

a pak druhou nohou je účinnější než střídání nohou. Jako u všech cviků tohoto typu je výstup spojen s výdechem, brzdění s nádechem.

**Stlačování kyvadla do zanožení (obr. 255).** Základní poloha je obdobná jako u obr. 253, ale na rozdíl od kladky je zde ve fázi zanožení zatěžována též horní část gluteálních svalů. Nejčastější chybou bývá souhyb v bederní páteři. Tomu se



Obr. 256:  
*Legpress k procvičení hýžďových svalů*



Obr. 257:  
*Legpress jednoož*

lze vyhnout dodržováním několika zásad, které udržují stále podsazenou pánev: pokrčení stojné dolní končetiny, zanožování s výdechem a kontrakcí břišních svalů, držení hlavy v mírném předklonu. Cvičení je snazší a izolovanější, je-li na stroji opěrka, která fixuje pánev.

**Legpress k procvičení hýžďových svalů (obr. 256).** Jsou-li regulovatelné opěrky zad i nohou, nastaví se obě do polohy, kdy svírají navzájem co nejostřejší úhel. Znamená to, že v dolní úvratí dochází v kyčli k co největšímu ohnutí (mezi trupem a stehny je co nejmenší úhel). Příklon opěrky nohou k tělu se také podílí na zvýšení aktivity hýžďových svalů. Chodidla jsou umístěna co nejvýše a poměrně široko se špičkami mírně od sebe. Při cvičení se pohybují kolena vždy v ose nad špičkami.

Začátečníci nebo cvičící s problematickými kolena zastaví pohyb v momentě, kdy je v kolenu pravý úhel. Vyspělí cvičenci si mohou dovolit spustit kolena až vedle ramen. Během cvičení leží páteř stále celou plochou na opěrce (hýždě se nezvedají). S tlakem je spojen výdech, s brzděním nádech.

**Legpress jednoož (obr. 257)** je určen pro vyspělejší cvičence. Základní instrukce jsou uvedeny u předcházejícího cviku. Cvičení jednoož umožňuje jednak spouštění kolena až vedle ramene, a tudíž maximální protažení, a také koncentraci na jednu polovinu hýždí (možnost vyrovnávání stranových disproporcí). Zkušenosti potvrzují zpevňování a úbytek tuku po tomto cvičení právě v oblasti přechodu hýždí a hamstringů. Při tlaku výdech, při spouštění nádech.

**Dřepy ve výpadu s tyčí pod stehnem nebo s jednoručkami (obr. 258).** Cvik procvičuje nejen dolní část hýžďových svalů, ale samozřejmě i stehenní svaly – natahovače i ohybače kolenního kloubu. Minimalizaci práce stehenních svalů zajistí délka výpadu zvolená tak, aby se kolenní kloub ohnul do 90°. Při provedení cviku s tyčí se dobře udržuje rovnováha. Také manipulace není nesnadná – cvičící pouze překročí na zemi položenou tyč (velkou činku) a ve výpadu ji uchopí. Je-li trup držen vzpříma, je nutné stále vědomě podsazovat pánev. Náročnější na páteř, ale účinnější na spodní část hýždí, je provádění s předklonem trupu. Tato varianta však není vhodná pro začátečníky. Cvičení s jednoručními činkami sice umožňuje cvičit střídavě, ale odcvičení nepřerušované série jednou nohou je intenzivnější. Při spouštění do dřepu se nadechuje, při zvedání vydechuje.



*Obr. 258:*  
*Dřepy ve výpadu s tyčí pod stehnem*

**Výpady vzad na multipresu (obr. 259).** Pokročilejší mohou použít multipres a vykonávat výpady vzad, které kromě hýžďových svalů tvarují také stehna v jejich přední i zadní části. Důležité i v tomto případě je udržení pánve ve správné poloze (cvik svádí k souhybům v bedrech spolu se zanožením). Aby bylo zachováno vzpřímené držení trupu, nohy jsou v horní poloze mírně předsunuty před osu těla. Je-li výchozí poloha s chodidly pod trupem, při výpadu vzad se dostává trup do předklonu a hýždě do velkého protažení. Ovšem tento způsob si mohou dovolit pouze pokročilí cvičenci (nutná kompenzace strečinkem beder). Při spouštění nádech, při zvedání vzhůru výdech.



*Obr. 259:*  
*Výpady vzad na multipresu*

**Hluboké dřepy k procvičení hýžďových svalů (obr. 260)** jsou určeny pouze pro vyspělé cvičence, jejichž svalový korzet dozrál k většímu zatížení. Pokud se nepoužívá zátěž, může je cvičit i začátečník, ale pozor – s tyčí (či dokonce zátěží na ní) dochází k velkému zatížení páteře, a proto je při tomto cviku na místě opatrnost! Tyč (nejlépe podložená ručníkem) se umístí za hlavu na horní trapézky. Stoj je v šířce pánve (může být i širší) s patami nepodloženými. Při spouštění těla