



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)

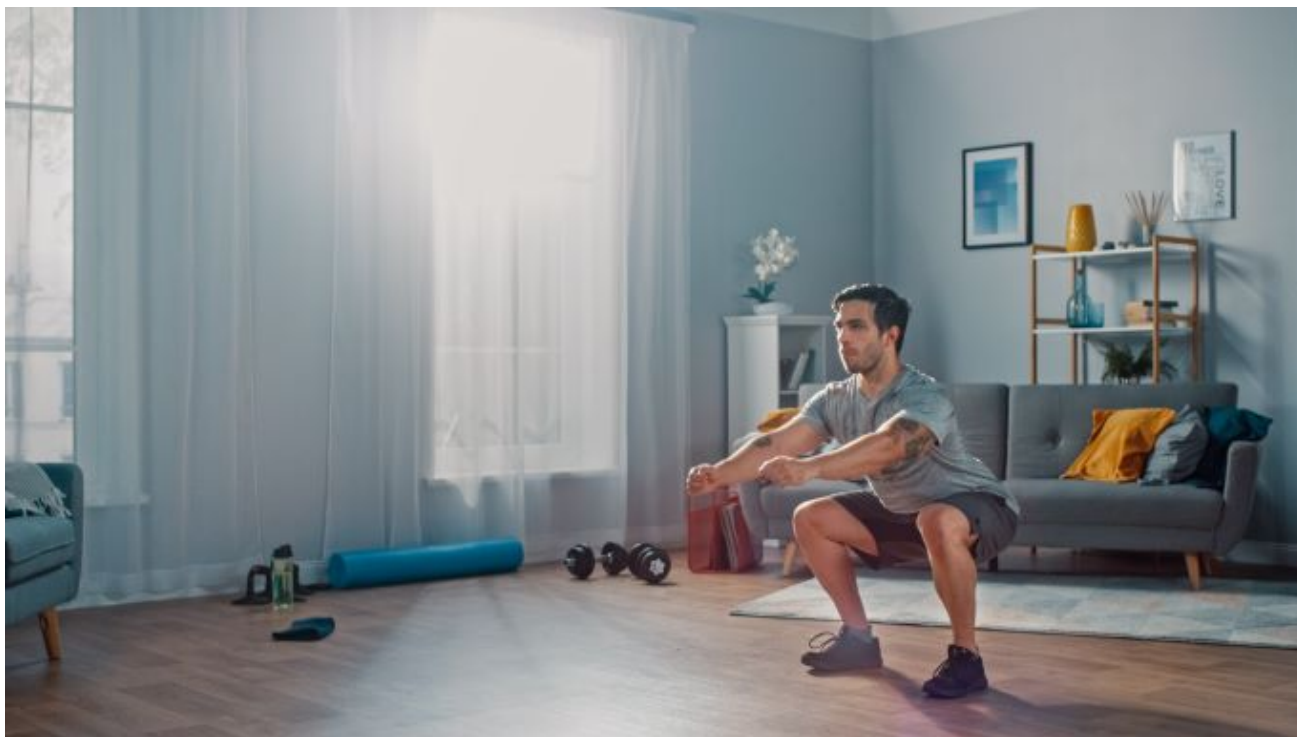


[O pohybu](#) 10. 12. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská - trenérka fitness

# Obyčejný dřep - ale dokážete ho udělat správně?

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Obycejny-drep---ale-dokazete-ho-udelat-spravne\\_s10011x20150.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Obycejny-drep---ale-dokazete-ho-udelat-spravne_s10011x20150.html)

Dřep je cvik, u kterého aktivujete svaly přední i zadní strany stehen a také hýžděvé svaly. U dřepu pracují i další svaly jako jsou záda nebo i střed těla. Jedná se tedy o komplexní cvik, díky kterému celkově posílíte celé své tělo. Musíte ho ovšem udělat správně.



Dřep je vícekloubový cvik posilující především dolní polovinu těla, vazy a šlachy v koleni, střed těla, **zlepšuje mobilitu kyčlí** a zapotíte se u něho tak, že **efektivně spálíte své tuky**.

- Tento cvik **je jeden z nejlepších funkčních cviků na zlepšení rovnováhy**, síly, který vyžaduje perfektní koordinaci všech svalů v těle.
- Jedná se o jeden z nejlepších základních cviků, který **kompenzuje**

sedavý způsob života.

## Správně provedeným dřepem získáte

- Zpevníte nohy a hýždě
- Získáte lepší stabilitu celého těla
- Aktivujete při něm střed těla a posilujete tak celé tělo
- Zlepšíte si fyzickou kondici a svalovou sílu celého těla

## Rady, jak zvládnout základní techniku



**U základního dřepu** zaujměte stoj o na šíři vašich ramen. Špičky nohou lehce vytočte směrem ven, zatlačte celá chodidla rovnoměrně do země. Ze vzpřímeného stoje postupně přecházíme dolů do dřepu tak, že kolena krčíme a směřujeme je do

linie špiček, trup jde do mírného předklonu, paže můžeme předpažovat.

Hýžděmi se dostaneme cca do úrovně kolen. Kolena musí zůstat při dřepu **vždy v pozici za špičkami**, nesmí nám jít více dopředu.

- U cviku se neprohýbáme v bedrech a zbytečně tedy „nevystrkujeme“ zadek.
- Záda jsou rovná, ramena stažená dolů od uší, pohledem směřujeme směrem k zemi.
- S nádechem přecházíme do dřepu, vydechujeme zhruba v poslední třetině dráhy pohybu nahoru.

U dřepu je důležité procítit hýždě a nohy. Pokud při dřepování cítíte záda, děláte cvik špatně a zaměřte se tedy na zlepšení techniky.

## **Chci více posílit hýždě ..**

- Postavte se do širokého postoje, se špičkami více vytočenými do stran. Při dřepování se můžete i více předklánět.

## **Chci posílit přední stranu stehů ...**

- Postavíme se na šíři boků, špičky budou nyní směřovat rovně. U dřepu se budeme snažit mít trup ve vzpřímenější pozici.

## Kolena vždy za špičku! Opravdu?

Při pohybu kolen před špičky je při dřepu vyvíjen větší tlak na kolenní kloub. Při dřepu s koleny před špičkou zapojujeme více přední stranu stehen na úkor zadní strany stehen a hýždí. Takový dřep má smysl, pokud z nějakého určitého důvodu **potřebujete zapojit kvadricepsy** v oblasti kolene.

Rozhodně byste je ale neměli provádět, pokud vás kolena bolí, nebo v nich máte již nějaký zánět. Docházelo by tak k přetěžování.

- **U kolen si spíše hlídejte jejich pozici ve vztahu k chodidlům**, tzn. kolena by při dřepu neměla rotovat dovnitř, ale měla by být otevřená vždy do linie špiček.

## S váhou, či bez



Pokud dřepujete, měli byste **v jedné sérii zvládnout ca 10 - 15 opakování.**

Až budete cítit, že je to pro vás „lehké“, nepřidávejte počet opakování, ale naopak si zvyšte zátěž ve formě kotouče, kettlebellu, činky nebo olympijské osy.

Počet sérií je individuální. **Zvolte si jich 3 - 5.**

## A jak začít?

- Zaměřte se **na techniku provedení cviku**. To je vždy základ, aby se při cviku zatěžovaly skutečně ty svaly, které se procvičit mají.
- Nepřidávejte si žádné váhy, dokud si nebudete jistí, že máte techniku na

100% vyladěnou.

- Nezapomeňte při cviku správně dýchat, cvičte bez bot.
- Pokud jste úplný začátečník, zkoušejte dřepy o balon nebo s oporou (budete se při dřepu něčeho držet) a výdrže ve dřepu o zeď.
- Až zvládnete 10 – 15 opakování s váhou vlastního těla, pomalu si přidávejte zátěže a měňte postavení nohou (viz.výše), abyste více zacílili na nohy nebo naopak hýždě.

Dřep je jeden **ze základních lidských pohybů** a neměli bychom ho tedy opomínat. Před začátkem tréninku nezapomeňte [na správné rozcvičení a zahřátí svalů](#), abyste se nezranili. Po tréninku zapojte statický strečink na protažení svalů.

Zdroje obrázků v textu - shutterstock.com

Zdroje informací: vlastní trenéřský výcvik a praxe

[léčba pohybem nezničím si trénink posilování hýždí posilování stehen správně provedený dřep technika dřepu trénink změním si život](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)