

# Strečink

- Strečink je možné provádět každý den. Rozlišujeme **statický** a **dynamický** strečink.
- Statický strečink je nevhodnější provádět po tréninku. Je to klasické (pomalé) protažení svalových partií, které se zatěžováním zkracují.
- Dynamický strečink volíme před tréninkem. Po zahřátí organismu zvětšujeme rozsah pohybu pomocí švihových pohybů. Tento strečink je intenzivnějšího charakteru, ale trvá kratší dobu.
- Strečink nesmí být bolestivý.
- Správně provedený strečink zlepšuje svalovou regeneraci a působí jako prevence proti zranění pohybového aparátu.
- Pro efektivitu strečinku je rozhodující **kvalita provedení**

**Jméno:**

12.12.		22.12.	
13.12.		23.12.	
14.12.		24.12.	
15.12.		25.12.	
16.12.		26.12.	
17.12.		27.12.	
18.12.		28.12.	
19.12.		29.12.	
20.12.		30.12.	
21.12.		31.12.	
		1.1.	

Zapiš ANO/NE, zda jsi prováděl strečink.

### **Cvik č. 1 Protážení vzpřimovačů páteře**

Provedení: dlaně spojené, volný předklon

- 1) volně 10 výdechů/3 série
- 2) s každým výdechem protažení, s každým nádechem záběr, začíná i končí se výdechem, 10 výdechů/3 série
- 3) střídání fází protažení a záběru po 5-ti výdeších (5 výdechů protažení, 5 výdechů záběr)/3 série

Cíl: lokty volně klesnou na kolena

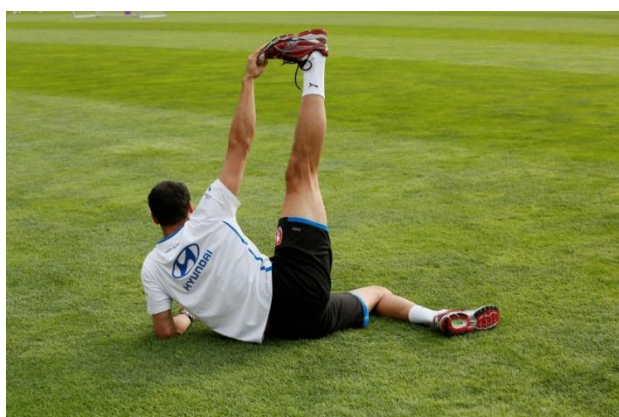
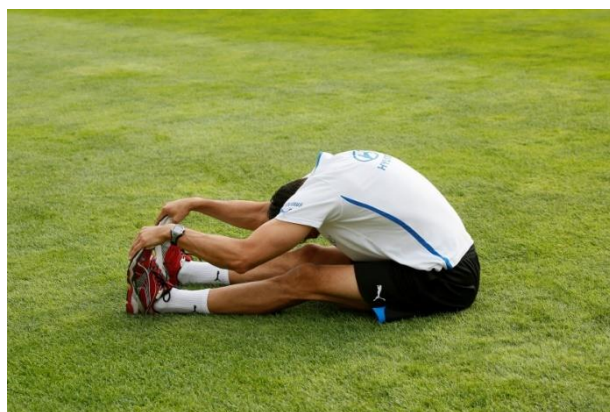


## Cvik č. 2 Protážení zadního svalu stehenního

1) vsedě

Provedení: střídat po 5-ti výdeších kulatá záda, přitažené paže a rovná záda, propnuté paže, břicho protlačit dopředu/3 série

2) na boku 10 výdechů/3 série



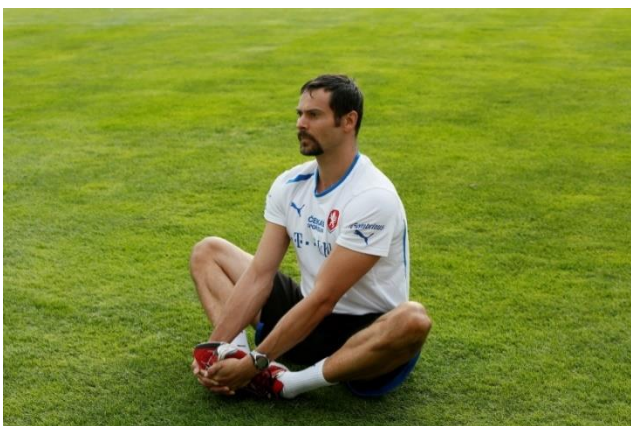
### Cvik č. 3 Protážení třísel

#### 1) Vsedě

Provedení: střídat: rovná záda, propnuté paže, břicho protlačit dopředu 5 výdechů a kulatá záda, lokty stlačují holeně dolů 5 výdechů/3 série

#### 2) Vkleče

Provedení: celá plocha vnitřního nártu je na zemi střídat 5 výdechů v čelním postavení a 5 výdechů v úklonu do obou stran/3 série





#### **Cvik č. 4 Protážení hýžďových svalů**

2) s oporou o ruce:

Provedení: protlačit koleno do strany,

a) zadek blízko k patě 10 výdechů/3 série b) zadek daleko od paty 10 výdechů 3 série

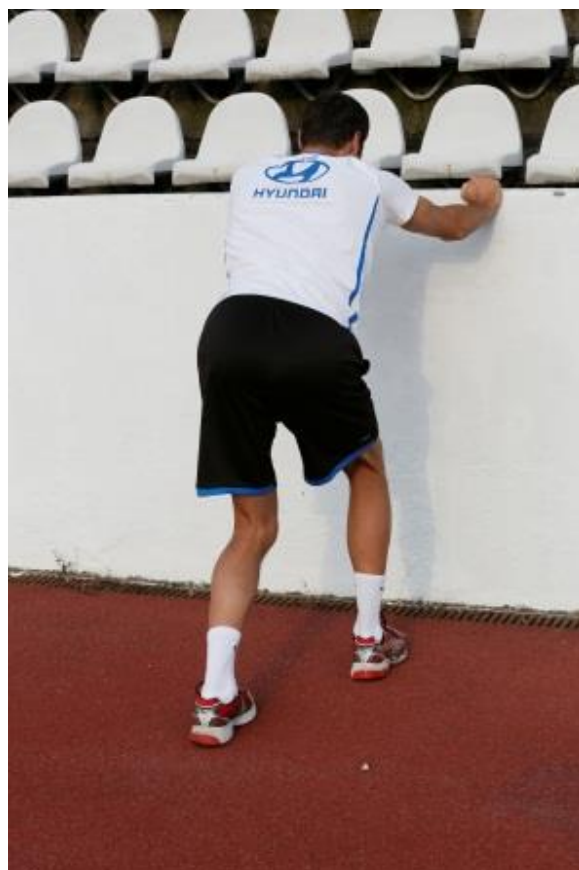


#### **Cvik č. 5 Protážení lýtkového svalu**

Provedení: 10 výdechů 3 série

a) s propnutím kolena (horní část lýtky)

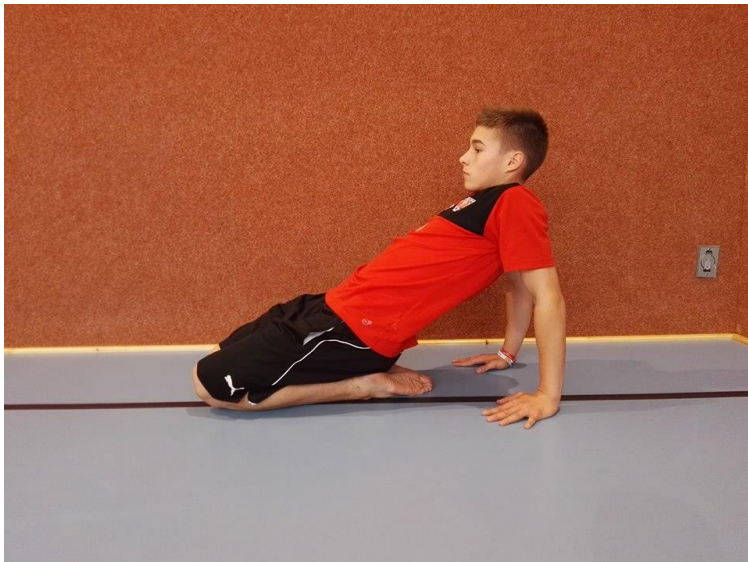
b) s pokrčením kolena (dolní část lýtky)



### **Cvik č. 6 Protážení nártů**

Provedení: celá plocha nártů obou nohou je na zemi.

Počet: 10 výdechů 3 série



### **Cvik č. 7 Protážení ohybačů kyčelního kloubu**

Provedení: Přenos váhy na přední nohu, pánev je v neutrální pozici (nepřeklápí se), páteř v rovině.

Počet: 10 výdechů 3 série

