**Zásobník cviků na DKK**

* **quadriceps femoris**
* dřep
* předkopávání
* mrtvý tah
* leg press

* **hamstringy**
* zanožování ( s pomocí fitballu)
* předklon na jedné – holubička
* excentricky
* zvedání pánve
* **gluteus maximus, minimus, medius**
* výstupy na lavičku
* dřep
* mrtvý tah
* bulharské dřepy
* kettlebell swing
* výpady (zadní, cross)
* unožování v leže
* **lýtkové svaly**
* výpony