

STREČINK

- každý cvik provádět 3x, 15-30 vteřin

- hluboce dýchat

1. Oblast krku

Sed s nataženýma nohama, rovná záda, hlavu chytit za ucho a táhnout do strany.



2. Oblast trupu

Sed s nataženýma nohama, ruce spojené za hlavou, volný předklon trupu, lokty volně svěšeny a směřují ke kyčlím.



3. Hamstring (svaly zadní strany stehna)

Sed, jedna noha pokrčená tak, aby se její chodidlo dotýkalo zevnitř druhého stehna. Položit obě ruce na nataženou nohu. Pozor na pokrčené koleno.



Leh na zádech, jedna noha pokrčená, druhá zvednutá a propnutá v koleni. Přítahovat zvednutou nohu za chodidlo pomocí gumy (ručníku, šátku). Je vhodné použít podložku pod hlavu.



Sed s nataženýma nohama, rovný předklon trupu, předpažit dolů a uchopit za kotníky (dle možností pod stehny, pod kolena, nebo je možné použít ručník).



4. Čtyřhlavý sval stehenní (svaly přední strany stehna)

Leh na břiše, kolena u sebe, jednou rukou uchopit nohu za nárt a přitáhnout patu k hýždím. Pozor na prohnutí v bedrech. Ideální možností je dát polštář pod břicho.



5. Ohybače kyčelního kloubu a hýžd'ových svalů

Klek na kolena, nárt a holeň jsou v kontaktu s podložkou. Chodidlo druhé nohy posunout dopředu tak, aby koleno svíralo úhel přibližně 90 stupňů a obě ruce se o něj opírali. Pomalu tlačit boky směrem vpřed a dolů. Pozor na prohnutí v bedrech a balancování. Koleno by se nemělo dostat výrazně před špičky prstů.



Leh na zádech, jedna noha pokrčená v koleni, druhou uchopit oběma rukama za holeň pod kolenem a přitahovat směrem k hrudníku. Druhá noha je volně. Je vhodné použít podložku pod hlavu.



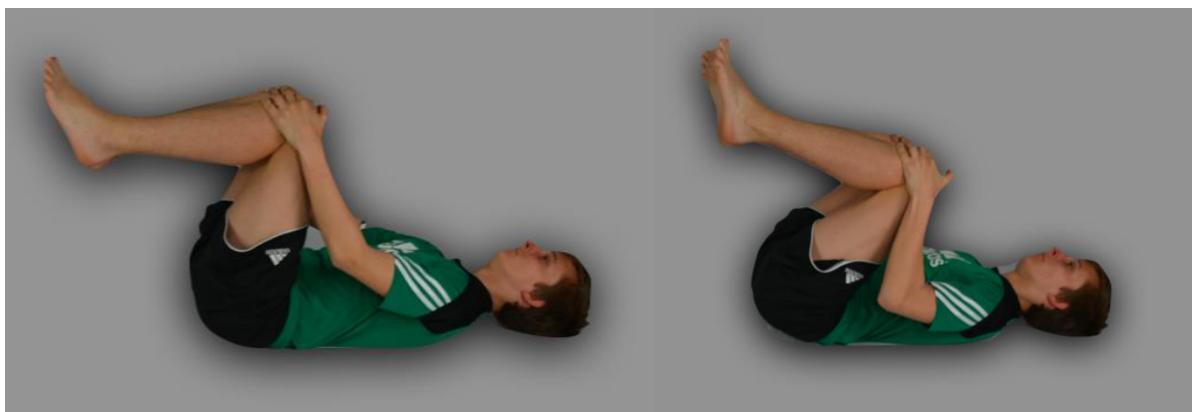
6. Přitahovače a natahovače kyčelního kloubu

Sed roznožný, předklon trupu a položení ruky na holeně.



7. Zádové svaly

Leh na zádech, skrčené nohy uchopit oběma rukama za holeně pod kolem. S výdechem přitáhnout stehna níže na hrudník.



Sed s nataženýma nohama, rovná záda, úklon do strany. Položený loket je na úrovni kyčle.



8. Třísla

Předklony v tureckém sedu. Střídat rovná a kulatá záda.



9. Lýtkové svaly

Chodidlo opřené o zeď (schod), pata na zemi.



Předloktí jsou opřena o stěnu, jednu nohu zůstává vzadu propnutá v koleni, druhá noha je vpředu. Při provádění cviku je chodidlo přední nohy na zemi. Pomalu tlačit koleno přední nohy ke stěně. Varianta - pokrčená zadní noha.

