

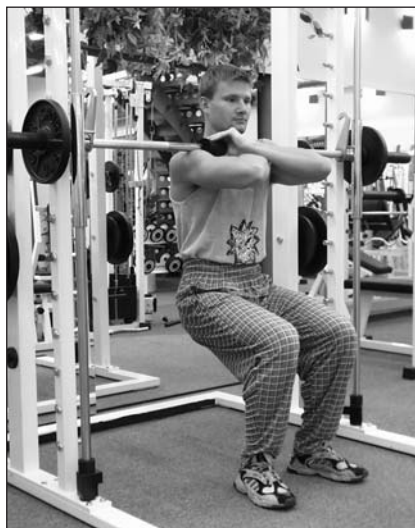


*Obr. 280:
Dřep s činkou vzadu
na multipresu*

ty tlačeny vzhůru. Tak paže udržují žerd' ve správné poloze. Paty se nejčastěji podkládají, ale vzpěrači cvičí bez podložek. Cvik je náročnější na rovnováhu a techniku, méně u něho zabírá hýžděové svalstvo a vyšší nároky klade na sílu svalů na přední straně stehna. Také zde je výhodné cvičit na multipresu (obr. 282) Dýchání stejné jako u všech dřepových cviků.



*Obr. 281:
Dřep vpředu s volnou činkou*



*Obr. 282:
Dřep vpředu na multipresu*

hýždě) držen co nejsvisleji, pohled směřuje stále vpřed. Tato technika se lépe dodržuje při cvičení na multipresu (obr. 280). Chybou je předklon hlavy a nadměrné vysazování páneve. Pohyb kolen je směřován nad špičky, hloubka dřepu je určena vyspělostí – mírně pokročilým do vodorovné polohy stehen a pokročilým v celém rozsahu. Začátečnickům se doporučuje cvičit bez zátěže. Při brzdění nádech, při zvedání ze dřepu výdech. U větších zátěží se aplikuje dvojité dýchání s nádechem těsně před dolní úvratí pohybu a výdechem během pohybu dolů i vzhůru.

Dřep vpředu, před hlavou (obr. 281, 282).

Pro účinnější vliv na stehna se používá u těch, kteří mají dostatečně pevná záda. Je určen pouze vyspělejšími cvičencům. Žerd' činky leží na ramenou, ruce jsou drženy zkrřížmo a lokty tlačeny vzhůru.

Sisy dřep (obr. 283) je spíše tvarovací cvik. Provádí se buď bez zátěže, nebo s kotoučem drženým na hrudníku. Cvičící se přidržuje jednou rukou opory a paty má podložené. Při ortodoxním Sisy dřepu nedochází k pohybu v kyčli, zpevněný trup (stále v prodloužení stehen) se dostává do záklonu. Pohyb je pouze v kolenních kloubech. Při méně přísném provádění se toleruje mírný ohyb v kyčli.

Dřep je velmi izolovaný, vyřazuje hýžděvé svalstvo. Nezvládne jej začátečník, který nemá dostatečně zpevněný svalový korzet. Účinek se dá očekávat na obou hlavách quadricepsu, dokonce se hovoří o vlivu na jejich vizuální oddělení a zviditelnění vastů. Dýchání jako u ostatních dřepů.



Obr. 283:
Sisy dřep

Sisy dřep na římské lavičce (obr. 284). K provedení předešlého cviku se také používá tzv. římská lavička. Technika i působení jsou obdobné, ale nártý jsou vsunuty pod válečky lavičky a lýtka opřena o opěrku. Cvik šetří bedra, nezatěžuje hýžděvé svaly, namáhá však kolenní klouby. Začátečník by jej měl zařadit až po zpevňovací několikátýdenní fázi. Trup je držen vzpříma, při předklonu ztrácí použití lavičky smysl.

Obr. 284:
Sisy dřep na římské lavičce



Zadní strana stehen

Poznámka:

Zadní stranu stehen tvoří skupina několika svalů. Dvojhlavý sval stehenní (*m. biceps femoris*) je umístěn na zadní a vnější straně stehna. Procvičuje se ohybem v kolenním kloubu doplněným vnější rotací bérce (špička nohy směřuje ven). Svaly poloblanitý a pološlašitý ležící na zadní vnitřní straně stehna se aktivují při flexi v koleně s vnitřní rotací bérce (špička nohy se pohybuje dovnitř). Zároveň se všechny tři svaly podílejí na extenzi kyčle. Při všech tla-