



DOMÁCÍ CVIČENÍ - STREČINK

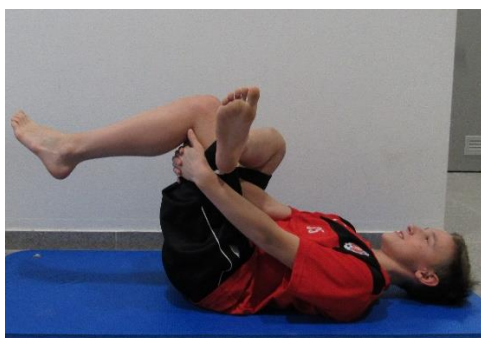
ZADNÍ STRANA STEHNA – HAMSTRINGY

Vleže na zádech, jedna noha pokrčená a opřená o chodidlo, druhou přitáhnout pod koleno nebo za kotník. Tah by měl jít cítit na zadní straně stehna, ne pod kolenem. Pokud tahá pod kolenem, lehce si jej pokrč. Zkus variantu s nataženou druhou (neprotahovanou) nohou.



HRUŠKOVITÝ SVAL

Vleže na zádech, jednu nohu pokrčit a opřít o chodidlo, druhou položit kotníkem na koleno. Vytočit zevně a přitáhnout pod stehnem. Povol pánev tak, aby ležela na křížové kosti. Tah by měl jít cítit na vnější straně kyčle vytočené nohy.



TŘÍSLO – SVAL BEDROKYČLOSTEHENNÍ A ČTYŘHLAVÝ STEHENNÍ

Vkleče, jednu nohu dát dopředu, srovnat záda. Stáhnout břišní a zádové svaly, podsadit pánev, tah by měl být cítit v třísle. Pokud není, lehce přenést váhu směrem vpřed, ale pánev držet pořád podsazenou.



SED NA PATÁCH

Sednout si na paty, chodidla jsou rovnoběžně. Výdrž 20 sekund.



LÝTKOVÉ SVALY

Ve stoje, jednu nohu dát dozadu a držet patu na zemi. Pomalu přenést váhu směrem vpřed do pocitu tahu na zadní straně lýtky. Varianta: vtoč chodidlo u protahované nohy směrem dovnitř.

