|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 |