

STREČINK – pohyblivost

Strečink (protažení) prováděj pomalu, zastav na prahu bolesti. Dýchej přirozeně, nezadržuj dech. Protažení by mělo trvat cca 20s, protáhni všechny svalové skupiny a namáhané svaly.



1 Protažení lýtkového svalu (Achillovy šlachy)

Opři se oběma rukama o kůl. Jednou nohou udělej krok vzad. Patu zadní nohy se snaž tlačit k zemi. Uvolni, vyměň nohy.



2 Protažení svalů přední strany stehna

Opři se levou rukou o kůl. Pravou rukou uchop pravý kotník a protáhni směrem dozadu (za hýždě). Uvolni, vyměň nohy.



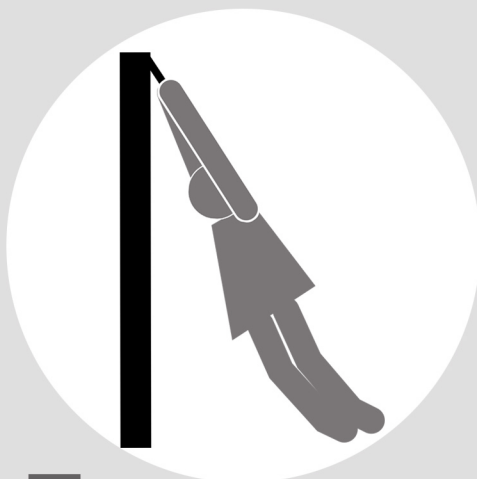
3 Protažení svalů zadní strany nohy

Zvedni pravou nohu na kůl. Natáhni obě paže k chodidlu, náklon trupu vpřed. Uvolni, vyměň nohy.



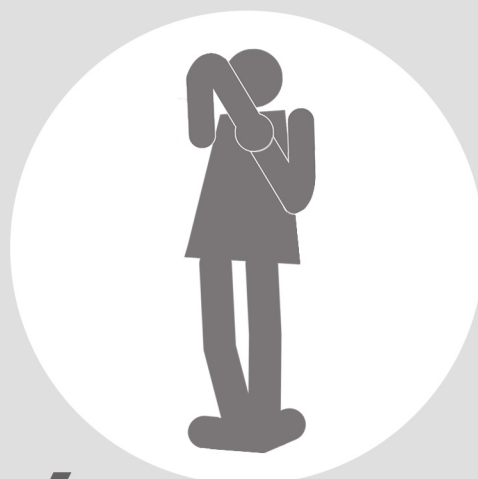
4 Protažení prsních svalů

Postav se čelem před rám. Vzpaž a pokrč lokty tak, aby se dostaly níže než ramena, opři se dlaněmi o rám. Uvolni se, vydechni a jednou nohou vykroč a celý trup zatlač vpřed. Stejný postup opakuj s lokty na úrovni ramen a s lokty nad úrovní ramen.



5 Protažení spodní části trupu

Uchop obouruč lano za uzel, který je přibližně v úrovni tvé brady. Uvolni se, vydechni a s prohnutými zády se vyvěš na laně.



6 Svaly paží a zápěstí

Ve stoje se snaž za zády spojit prsty obou rukou. Vyměň ruce a opakuj. Intenzivnějšího protažení dosáhneš opřením zvednutého lokte o zeď.