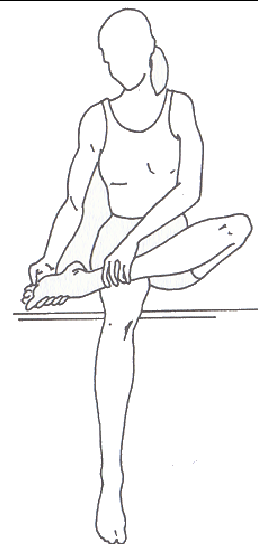
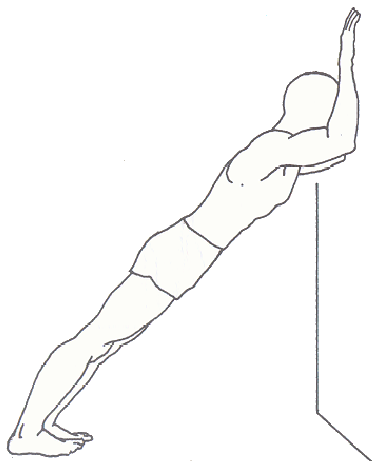


## Kotníky a chodidla

- Vsedě si opřete jednu nohu přes pokrčené koleno druhé dolní končetiny, bližší rukou uchopíte prsty nohy a druhou zafixujete bércec.
- Uvolněte se a s výdechem lehce pítahujte malíkovou stranu chodidla k trupu.

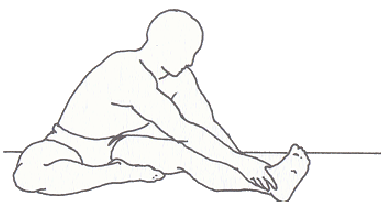


## Lýtka



- Rukama se opřete o zeď, hlavu, šíji, záda, kyčle, stehna a lýtka udržujte v jedné rovině.
- Chodidla se po celou dobu dotýkají podložky a směřují špičkami dopředu.
- Uvolněte se, vydechněte, pokrčte paže v loktech, předloktím se opřete o zeď a pomalu přenášejte váhu vpřed.

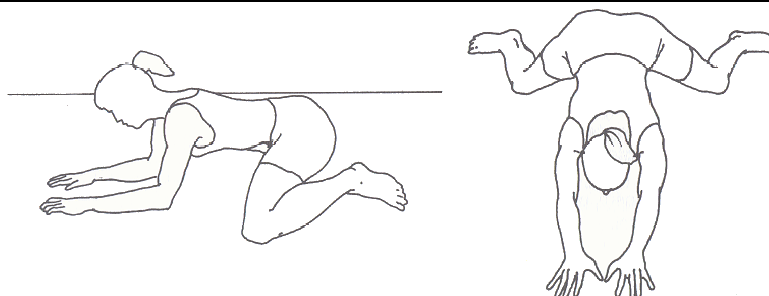
## Hamstringy (zadní strana stehen)



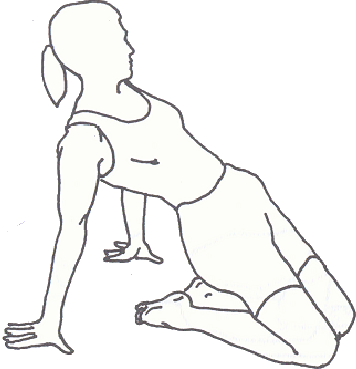
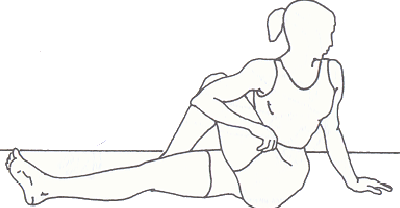
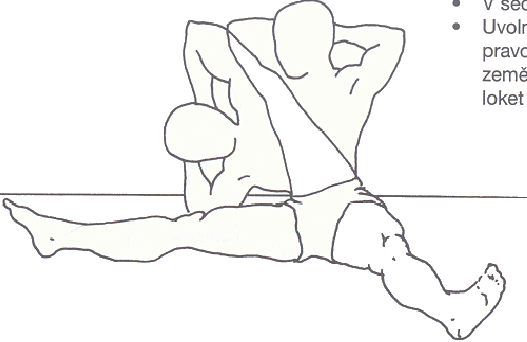
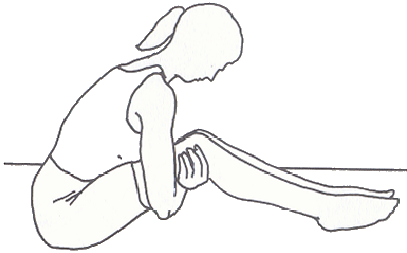
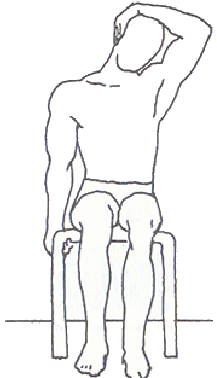
- V sedu na zemi pokrčte jednu dolní končetinu v kolenně tak, aby se její chodidlo zevnitř dotýkalo druhého stehna.
- Vnější strana stehna a lýtka by měla být celou plochou na podložce.
- Uvolněte se, vydechněte, nepokrčujte proprnuté koleno a snažte se k němu předklonit.

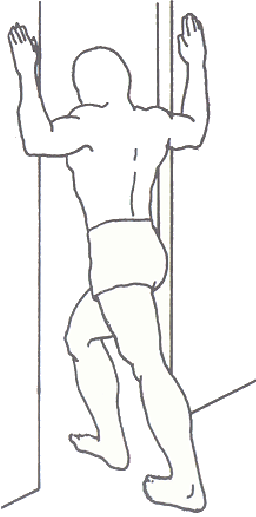
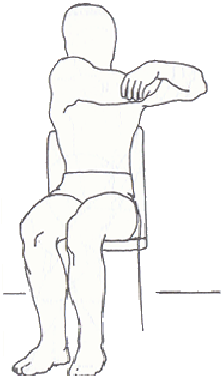
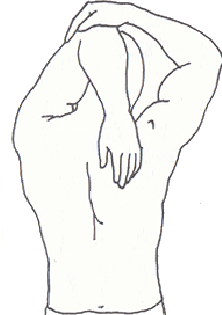
⚠ Pro zmírnění nepříjemného napětí pod koleno je vhodné propnout a následně uvolnit čtyřhlavý stehenní sval.

## Adduktory (vnitřní strana stehen)



- V kleku opřete předloktí o zem. Prsty nohou směřují do stran.
- Uvolněte se, s výdechem oddalte kolena od sebe. Ruce posouvajte dopředu a současně přibližujte bradu k zemi.

<p><b>Přední strana stehen</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• V kleku s koleny u sebe směřují špičky nohou dozadu.</li> <li>• Uvolněte se, vydechněte, mírně se zakloňte a opřete se vzadu o ruce.</li> </ul> <p>⚠ Vytáhněte se z boků, stáhněte hýžďové svalstvo a snažte se udržet rovná záda. Kolena nezvedejte ze země a udržte je u sebe.</p>
<p><b>Kyčle a hýždě</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vsedě na zemi se opřete rukama za trupem. Někřte kolena.</li> <li>• Levé chodidlo opřete vedle pravého kolena a současně levou patu přitáhněte k hýždím. Pravým loktem se opřete o vnější stranu levého kolena.</li> <li>• Uvolněte se, vydechněte. Natočte trup, pohled směřuje přes levé rameno. Pravým loktem přiměřeně zatlačujte pokrčené koleno směrem k zemi.</li> </ul>
<p><b>Spodní část trupu</b></p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• V sedu roznožném spojte ruce za hlavou.</li> <li>• Uvolněte se, vydechněte a ukloňte se napravo. Snažte se dotknout pravým loktem země vedle pravého stehna. Levé rameno a loket držte vzadu.</li> </ul>
<p><b>Horní část zad</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V sedu na zemi nepatrně pokrčte kolena. Předkloňte se a hrudník opřete o stehna. Rukama v podkolení uchopte stehna.</li> <li>• Uvolněte se, vydechněte a pomalu se zaklánějte. Chodidla přitom zůstávají na zemi.</li> </ul> <p>⚠ Napětí byste měli pocívat mezi lopatkami. Intenzivnějšího protažení dosáhnete nahrbením zad.</p> 
<p><b>Krk a šíje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• V sedu na židli pravou rukou uchopte její okraj a stabilizujte tak rameno.</li> <li>• Levou paži vzpažte, pokrčte v lokti a dlaň položte na pravé ucho.</li> <li>• Uvolněte se, vydechněte a rukou přitahujte hlavu k levému rameni.</li> </ul> <p>⚠ Bez ramen v dolní pozici je cvik neúčinný.</p> 

<p><b>Prsní svaly</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postavte se čelem před rám otevřených dveří.</li> <li>• Vzpažte a pokrčte lokty tak, aby se dostaly na úroveň ramen. Opřete se dlaněmi o rám dveří a protáhněte tak velký a malý prsní sval.</li> <li>• Uvolněte se, vydechněte, jednou nohou vykročte a celý trup zatlačte vpřed.</li> </ul>
<p><b>Ramena</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ve stoji nebo v sedu položte jednu v lokti pokrčenou paži na druhé rameno.</li> <li>• Druhou rukou uchopte pokrčený loket, uvolněte se, vydechněte a přitahujte loket k trupu.</li> </ul> <p>⚠ Sledujte v jaké fázi cvičení je protažení nejúčinnější.</p>
<p><b>Paže a zápěstí</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vestoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Ruka by se měla dotýkat lopatky.</li> <li>• Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a tlačte loket za hlavou dolů.</li> </ul> <p>⚠ Intenzivnějšího protažení dosáhnete opřením zvednutého lokte o zeď.</p>