

Strečing

Cvik č. 1: Natiahnutie svalov predkolenia. Sed pravá dolná končatina vystretá, ľavá s pokrčením v kolene krížom cez pravú. Ľahké natiahnutie ľavej končatiny pravou rukou 20-30 sekúnd. Rozvíjajúce natiahnutie docielime väčším tlakom ruky 20-30 sekúnd. Vystriedať nohu.



Cvik č. 2: Sadneme si na chodidlá. Táto poloha je ako úvodné natiahnutie, v ktorom zotrváme 20-30 sekúnd. Rozvíjajúce natiahnutie dosiahneme miernym záklonom a zodvihnutím kolien z podložky. Zotrvať 20-30 sekúnd.

Cvik č. 3: Stoj čelom k stene. Oprieť rukami o stenu. Dolná končatina ktorej lýtkový sval naťahujeme je v zanožení, vystretá v kolene. Ľahké natiahnutie docielime tlakom bedier smerom ku stene dole, alebo väčším zakročením. Zotrvať 20-30 sekúnd. Rozvíjajúce natiahnutie vykonáme zvýšeným tlakom bedier ku stene ešte nižšie, alebo väčším zakročením 20-30 s. Chodidlo musí smerovať rovno dopredu a päta musí zostať na zemi. Cvičiť môžeme aj obe nohy naraz. Cvičenie môžeme zintenzívniť podložkou pod prednú časť chodidla. Vystriedať končatiny.



Cvik č. 4: Sed, pravá dolná končatina vystretá, ľavá pokrčená. Pomocou uteráka, alebo opasku zachytíme hornú časť chodidla. Ťahom vytvoríme ľahké natiahnutie po dobu 20-30 sekúnd. Zvýšeným ťahom uteráka vytvoríme rozvíjajúce natiahnutie, zotrvať po dobu 20-30 sekúnd. Vystriedať končatiny.

Cvik č. 5: Natiahnutie svalov predlaktia. Pripažiť tak, aby dlane smerovali dozadu, ohnúť ruky v zápästí dlaňami hore a dozadu. Prstami ich vytáčajte smerom von. Zároveň mierne oddaľujte od tela a snažte sa ich zovrieť v pästi. Ľahké natiahnutie po dobu 15-20 sekúnd, rozvíjajúce po dobu 15-20 sekúnd.



Cvik č. 6: V kľaku podpor s dlaňami otočenými dozadu. Ťažisko tela posunieme dozadu, kým necítíme napätie v predlaktí. Ľahké natiahnutie po dobu 15-20 sekúnd. Rozvíjajúce natiahnutie docielime posunutím ťažiska ešte viac dozadu po dobu 15-20 sekúnd. Pozor, cvičiť opatrne!

Cvik č. 7: Natiahnutie adduktorov. Sed, chodidlá sa dotýkajú po celej ploche, kolená rozovreté a spustené dole. Dlaňami chytíme špičky nôh a priťahujeme chodidlá pomaly k rozkroku. Kolená tlačíme smerom dole. Cvičiť veľmi opatrne. V základnej polohe bez tlaku môžeme zotrvať 15-60 sekúnd. Druhé natiahnutie môže byť aj dlhšie.



Cvik č. 8: Natiahnutie adduktorov. Široký stoj rozkročmo. Podrep s kolenami rozovretými, oprieť sa lakťami zvnútra o kolená. Lakťami roztláčajte kolená smerom von, kým necítite napätie na vnútornej strane stehna, zotrvať 20-30 sekúnd. Rozvíjajúce natiahnutie, zatlačiť silnejšie na kolená smerom von po dobu 20-30 sekúnd.

Cvik č. 9: Natiahnutie sedacích svalov. Cvik vykonávame v sedu, alebo ľahu. Pokrčenú nohu pritiahneme členkom k hrudi. Druhá noha je vystretá na zemi. Ľahké natiahnutie 20-30 sekúnd. Rozvíjajúce dosiahneme tlačením na koleno k opačnému plecu 20-30 sekúnd.



Cvik č. 10: Natiahnutie ohýbačov stehna. Kľaknúť na jedno koleno. Druhú nohu vystretú s päťou na zemi. Silno zatlačíme päť do zeme, vydržíme v izometrickom napätí 15-30 sekúnd. Povoliť na 2-3 sekundy. Natiahnutie vykonáme, opatrným pomalým predklonom k vystretej nohe, kým nepocítite ťah na zadnej strane stehna. V krajnej polohe zotrvať 15-30 s.

Cvik č. 11: Natiahnutie ohýbača na zadnej strane stehna a bočných svalov trupu. Sed široko rozťahnuť nohy pravá ruka vo vzpažení úklon vľavo, ľahké natiahnutie 20-30 sekúnd. Hlbším úklonom po dobu 20-30 sekúnd vytvárame rozvíjajúce napätie. Pozor nenakláňať sa dopredu! Vystriedať strany.



Cvik č. 12: Natiahnutie vystieračov stehna. Kľaknúť, podpor vzadu, snažiť sa mať vrchnú stranu stehna a trupu v jednej rovine, mierne sa zakloniť a silno napnúť svalstvo. Zotrvať 15-20 sekúnd. Uvoľniť na 2-3 sekundy. Zaklonením natiahnuť svaly stehna, až kým necítite napätie v stehnách. Zotrvať 15-20 sekúnd.

Cvik č. 13: Ľahnúť na bok, rukou chytiť nohu za priehlavok a ťahať k sedaciemu svalu. Ľahké natiahnutie 20-30 sekúnd. Rozvíjajúce 20-30 sekúnd. Účinok zvýšime pritiahnutím kolena dozadu. Cvik sa dá vykonávať aj v stoji ak sa jednou rukou pridržujeme napr. steny.



Cvik č. 14: Natiahnutie prednej časti bedrových svalov. Kľak na pravé koleno ľavá noha prednožiť, Podkolenie a priehlavok zadnej nohy sa dotýka zeme. Zotrvať 20-30 sekúnd. Vzpriamením trupu a tlačením panvy dopredu dole vytvoríme rozvíjajúce natiahnutie 20-30 sekúnd.

Cvik č. 15: Natiahnutie brušných svalov. Ľah na bruchu, podpor na predlaktí. Vytlačáme trup smerom hore, hlavu zakláňame. Výdrž 20-30 sekúnd. Rozvíjajúce natiahnutie 20-30 sekúnd.



Cvik č. 16: Ľah na bruchu, nohy chytíme za členky, snažíme sa miernym tlakom narovnať nohy po dobu 15-20 sekúnd. Uvoľníme na 2-3 sekundy. Zvýšime tlak nôh spoločne so sňahou rúk vytiahnuť nohy čo najvyššie až takmer do vystretia kolien 10-15 sekúnd.

Cvik č. 17: Natiahnutie bočných svalov brucha a trupu. Stoj bokom k rebrine, nohy mierne rozkročené. Chytíme sa priečok rebriny vo výške hlavy. Bedrá tlačíme od steny. Výdrž 20-30 sekúnd. Rozvíjajúce natiahnutie vykonáme tak že po dobu 20-30 sekúnd tlačíme boky ešte ďalej.



Cvik č. 18: Natiahnutie svalov chrbta. Natiahnutie spodnej časti chrbta docielime v sedu znožmo, kolená vystreté, predklon, tak aby horná časť trupu a hlava ostali v jednej rovine. Ruky sa držia lýtka. Ľahké natiahnutie 15-30 sekúnd. Rozvíjajúce 15-30 sekúnd.

Cvik č. 19: Natiahnutie hornej časti chrbta docielime v ľahu na chrbte. Vystreté dolné končatiny nohy dávame za hlavu. Bradu, tlačíme na hrud'. Ľahké natiahnutie 15-20 sekúnd. Rozvíjajúce natiahnutie docielime posunom špičiek nôh ďalej za hlavu po dobu 20-30 sekúnd.



Cvik č. 20: Natiahnutie svalov krku. Stoj rozkročmo. Ruky vzadu. Ľavou rukou chytíme pravé zápästie. Potom urobíme úklon hlavou a zároveň potiahneme ľavou rukou pravé zápästie nadol doľava. V polohe ľahkého natiahnutia 15-20 sekúnd. Rozvíjajúce po dobu 15-20 sekúnd.

Cvik č. 21: Ľah na chrbte, dolné končatiny pokrčiť v kolene. Chodidlá celou plochou na zemi v šírke pliec. Ruky za hlavou, hlavu ťahať vpred, bradu tlačiť na hrud'. Ľahké natiahnutie 15-30 sekúnd. Rozvíjajúce 15-30 sekúnd.



Cvik č. 22: Natiahnutie svalov plečného pletenca. Vis na hrazde, ruky v šírke ramien, bradu tlačiť na hrud'. Uvoľniť celé telo, okrem uchopenia. Výdrž spočiatku 10 sekúnd. Neskôr možno výdrž vo zvisle predĺžiť na 1 minútu.

Cvik č. 23: Natiahnutie svalov pletenca plecného. Stoj, pravá ruka predpažiť so súčasným pokrčením lakťa na úrovni brady. Ľavá ruka tlačí lakeť k ľavému ramenu výdrž 15-30 sekúnd., uvoľnenie 2-3 sekundy, zvýšiť tlak proti odporu. Výdrž 15-30 sekúnd. Vystriedať paže.



Cvik č. 24: Stoj, vzpažiť pravou ruku pokrčiť v lakti ľavou rukou chytíme pravý lakeť a ťaháme pravou rukou poza hlavu smerom dovnútra a nadol, kým necítite natiahnutie v zadnej časti deltového svalu 15-30 sekúnd. Rozvíjajúce natiahnutie 15-30 sekúnd.

Cvik č. 25: Natiahnutie prsných svalov. Stoj. Zopneme ruky pred sebou. Napnutie vykonáme silným tlakom dlaní proti sebe. Izometrickú kontrakciu udržať 15-30 sekúnd. Uvoľníme na 2-3 sekundy. Pokračujeme ak si staneme do rohu miestnosti, ruky upažiť s tým že sa dotýkajú steny, tlačíme telo do rohu, výdrž v krajnej polohe 15-30 sekúnd.



Cvik č. 26: Sed, ruky za hlavou. Partner uchopí cvičenca za lakte. Silným tlakom lakťov vpred proti sile rúk partnera, ktorý ich ťahá dozadu, výdrž 15-30 sekúnd. Uvoľnenie 2-3 sekundy. Natiahnutie: uvoľniť, partner plynulo ťahá lakte vzad. Chrbát sa opiera o koleno a predkolenie partnerovej nohy, výdrž 15-30 sekúnd.

Cvik č. 27: Natiahnutie prsných svalov a svalov pletenca plecného. Stoj, zapažiť zopnúť ruky za chrbtom. Napnutie: tlačíme za chrbtom vystreté zopäté paže hore proti tlaku partnera dole 5-7 sekúnd. Uvoľnenie 2 - 3 sekundy. Natiahnutie: partner tlačí pomaly opatrne ruky hore 10-15 s.



Cvik č. 28: Stoj, ruky v bok pokrčiť v lakti, lakte vzadu. Napätie: partner tlačí lakte od seba, vy sa snažíte ich ťahať k sebe. Výdrž 5-7 sekúnd, uvoľnenie na 2-3 sekundy. Natiahnutie: partner stláča lakte k sebe. Výdrž 5-7 sekúnd.

Cvik č. 29: Stoj rozkročmo v predklonu u steny. Ruky vystrieť položiť na stenu, alebo na podložku trochu vyššie pásu. Ľahké natiahnutie 20-30 sek. Rozvíjajúce natiahnutie docielime, keď nám partner zatlačí mierne na hornú časť chrbtice. Výdrž 20-30 sekúnd.





Cvik č. 30: Podpor vzadu o vyvýšený stupeň s pažami pokrčenými v lakti, dolné končatiny mierne pokrčené. V tejto polohe mierneho natiahnutia vydržíme 20-30 sekúnd. Potom sa spustíme nižšie, výdrž 20-30 sekúnd. Pozor ne vystierať lakte!

Cvik č. 31: Stoj, pravá ruka v upažení vystretá a opretá celou plochou dlane o stenu. Vytáčame trup od steny, kým cítime napätie v prsných svaloch 10-20 sekúnd. Rozvíjajúce cvičenie 10-20 sekúnd dosiahneme väčším vytočením trupu od steny.



Cvik č. 32: Sed rozkročmo s pokrčenými kolenami po stranách trupu, kolená vpredu, chodidlá vzadu (prsiarsky sed) vydržať v tejto polohe najprv pár sekúnd, neskôr zvyšovať dobu až na 1 minútu.