O pohybu 21. 1. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Výpady skvěle formují postavu. Jak je cvičit správně?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Vypady-skvele-formuji-postavu.-Jak-je-cvicit-spravne__s10011x20146.html

Výpady jsou skvělým cvikem pro budování svalové hmoty a i při redukci váhy. Potřebujete k nim pouze váhu vlastního těla. Odměnou vám budou pevné hýždě a silné nohy. Pojďme se podívat na varianty, při kterých budete stimulovat co nejvíce svalových skupin dolních končetin.

Výpady jsou populárním cvikem, a to nejen pro

holky!

Komplexní cvik na nohy a zadek, který přináší absolutní **efekt i úplným začátečníkům**. Všeobecně se tento cvik považuje za bezpečný a účinný, pokud dodržíte jeho správné provedení.

- Jelikož je tento cvik velice variabilní, shrneme si pouze **pár bodů správné techniky**.

Základní pravidla výpadu:

- Kolena nezasahují před špičku.
- Špičky jdou vždy do linie kolen.
- Držíme rovné tělo, nekulatíme se v zádech, máme vypnutý hrudník.
- S nádechem jdeme do výpadu, s výdechem se vracíme do výchozí pozice.

Pozor na kolena!

U výpadu nesmí koleno přední nohy přesáhnout úhel 90 stupňů, jednoduše řečeno, koleno při koncovém provedení výpadu **nesmí zasahovat přes špičku**, aby nedocházelo k jeho poškození. Platí to u všech variant tohoto cviku, včetně dřepů.

Výpady mají řadu výhod. Díky jednotlivému zapojení nohou, **rovnoměrně tvarujete svaly obou končetin** a můžete tak odstranit i mnohé svalové dysbalance. Při výpadech zatěžujete kvadricepsy, hamstringy, hýždě i lýtka. Opomenuta není ani horní polovina těla, jelikož k udržení rovnováhy, musíte zapojit stabilizační svaly celého těla. Rozvíjíte si tak koordinaci a stabilitu, kterou využijete v mnohých dalších sportech.

Variant výpadů je nesčetně. Se zátěží, jen s váhou vlastního těla, s kotoučemi, s oporou o vyvýšenou plochu, výpadová chůze. Pojďte si zacvičit pár variant tohoto skvělého cviku.

1. Výpad vzad

Provedení:

Postavte se snožmo, s nádechem přejděte jednou nohu do zášlapu a pokrčte obě nohy v kolenou.

Zadní noha se opírá o špičku, pata je zvednutá. Koleno přední nohy nezasahuje před špičku, je v pravém úhlu, chodidlo je opřené celou plochou do země. Tělo držíme rovné, vypnutý hrudník.

S výdechem se vrátíme do pozice snožmo a nohy můžeme vyměnit nebo opakovat na tu samou.

- Dejte si alespoň **15 opakování na každou končetinu** ve dvou sériích.

2. Výpad o vyvýšenou plochu, tzv. bulharský dřep

Provedení:

Zanožte a opřete jednu nohy (špičkou nebo nártem) do vyvýšené plochy.

S nádechem přejděte do hlubokého výpadu, kdy koleno přední nohy nezasahuje před špičku a koleno zadní nohy se co nejvíce přibližuje k zemi.

Záda držte rovná, nepředklánějte se. Hrudník je otevřený, hlava zůstává v prodloužení páteře. S výdechem se vraťte zpět nahoru.

- Proveďte **10 opakování** a poté nohy vystřídejte.

3. Výpad do strany

Provedení:

Postavte se snožmo. S nádechem unožte jednu nohu do strany a pokrčte ji v koleni tak, aby koleno nezasahovalo přes špičku, ale stehno skončilo nejlépe v rovnoběžné pozici s podlahou.

Na pokrčenou nohu přeneste celou váhu těla, zadeček mírně vystrčte dozadu a proveďte lehký předklon těla s rovnými zády. Tím zatížíte pokrčenou končetinu a hýždě ještě více. Druhá noha zůstává propnutá. Špičky chodidel směřují dopředu. S výdechem se vraťte do pozice snožmo.

- Proveďte **15 opakování** a poté nohy vystřídejte.

4. Cross výpad

Provedení:

Z pozice snožmo přejděte do křižného výpadu, tzn. s nádechem přesuňte nohu do zadního výpadu, ale tentokrát šikmo za stojnou nohu a pokrčte ji v koleni.

Koleno přední nohy nejde před špičku a nevytáčíme ho do stran. Tělo držíme rovné, nenatáčíme ho do strany. S výdechem se vrátíme do výchozí pozice.

- Doporučuji **15 -20 opakování** a poté nohy vyměnit.

Výpady jsou skvělým cvikem pro všechny, kteří dodrží správnou techniku provedení, a nezpůsobuje jim tento více kloubový pohyb těžkosti.

- **Cvičte je pravidelně** a uvidíte, že nebudete litovat.

Zdroj obrázků v textu: se souhlasem Aleny Vídeňské - trenérky fitness.

chyby v průběhu tréninku domácí cvičení jak cvičit doma jak se zbavit zlozvyků

jak správně dýchat komplexní cviky motivace k pohybu nezničím si trénink posilování posilování hýždí posilování stehen posilovna tip jak zhubnout snadno a rychle trénink tréninkový plán změním si život

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz