

# ZADOK



V ľahu na chrbte pokrčte nohy. Zadok zdvihnite zo zeme tak, aby trup, panva a stehná tvorili priamku. Jednu nohu vystrite a držte polohu 5 sekúnd. Položte na zem a zopakujte 20-krát. Vymeňte nohy.



Ľahneme si na chrbát, ruky položíme voľne popri tele. Pokrčíme nohy a oprieme sa o chodidlá. Chodidlo pravej nohy oprieme o koleno ľavej. Potom napneme zadok a zdvihneme ho zo zeme. V krajnej polohe narátame do päť, vrátíme sa do východiskovej polohy a vymeníme nohy. Opakujem 5-krát každou nohou.

Sadni si na podložku a rukami sa opieraj o tyč, stoličku alebo čokoľvek iné. Zaujmi postoj ako na obrázku a pravú nohu zodvihni 3-5cm nad zem. Kmitaj nohou dozadu a späť asi 1cm! Opakuj 100x!! Nohy vymeň.





Zo stoja spojného (môže byť aj mierny stoj rozkročný) vykonávame výpady vpred tak, že koleno kročnej nohy po dokročení zvierá  $90^\circ$ . Koleno prednej nohy sa tak nesmie dostať za úroveň chodidla. Koleno zadnej nohy spúšťame až kým sa jemne nedotkne podložky. Váha spočíva na prednej nohe. Po dotyku kolena podložky sa cez pätu prednej nohy vrátíme do východiskovej polohy. Celý pohyb cvičenia musí byť plynulý. Trup je počas celého cviku vystretý a kolmo k podložke.



Drepy sa vykonávajú vo veľmi širokom postavení. Postavte sa naširoko a chodidlá vytočte špičkami von. Chodidlá ostávajú celou svojou plochou na zemi počas celého cvičenia. Pri klasickom drepe je bežné, že pod päty podkladajú podložky. Poloha nôh pri tomto variante to nevyžaduje, ani ak sú lýtka poskracované.

Kolená by mali byť pri drepoch neustále nad úrovňou špičiek. Nesnažte sa ich pretláčať dnu. Je to častá chyba, ktorá len znižuje účinok cviku a zvyšuje preťažovanie týchto kĺbov.

Trup držte vzpriamený a prirodzene prehnutý. Pohľad smeruje vpred. Ak sa nevyužíva doplnková záťaž, ruky sú vbok. V prípade že sa cvik stane ľahkým, použite na sťaženie jednoručnú činku. Ako je vidieť na obrázku, činka je spustená medzi nohami a pod trupom tak, aby sa stala predĺžením jeho ťažiska.

