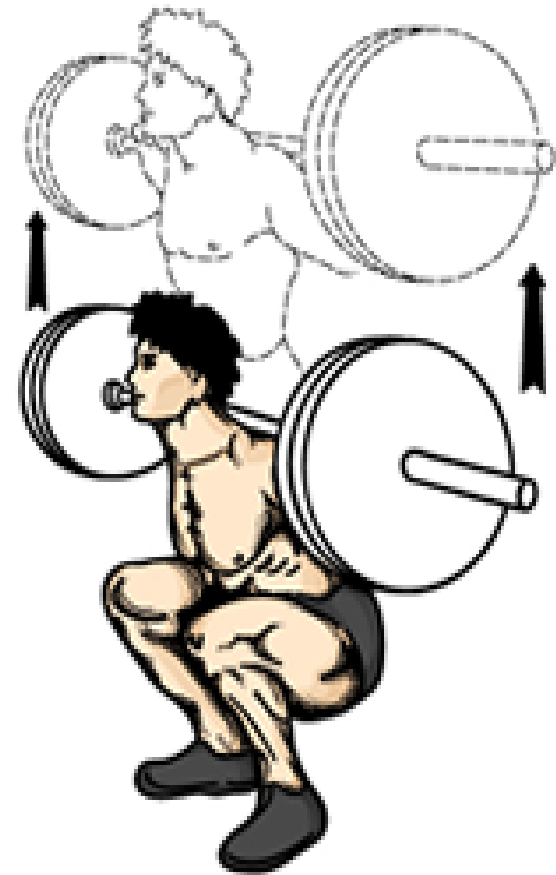
WWW.WEIGHTTRAINING.GUIDE

IG @WEIGHTTRAININGGUIDE

PIN WEIGHTTRAININGG

## Provedení cviku

- 1. Výchozí pozice:** vzpřímený stoj na šířku ramen, kolena i chodidla směřují stejným směrem
- 2. Sestupná fáze:** ruce předpažit, příp. spojit před hrudníkem, s nádechem klesat dolů - současná flexe v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu
- 3. Vzestupná fáze:** s výdechem stoupat nahoru do výchozí pozice - současná extenze v kyčelním.



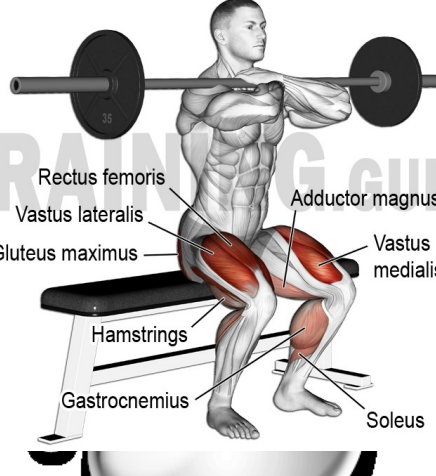
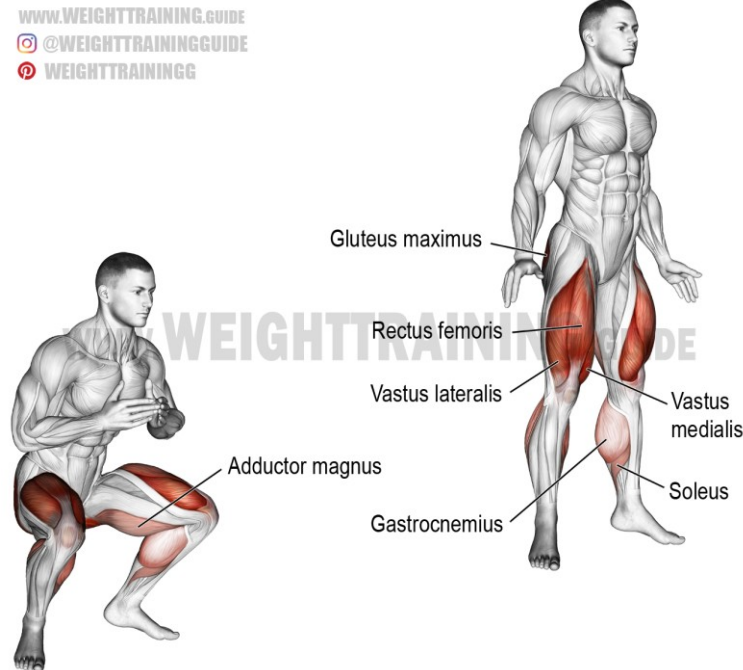
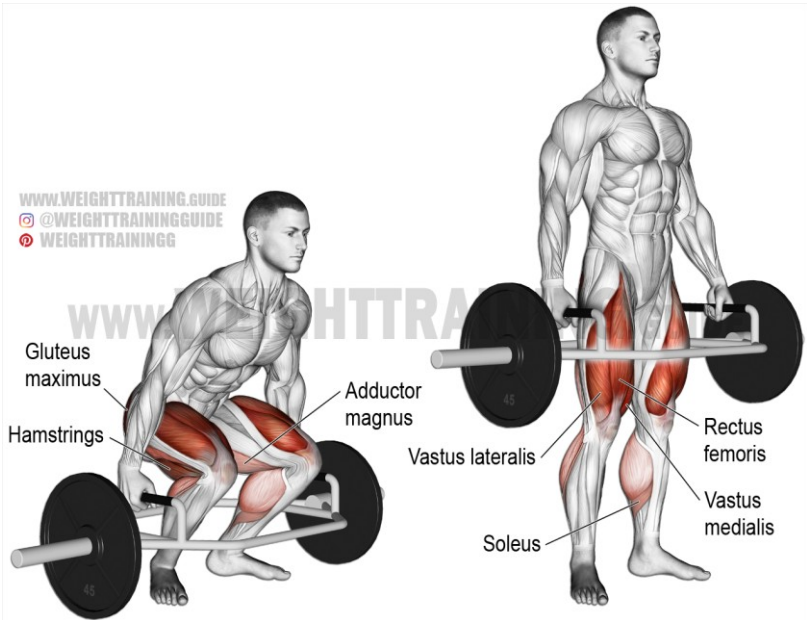
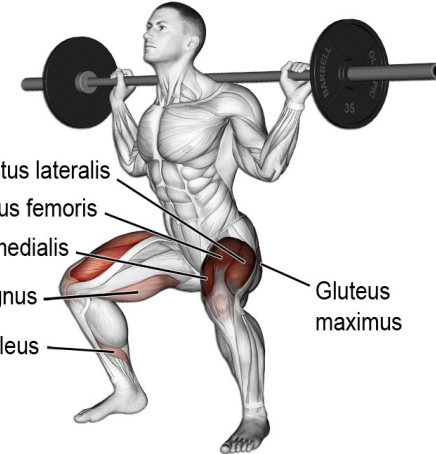
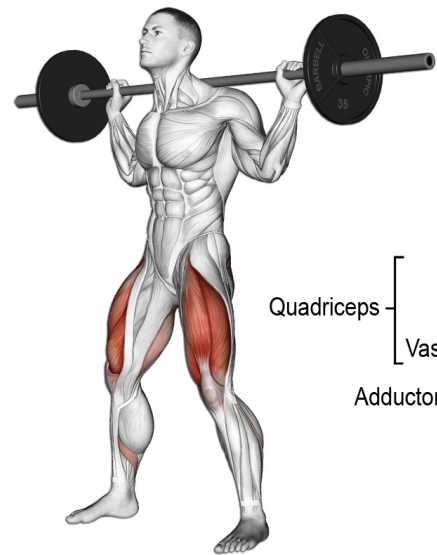
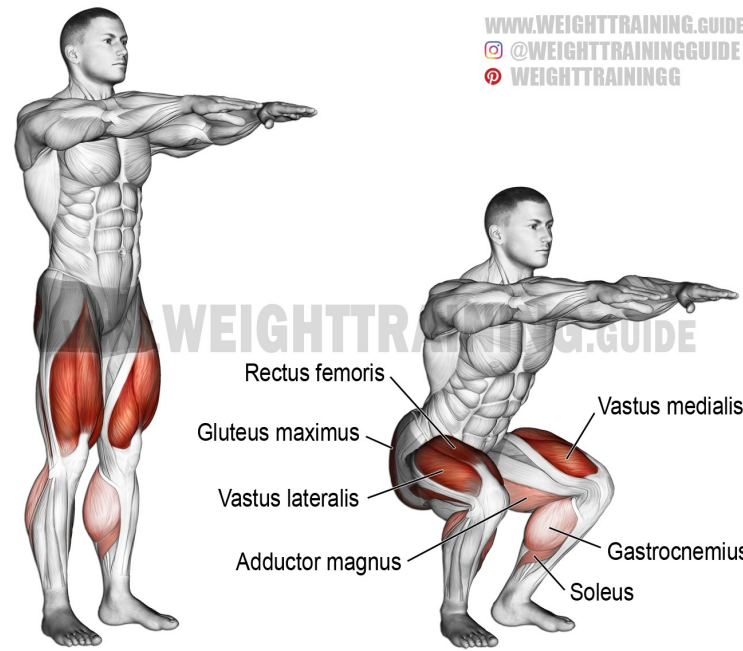
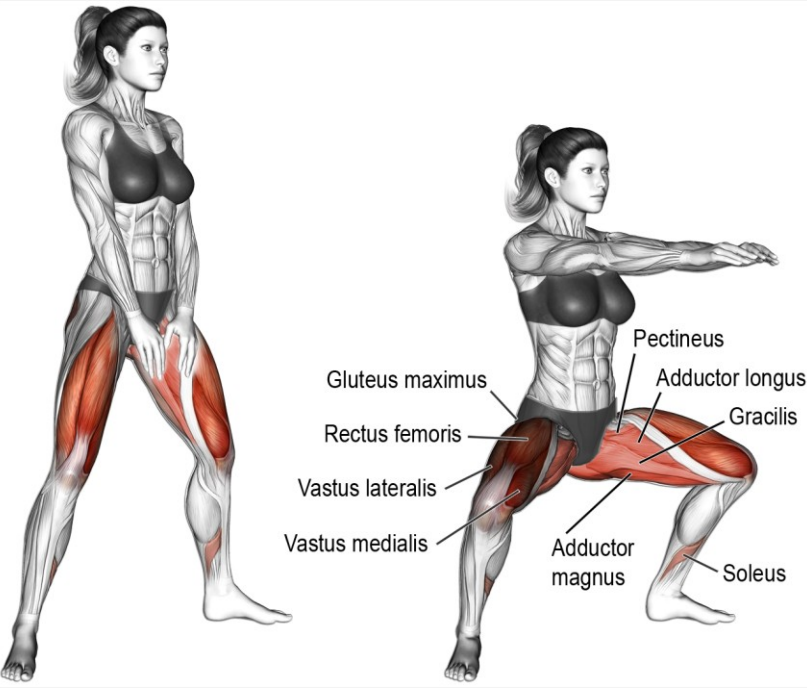
# Nácvik techniky dřepu

- PŘED SAMOTNÝM VZPÍRÁNÍM ČINKY JE DŮLEŽITÉ NATRÉNOVAT MĚLKOU VARIANTU DŘEPU, POTÉ DŘEP PROHLUBOVAT A AŽ POTÉ PŘIDAT ZÁVAŽÍ
- VZPŘÍMENÝ POSTOJ, HLAVA A PÁTEŘ JSOU V NEUTRÁLNÍM POSTAVENÍ
- ŠÍŘKA CHODIDEL JE PŘIBLIŽNĚ V ÚROVNI ŠÍŘKY RAMEN, PODLE POTŘEBY O NĚCO DÁL OD SEBE, PODLE KOMFORTU
- CHODIDLA JSOU MÍRNĚ VYTOČENÁ VEN A HMOTNOST JE ROVNOMĚRNĚ ROZPROSTŘENA MEZI STŘEDEM PATY, PALCOVÝM POLŠTÁŘKEM A MALÍKOVÝM POLŠTÁŘKEM
- KOLENA TLAČÍME SMĚREM VEN, U MĚLKÉHO DŘEPU SE SNAŽÍME, ABY KOLENA NEŠLA PŘES ŠPIČKY, U HLUBOKÉHO DŘEPU MOHOU JÍT KOLENA PŘES ŠPIČKY V NEJNIŽŠÍ POLOZE DO 3 – 5 CM
- U DŘEPU BEZ ZÁTĚŽE DÝCHÁME PLYNULE, U DŘEPU SE ZÁTĚŽÍ SE VE ZPEVNĚNÉM VZPŘÍMENÉM POSTOJI NADECHNEME DO SPODNÍ ČÁSTI BŘICHA, ZPEVNÍME TÍM CELÝ TRUP, DECH JE ZADRŽEN A PROBÍHÁ EXCENTRICKÁ FÁZE DŘEPU AŽ DO NEJNIŽŠÍHO BODU, POTÉ PŘECHÁZÍME DO KONCENTRICKÉ FÁZE, KDE VYDECHNEME TERPVE VE 2/3 POHYBU

# Chyby v provedení

- OHNUTÁ ZÁDA
- NADMĚRNÝ PŘEDKLON
- BRZKÉ PŘEKLOPENÍ PÁNVE A DOPROVODNÉ POHYBY V BEDERNÍ PÁTEŘI
- ZVEDÁNÍ PAT A ŠPATNÁ ROVNOVÁHA
- PŘÍLIŠNÝ ZÁKLON HLAVY A SKLOUZnutí ČINKY NA KRČNÍ OBRATLE
- DYNAMICKÁ VALGOZITA KOLEN
- NEROVNOMĚRNĚ ROZLOŽENÁ VÁHA MEZI LEVOU A PRAVOU STRANOU
- RYCHLÝ POHYB DOLŮ V EXCENTRICKÉ FÁZI DŘEPU
- VYSOKÁ HMOTNOST ČINKY NA ÚKOR TECHNICKÉHO PROVEDENÍ

# Varianty dřepu





# Kineziologická analýza dřepu 1. Sestupná fáze:

KLOUB/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE
KYČEL	flexe	stehno	sagitální	gravitace	m. iliopsoas m. rectus femoris m. sartorius m. gracilis	excentrická
KOLENO	flexe	bérec	sagitální	gravitace	m. biceps femoris m. semitendinosus m. semimembranosus	excentrická
HLEZNO	dorzální flexe	bérec	sagitální	gravitace	m. tibialis anterior	excentrická
KLOUB/ČÁST TĚLA	POHYB V KLOUBU	POHYBUJÍCÍ SE SEGMENT	ROVINA	IMPULS POHYBU	AGONISTÉ	KONTRAKCE
KYČEL	extenze	stehno	sagitální	svaly	m. gluteus maximus m. biceps femoris m. semitendinosus m. semimembranosus	koncentrická
KOLENO	extenze	bérec	sagitální	svaly	m. quadriceps femoris	koncentrická
HLEZNO	plantární flexe	bérec	sagitální	svaly	m. gastrocnemius	koncentrická

*Použité zdroje:*

- 1. FLORIANOVÁ, L., Biomechanická analýza hlubokého dřepu v kontextu vybraných funkčních a strukturálních poruch pohybového aparátu člověka. Liberec, 2016. Bakalářská práce. Technická univerzita v Liberci, Ústav zdravotnických studií.*
- 2. Dřep: Správná technika, varianty a časté chyby - SvětFitness.cz. Fitness magazín, kterému můžeš věřit. SvětFitness.cz [online]. Dostupné z: <https://www.svetfitness.cz/clanek/jak-na-drep/>*
- 3. Exercises: lower body. Weighttraining.guide [online]. Dostupné z: <https://weighttraining.guide/category/exercises/lower-body/>*
- 4. KRÁLOVÁ, Tereza, Jiří GASIOR, Tereza HAMMEROVÁ a Julie ŠVECOVÁ. Metodika vzpírání: Dřep a jeho varianty. Metodika a didaktika vzpírání [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2017, 2017 [cit. 2020-04-20]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js18/metodika\\_vzpirani/web/pages/06-04-drep.html?fbclid=IwAR1h66hhOGriP5MY6CqCv3PJXG2uA3MQ6kVWZHLCEHgVK11x3ZwpkkuzWRg](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js18/metodika_vzpirani/web/pages/06-04-drep.html?fbclid=IwAR1h66hhOGriP5MY6CqCv3PJXG2uA3MQ6kVWZHLCEHgVK11x3ZwpkkuzWRg)*

Děkuji za pozornost!

