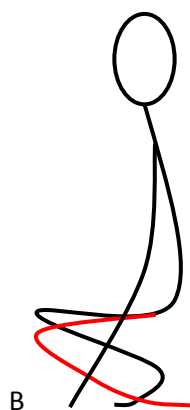
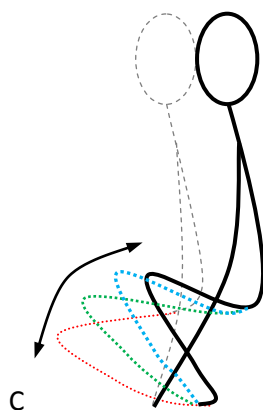


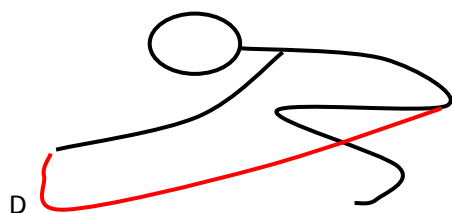
v dřepu mírné předsunutí jedné nohy,
propnutí kotníku a lehké zatížení => protažení
prstů a klenby



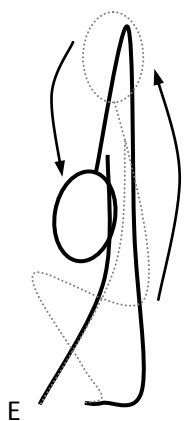
otočení jedné nohy nártou (vč. hřbetu
prstů) směrem dolů a lehké zatížení =>
protahování prstů a nártu



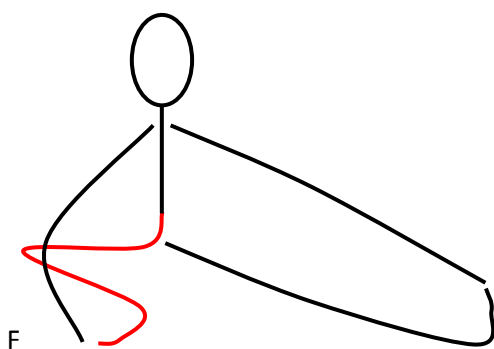
přenesení váhy na ruce, otočení obou nártů
(vč. hřbetu prstů) směrem dolů, pozvolné
zatížení (přenesením váhy z rukou na nohy),
pozvolné „překulení“ z hřbetu prstů na břicha
prstů (jen do propnutého kotníku =>
protahování prstů, nártů a klenby



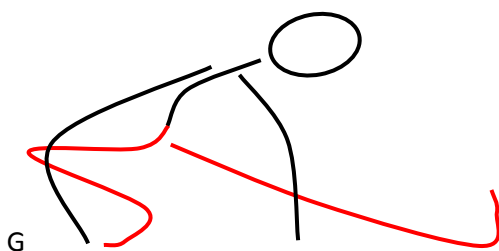
přenesení jedné nohy v před, propnutí
v kolenní a lehké přitažení oběma rukama
k prstům nohy, hlava v mírném tlaku dolů =>
protahování zadní strany stehenní a
podkolení vazů



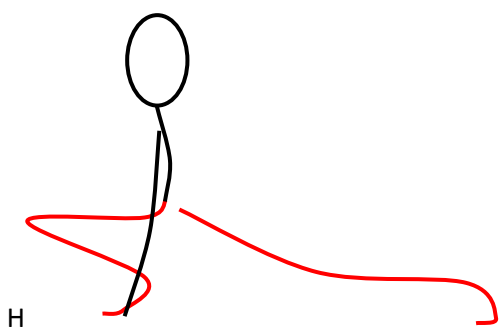
přenesení váhy na celé chodidlo, pozvolné a zcela uvolněné propnutí kolen (vše ostatní, zejména záda, ramena krk, paže zcela uvolněné – bez přitahování) => protažení zadní strany stehenní a podkoleních vazů



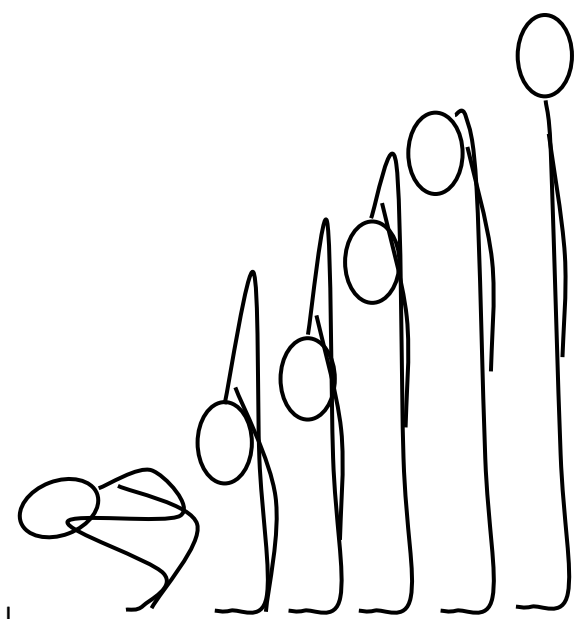
zpět do dřepu, jedna ruka loktem mezi kolena, propnutí jedné nohy stranou přičemž jednou rukou se lehce přitahuje špička nohy, druhou rukou se pozvolně odtlačuje druhá noha loktem do strany => protažení vnitřní strany stehenní



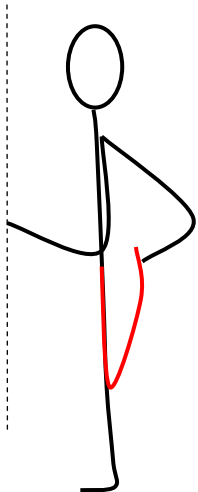
v dané pozici volná ruka položená za propnutou nohu (někde cca v polovině stehna), mírné přitažení těla směrem dolů, loket druhé ruky zároveň odtlačuje druhou nohu stranou => protažení zadní strany stehenní a třísel



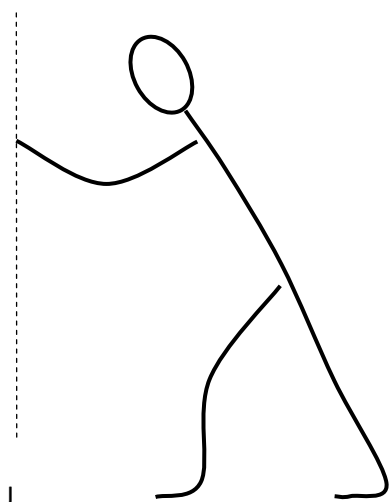
plynulé otočení celého těla o devadesát stupňů směrem k pokrčené noze, druhá se opřená o prsty odtlačuje vzad (posune se zároveň vzad tak, aby pokrčená noha byla cca 10 cm před osou těla), tělo vzpřímené, uvolněné tlačí směrem dolů => protažení třísel



ze dřepu pozvolné narovnání celého těla, postupně kolena, bederní, prsní, krční páteř, ramena až do úplného vzpřímení, uvolněný „pád“ zpět do dřepu

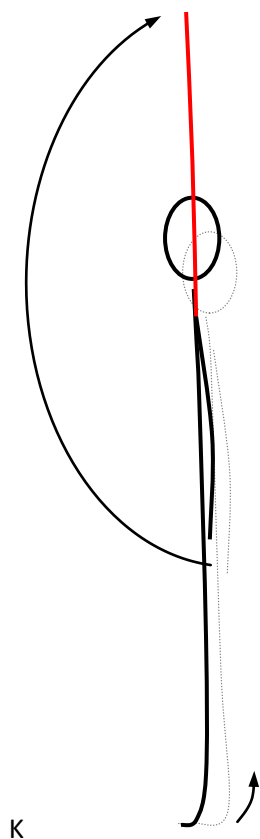


S oporou u stěny (pouze pro udržení rovnováhy) ve vzpřímení přitažení jedné nohy rukou za nárt => protažení přední strany stehenní.



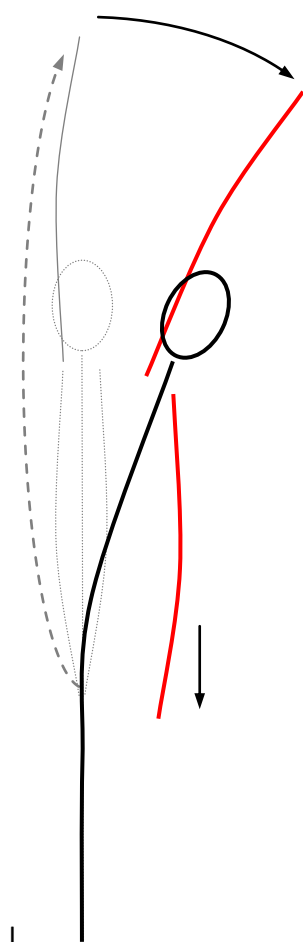
s oporou o stěnu, jedna noha pod tělem, druhá vzad, špičky vpřed, rovná linie záda – noha, odtlečením od stěny přitlačení paty k zemi => protažení lýtkových svalů

Může následovat krátký, lehký a pomalý lifting s mírnou oporou o stěnu.



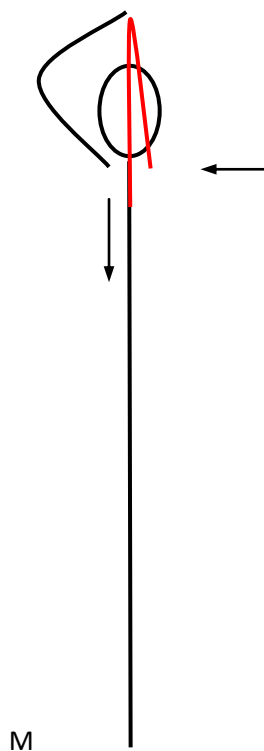
K

ze vzpřímení (ideálně z I) pozvolné a uvoněné vzpažení jedné paže, poté obou najednou až do výponu, opačným způsobem zpět => vytažení v ose těla

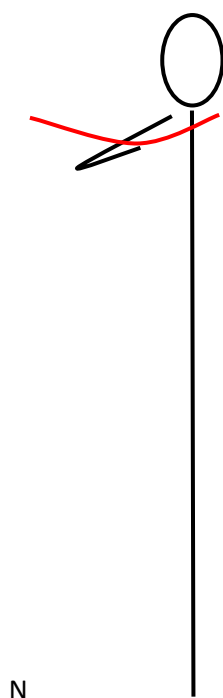


L

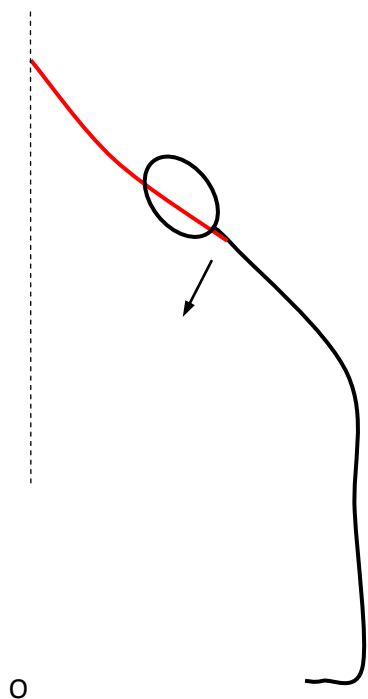
nohy mírně rozkročené, ze vzpřímení pozvolné a uvoněné vzpažení jedné paže do vytažení vzhůru (viz K, bez výponu), pomalý úklon bokem přechemž druhá ruka „táhne“ směrem dolů, opačným způsobem zpět => protažení boků



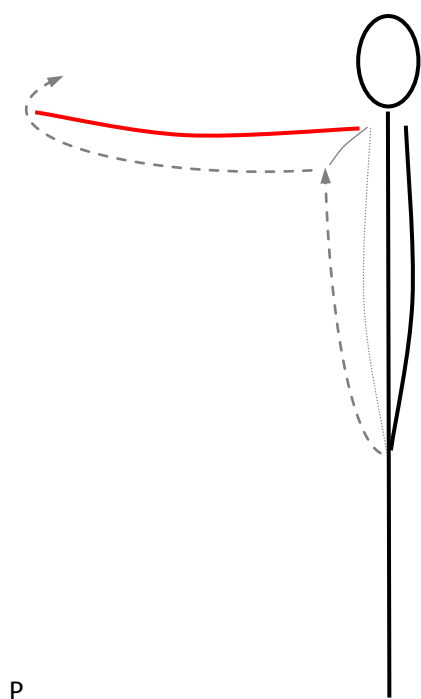
ze vzpřímení obě paže do vzpažení (viz K, bez výponu, lépe upažením), vytažení vzhůru, jedna paže se uvolní a pokrčí v lokti (ruka se dotýká páteře), druhá ruka začne tlačit na loket té první směrem dolů tak, aby se ruka té první posunovala po páteři dolů, uvolněním tlaku a opačným způsobem zpět => protažení tricepsů



ze vzpřímení paže volně předpaží, jedna ruka chytne z vnější strany loket druhé a začne vytahovat celou paži stranou, opačným způsobem zpět => protažení tricepsů a ramen

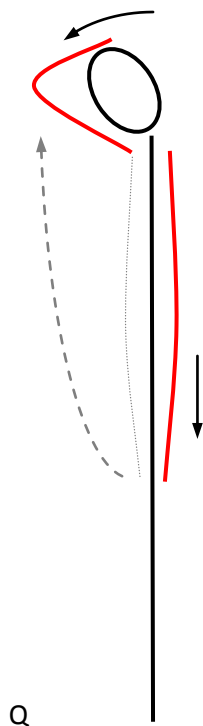


s oporou o stěnu, v mírném předklonu,
s nataženými pažemi a rovnými zády
protlačování ramen směrem dolů =>
protažení prsních svalů a ramen

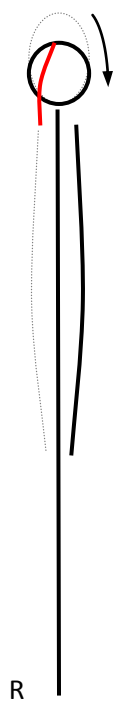


ze vzpřímení volné předpažení jedné paže,
upažení a následná rotace ramen i s paží,
opačným způsobem zpět => protažení prsních
svalů, zejména pak ale šikmých břišních

Může následovat pomalé protočení paží v ramenou (jednou paží, oběma, vpřed, vzad, kontra).



ve vzpřímení upažením jedna ruka na temeno hlavy a pozvolné přitažení do strany dolů, ramena uvolněná, druhá ruka „táhne“ směrem dolů, uvolněním a opačným způsobem zpět => protažení krčních svalů a trapézy



ve vzpřímení předpžením jedna ruka na temeno hlavy a pozvolné přitažení vpřed dolů, ramena uvolněná, opačným způsobem zpět => protažení krčních svalů a trapézy

Několik drobných poznámek.

Strečink vždy zahájíme krátkým (2 min) rozcvičením a zahřátím svalů, které budeme protahovat. Nikdy neprotahujem studené a ztuhlé svaly.

Doporučuje se začít protahováním nohou, pak paží a zad.

Všechna cvičení jsou prováděna extrémně pomalu, s výdrží v dané poloze cca 15 – 20 vteřin. Dbáme maximálně na uvolnění a precizní provedení – strečink není trénink a na uvolnění dýchání-nezadržujeme dech.

Ideální je strečink provádět po zátěži, nikoli před ní, tj. po tréninku, závodech apod.

Správné provedení jednotlivých cviků je třeba nacvičit pod dohledem trenéra.

Uvedená série cviků je pouze příkladem krátké, cca 25 min ucelené sestavy. Jednotlivých cviků je nepřehledné množství a sestavy lze modifikovat podle typu zátěže. Obecně platí, že zatěžovaná svalstva protahujeme, nezatěžovaná posilujeme.