

## **CELKOVÉ PROTÁHOVACÍ CVIČENÍ**

Cvičte 1-2x týdně (cviky 1-9 v leže na zádech, cviky 10-16 v sedě, cviky 17-25 v leže na břiše, cviky 26-42 ve stoje, v kleče)

- 1/ spinální cvik s nataženými nohama, roztaženými na šířku ramen a výdrž 5s v krajní poloze, 5x
- 2/ spinální cvik s pokrčenými nohama u sebe a výdrž 5s v krajní poloze, 5x
- 3/ spinální cvik s pokrčenými nohama, roztaženými na šířku ramen a výdrž 5s v krajní poloze, 5x
- 4/ zatahování břicha v lehu na zádech se zadržením dechu na 5s, 20x
- 5/ podsazování pánve v lehu na zádech s pokrčenými nohama a výdrž nahoře 2s, 20x
- 6/ podsazování pánve v lehu na zádech s přednoženými nohama a výdrž nahoře 2s, 20x
- 7/ tlačení loktů do země v lehu na zádech, v rozpažení pokrčmo, s pokrčenými nohama a výdrž 5s, 20x
- 8/ protažení vnějších rotátorů v lehu na zádech pokrčmo, roznožmo, s vnitřní rotací a výdrž 30s
- 9/ protažení SI v lehu na zádech, přetočení pokrčené dolní končetiny do strany s dopomocí a výdrž 30s
  
- 10/ protažení bederní části zad, kulatý předklon v sedu s chodidly k sobě, 30s
- 11/ protažení bederní části zad, kulatý předklon v tureckém sedu s rotací, 30s
- 12/ protažení bederní části zad, úklon do strany v tureckém sedu, 30s
- 13/ protažení bederní části zad, rovný předklon v sedu snožmo a chycení chodidel rukama, 60s
- 14/ sed snožmo s pokrčenou (pravou) nohou, opření (levým) loktem o koleno a rotace dozadu, 30s
- 15/ sed, 1 noha natažená, 2. pokrčená s chodidlem na vnitřní straně natažené nohy, předklon, 30s
- 16/ překážkový sed, přední noha natažená, zadní noha pokrčená v kolenu, 30s
  
- 17/ protažení hruškového svalu, leh na břiše s pokrčenými koleny, chodidla tlačit do stran, 60s
- 18/ protažení břišních svalů, pozice malé kobry, 60s
- 19/ protažení břišních svalů, pozice velké kobry, 60s
- 20/ protažení bederní části zad, pozice kočky, nahrbení se a prohnutí, 5x
- 21/ protažení zadní strany stehen, pozice střechy s výdrž 60s
- 22/ protažení přední strany stehna, vzpor dřepmo zánožný, 30s
- 23/ protažení vnitřní strany stehna, pozice žáby, 30s
- 24/ protažení povázky stehenní ve vzporu na předloktí, 30s
- 25/ uvolnění bederní páteře v leže na břiše přetočením pokrčených dolních končetin do strany, 30s
  
- 26/ protažení povázky stehenní, boční úklon u žebřin se zanožením, 30s
- 27/ protažení chodila, sed na prstech u nohou, 60s
- 28/ protažení holeně, sed na nártách, 60s
- 29/ protažení lýtka, výpad na zemi, 30s
- 30/ protažení lýtka, výpad na lavičku, 30s
- 31/ protažení přední strany stehna, skrčení zánožmo ve stoji jednož, 30s
- 32/ protažení hýždě, skrčení přednožmo ve stoji jednož, 30s
- 33/ protažení holeně, propnutí nártu v zanožení, 30s
  
- 34/ protažení ramen, tah za loket v předpažení pokrčmo, 30s
- 35/ protažení ramen, tah za zápěstí za zády, 30s
- 36/ protažení ramen, opora dlaněmi s prsty k zemi o zeď za zády a podřep, 30s
- 37/ protažení hrudníku, stoj bočně k opoře s opřením lokte ve výši ramene, 30s
- 38/ protažení bicepsu, maximální vnější rotace paží v zapažení, 30s
- 39/ protažení bicepsu, maximální vnitřní rotace paží v zapažení, 30s
- 40/ protažení tricepsu, skrčení paže vzpažmo a tlak druhou rukou na loket, 30s
- 41/ protažení zápěstí, opření se o dlaně v kleče, prsty rukou směřují ke kolenům, 30s
- 42/ protažení zápěstí, opření se o hřbet ruky v kleče, prsty rukou směřují ke kolenům, 30s

