



jak správně cvičit

# DŘEPEY



1)



2)



1. Rozkroč nohy na šířku ramen a stůj pevně na celých chodidlech, špičky měj mírně od sebe.

2. Vypni hrud', natáhni před sebe ruce a pomalu se ohni v kolenou, jako bys se snažil sednout na židli.

3. Pomalu se vrat' do výchozí pozice a narovnej nohy. Při návratu do základní polohy tlač vahou těla na paty.

**TIP:** Pokud si nejsi jistý, jak nízko dřepovat, začni nejprve trénovat pohyb opakovaným sedáním na lavičku.

- Při podřepu by tvá kolena neměla přesahovat špičky, v kolenou měj pravý úhel.
- Během dřepování stůj pevně na celých chodidlech.
- Vypni hrud' a nehrb se.

