|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Popis cviku | CVIKY NA POSÍLENÍ DOLNÍCH KONČETIN | Účel cviku |
| - stoj spojný- předpažit- dřep a zpět | 1.jpg | - posílení čtyřhlavého svalu stehenního |
| - stoj rozkročný- skrčit upažmo, ruce v týl- dřep na plných chodidlech | 2.jpg | - posílení čtyřhlavého svalu stehenního |
| - dřep únožný (levou/pravou)- ruce v bok- přenášet váhu na druhou nohu | 3.jpg | - posílení vnitřní strany stehen |
| - vzpor ležmo (levou/pravou)- skrčit, poskokem vyměňovat nohy | 4.jpg | - posílení stehenních a lýtkových svalů |
| - stoj na levé- předpažit- pravou přednožit- dřep na jedné noze (4x) | 5.jpg | - posílení čtyřhlavého svalu stehenního |
| - vzpor dřepmo, odrazem vzpor ležmo, odrazem roznožit, odrazem přinožit, odrazem vzpor dřepmo | 6.jpg | - posílení svalů stehenních a hýžďových |