**Dřep**

Dřep bývá právem nazýván králem cviků - zapojujete při něm velké množství svalů a při správném provedení je velmi efektivní, co se týče rozvoje síly i nabírání svalové hmoty.

**Hlavní zapojené svaly**

* **Kvadricepsy**
* **Hamstringy**
* **Hýžďové svaly**

**Další zapojené svaly**

* **Lýtka**
* **Střed těla**
* **Zádové svalstvo**

**Varianty:**

**Dřep s velkou činkou na zádech**

* velkou činku umístíme do vrchní části trapézů, šířka úchopu osy rukama by měla být taková, abychom docílili co nejlepší stability těla.
* Lokty směřují k zemi, hrudník je vypnutý, lopatky jsou stažené k sobě.
* Správně posazenou a uchopenou činku zdvihneme ze stojanu a uděláme tři menší kroky dozadu.
* Nohy jsou od sebe zhruba na šířku ramen (např. u powerlifterského dřepu je postoj velmi široký), špičky jsou mírně vytočené ven a s nádechem klesáme dolů do dřepu, kolena směřují ven, pohled vpřed.
* S výdechem se zvedáme nahoru.

**Čelní dřep**

* velkou činku umístíme na přední část deltových svalů a klíční kosti a zafixujeme ji překřížením rukou přes sebe (lze také použít vzpěračský úchop - činka leži na deltoidech předsunutých ramen, jistí ji zahnuté ruce s lokty vytrčenými vpřed, prsty drží osu ve správné pozici)
* Střed těla je zpevněný, pohled směřuje vpřed, můžeme také použít podložku pod paty. Postavení nohou je podobné jako u klasického dřepu, s nádechem klesáme dolů do dřepu, s výdechem se zvedáme zpět nahoru.

**Hacken dřep**

* postavíme se do stroje, ramena zapřeme do opěrek, záda přitiskneme k opěradlu.
* Nohy jsou na desce v šířce ramen, špičky mírně od sebe.
* Uvolníme zarážku, s nádechem jdeme v dráze stroje co nejníže do dřepu, s výdechem vytlačíme váhu zpět do výchozí pozice.

**Sumo dřep**

* můžeme jej cvičit s vlastní vahou, jednoručkou, kettlebellem nebo velkou činkou (lze využít i multipress).
* Nohy jsou od sebe dál, než na šířku ramen, špičky jsou vytočené ven, s nádechem klesáme dolů do dřepu, kolena směřují ven, pohled vpřed, hrudník je vypnutý.
* S výdechem se zvedáme nahoru.

**Předkopávání na stroji**

Předkopávání je izolovaným cvikem, které zpravidla nebývají příliš náročné na techniku. Důležité tedy je soustředit se na to, aby pohyb probíhal pouze v kolenech. Zásadní chybou je, když se hýždě začnou zvedat – v tomto momentě již začínají pracovat spíše ohybače kyčlí než kvadricepsy, na které je cvik zaměřený a ztrácí tak svůj efekt. Jelikož je cvik tvarovací, tak by měl být zařazen spíše jako doplňkový k základním objemovým cvikům (dřep, leg press).

**Zakopávání**

Zakopávání je izolovaným cvikem na hamstringy, není tedy při něm primárně zapojen žádný jiný sval.

**Provedení cviku**

* Lehněte / sedněte / postavte se na stroj (Záleží na stroji)
* Spodní část chodidel vložte pod vzpěry ohybné části stroje, stroje by měli být v oblasti kotníku
* Rukama se chyťe držadel, zajistí Vám lepší stabilitu po dobu provádění cviku
* Nyní můžete začít zvedat zátěž pomocí stahování hamstringů
* Stahujte až kam Vám nohy dovolí
* Pomalinku spouštějte zátěž zpět (nenechávejte závaží narážet do sebe)