

Dřep bychom měli zařazovat do tréninkového plánu začátečníka co nejdříve. Není na závadu, když je součástí domácího cvičení. Obr. 595 napovídá, jak doma cvičit: rovná tyč smetáku pomáhá držet rovná záda. V dalším textu jsou uvedeny nejčastější chyby v technickém provedení dřepu.



Obr. 595

## Popis chyb a správného provedení dřepu

### Postavení chodidel, rotace v kyčlích

**Špatně:** Špičky a kolena jsou moc od sebe, je velká zevní rotace v kyčlích (obr. 800).

**Správně:** rovnoběžné postavení chodidel, vzdálenost chodidel stejná nebo větší než šířka pánve (obr. 801, 802).



Obr. 800: Chybně – špičky od sebe

Obr. 801, 802:  
Správné  
provedení dřepu,  
chodidla paralelně



### Poloha rukou a loktů

**Špatně:** Ruce na žerdí příliš u sebe, lokty vzad a tím předsun ramena a hlava zapadá (obr. 803).

**Správně:** ruce poněkud dál, lokty blíže k tělu (ale ne tak, aby bolela ramena) – obr. 804. Uvědomění si širokého svalu zádového napomůže stabilizaci lopatek. Na obr. 805 upozorňuje na tento sval ruka trenéra. Možná si vzpomenete na podobný postup u obr. 533 – bylo to sice v úplně jiném cviku (v lehu na bříše na míči), ale také bylo cílem stabilizovat lopatku a také se jednalo o stabilizaci páteře při posilování vzdálenějších (hýždňových) svalů. U dřepu je stabilizace lopatky začátkem spuštění HSSP (lopatka – pilovitý sval přední – šikmé svaly bříšní – ostatní svaly HSSP)



Obr. 803: Špatně – ruce u sebe, lokty vzad, zapadá hlava



Obr. 804: Správně – lokty mírně k tělu, zatnutí širokého svalu zádového



Obr. 805: Palpace širokého svalu zádového

## Kolena

**Špatně:** Kolena se dostávají před svislici vedenou špičkami nohou. Stává se to při podložení pat, jak ukazuje obr. 806.



Obr. 806: Chybně – kolena před svislicí díky podložným patám



Obr. 807: Protážení svalstva chodidel ve dřepu

Asi všichni jsme prováděli dřepy s předsunem kolena a zvednutými patami v rámci tělocviku. Pokud jich nebylo mnoho, kolena to vydržela, ale pokud bychom tento dřep často opakovali nebo by byl součástí sportovní přípravy, mohlo by to zanechat na kolenou následky. Ostrým úhlem v kolenou spojeným s větší zátěží se ničí chrupavka pod čéškou.

Jednu výjimku dřepu doprovázeného předsunem kolena a zvednutím pat od země dovoluujeme: je to při odlehčení trupu oporou o ruce např. při protahování svalstva chodidel, jak ukazuje obr. 807.

Vraťme se k chybám v postavení kolena: dále vídáme přibližování kolena, jak ilustruje obr. 808. Nemusí to být jen následkem nadměrné zátěže, může to být špatný stereotyp.

**Správně** provedený dřep se bude opakovat v následujícím textu několikrát, na obr. 809 si všimněte polohy kolena za svislicí proloženou špičkami.



Obr. 808: Chybně – kolena jdou k sobě



Obr. 809: Správně – kolena za svislicí, paty na zemi