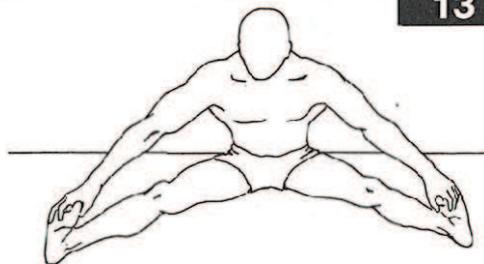


## Bércové svaly

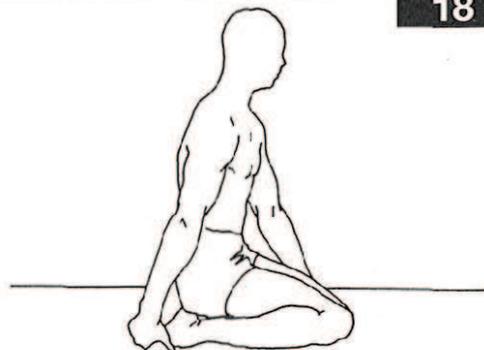
- V sedu roznožném se pomalu předkloňte a uchopte rukama špičky nohou.
- Uvolněte se a s výdechem pomalu přitahujte nártu malíkovou stranou k bércei.

13



- V kleku se uvolněte a dosedněte na paty. Pokud je vám tato poloha nepříjemná, použijte podložku.
- Zespodu uchopte prsty nohou a opatrně je přitahujte k hýždím.

18

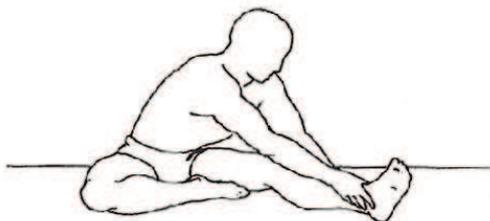


 Cítíte tah na přední straně bérce? Toto cvičení je vhodnou prevencí bolestí okostic.

 Sedějte si jen na paty – ne až na zem mezi chodidla. Pokud máte problémy s koleny, raději toto cvičení vynechtejete.

## Hamstringy (svaly zadní strany stehen)

50



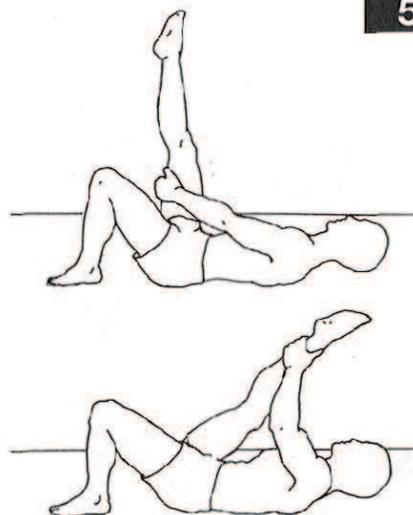
- V sedu na zemi pokrčte jednu dolní končetinu v koleně tak, aby se její chodidlo zevnitř dotýkalo druhého stehna.
- Vnější strana stehna a lýtka by měla být celou plochou na podložce.
- Uvolněte se, vydechněte, nepokrčujte proprnuté koleno a snažte se k němu předklonit.

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

- V lehu na zádech s pokrčenými dolními končetinami přisuňte paty co nejbližší k hýždím.
- S nádechem přednožte.
- Uvolněte se a s výdechem pomalu rukama přitahujte nataženou končetinu k obličejí.

53

 Pro zmírnění nepříjemného napětí pod koleno je vhodné propnout a následně uvolnit čtyřhlavý stehenní sval. Jestliže trpíte bolestmi zad, při návratu do výchozí polohy raději nataženou končetinu pokrčte a pomalu ji pokládejte na zem.



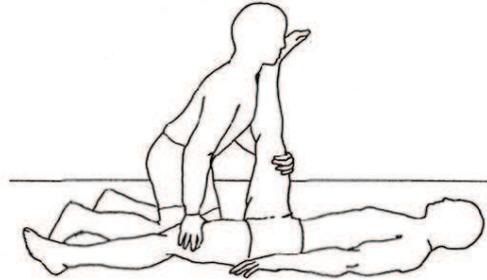
## Hamstringy (svaly zadní strany stehen)

65

- V lehu na zádech přednožte, pánev tlačte na podložku. Zvednutou nohu opřete o rameno partnera.
- Partner jednou rukou tlačí vaše koleno k zemi a druhou rukou zabraňuje pokrčení zvednutého kolena.
- Uvolněte se, vydechněte, partner se pomalu předklání a protahuje tak vaši zvednutou dolní končetinu.

 Při cvičení držte propnutá obě kolena.

 Z důvodu možnosti poškození kolenních vazů by se měl partner vyvarovat uchopení nohy za patu. Během cvičení s partnerem nezapomeňte komunikovat.

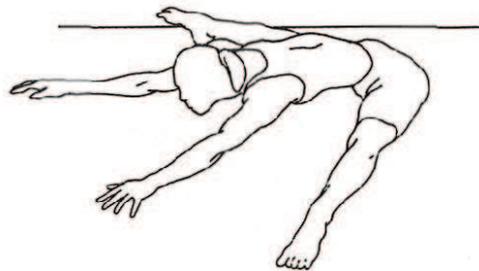


70

- Zaujměte sed roznožený.
- Uvolněte se, vydechněte, pomalu se předklánějte s rovnými zády, hrudník tlačte směrem k zemi. Obě kolena zůstávají propnutá.

 Tah byste měli pociťovat rovněž v bederní části zad. Propnutí a následné uvolnění svalstva přední strany stehů může zmírnit nepříjemné napětí pod kolena.

 Nesnažte se zvedat paty ze země. Udržujte stabilní postavení pánve a stehů – předejdete tak poškození třísel.

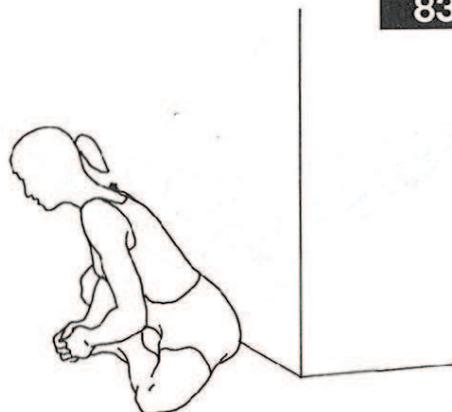


## Adduktory (svaly vnější strany stehů, třísla)

83

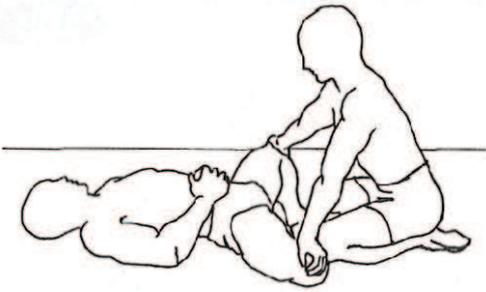
- Sedněte si zády ke zdi, hýždě se opírají o stěnu. Roznožte a pokrčte kolena tak, aby se chodidla navzájem dotýkala.
- Rukama uchopte chodidla nebo kotníky a přitáhněte je co nejbližší k tříslům.
- Uvolněte se, s výdechem se začněte předklánět. Záva musí zůstat stále rovná. Snažte se dosáhnout bradou až na zem.

 Pro zmírnění nadměrného napětí vnitřní strany stehů posuňte paty mírně dopředu.



## Adduktory (svaly vnější strany stehen, třísla)

105



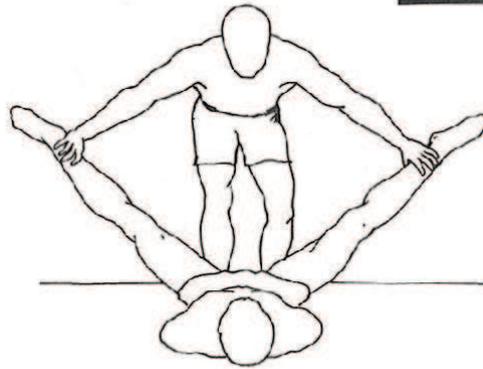
- V lehu na zádech roznožte a pokrčte kolena tak, aby se chodidla navzájem dotýkala. Paty přisuňte co nejbližší k třislům.
- Uvolněte se, s výdechem vám partner tlačí kolena k zemi.



Při cvičení nezapomínejte se svým partnerem komunikovat.

- V lehu na zádech roznožte.
- Partner vás uchopí za kotníky a tlačí nohy od sebe.

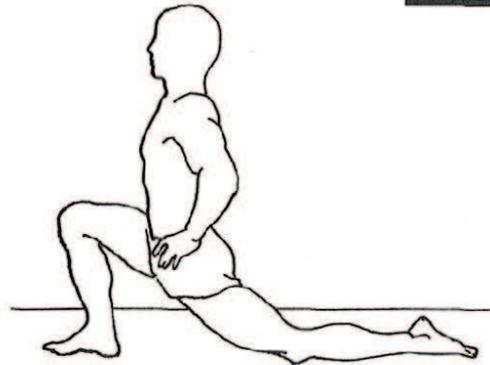
108



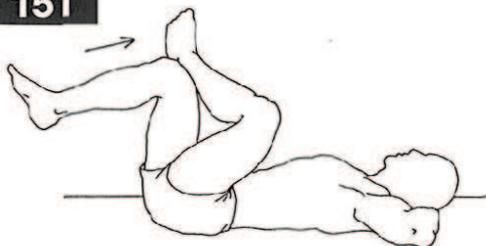
## Ohýbače kyčlí a hýžďové svaly

- Ve výpadu posuňte zadní dolní končetinu ještě více vzad a opřete ji kolenní o zem.
- Zadní nohu otočte nártem k zemi.
- S rukama v bok (nebo jednou rukou na předním kolenu a druhou rukou na hýždích) pokrčte přední koleno do 90 stupňů.
- Uvolněte se, vydechněte a tlačte zadní stehno k zemi.

138



151

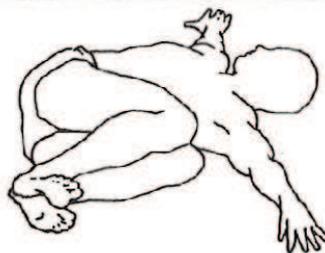


- V lehu na zádech překřížte dolní končetiny tak, že se levé lýtko opírá o pravé koleno.
- Uvolněte se, s výdechem přitahujte pravé koleno k bradě. Hlavu, ramena a lokty držte celou plochou na zemi.

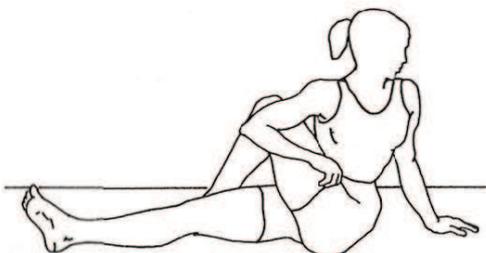
## Ohýbače kyčlí a hýžďové svaly

- Lehněte si na záda, pokrčte kolena a rozpažte.
- Uvolněte se, s výdechem pokládejte pokrčená kolena na jednu stranu. Hlavu, ramena a lokty přitlačte k zemi.

152

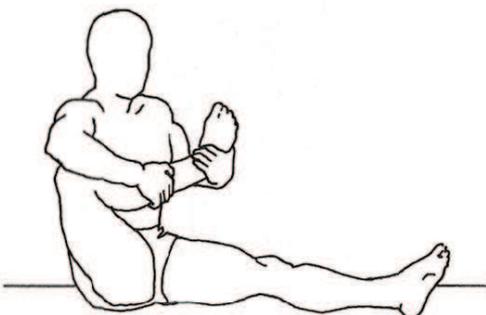


155



- Vsedě na zemi se opřete rukama za trupem. Nekrčte kolena.
- Levé chodidlo opřete vedle pravého kolena a současně levou patu přitáhněte k hýždím. Pravým loktem se opřete o vnější stranu levého kolena.
- Uvolněte se, vydechněte. Natočte trup, pohled směřuje přes levé rameno. Pravým loktem přiměřeně zatlačujte pokrčené koleno směrem k zemi.

157



- Vsedě se zády opřete o stěnu. Pokrčte pravou dolní končetinu a patu přitáhněte k hýždím.
- Pravou rukou uchopte bérce a levou rukou kotník pokrčené končetiny.
- Uvolněte se, vydechněte a přitahujte chodidlo pravé nohy k levému rameni.



Při cvičení udržujte rovná a vzpřímená záda.

## Bederní svaly

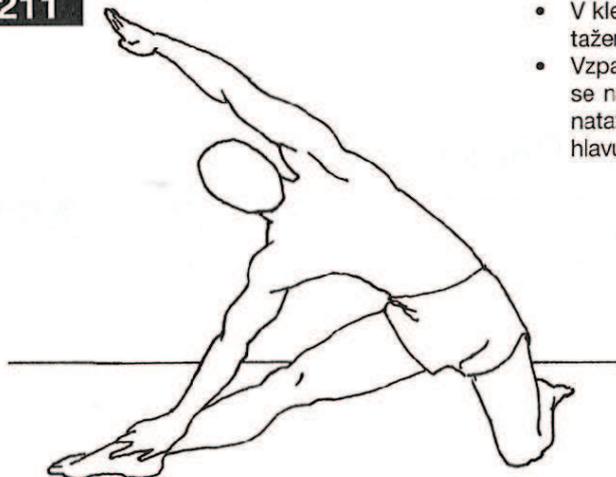
197



- V lehu na zádech pokrčte kolena a paty přitáhněte k hýždím.
- Uchopte stehna pod kolena, čímž zabráníte nadměrnému zatížení kolena.
- Uvolněte se, vydechněte, přitáhněte kolena k bradě a zvedněte boky ze země.
- Po určité době opět kolena propněte, předejdete tak možnosti zranění nebo křeče.

## Šikmé břišní svaly

211



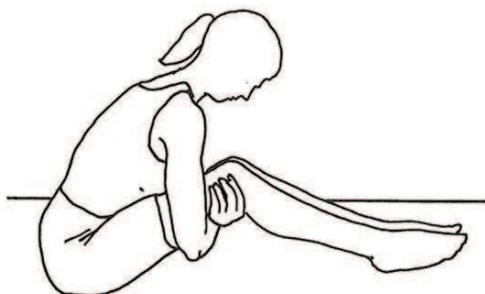
- V kleku úložném je pokrčené koleno a natažená dolní končetina v jedné rovině.
- Vzpažte, vydechněte a uvolněte se. Ukloňte se napravo a pravou rukou uchopte kotník natažené nohy. Levou paží vzpažte přes hlavu.

## Svaly horní části zad

229

- V sedu na zemi nepatrně pokrčte kolena. Předkloňte se a hrudník opřete o stehna. Rukama v podkolení uchopte stehna.
- Uvolněte se, vydechněte a pomalu se zaklánějte. Chodidla přitom zůstávají na zemi.

⚠ Napětí byste měli pocíťovat mezi lopatkami. Intenzivnějšího protažení dosáhnete nahrbením zad.



## Nárty a kotníky

7

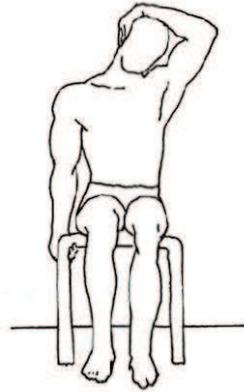


- Vsedě si opřete jednu nohu přes pokrčené koleno druhé dolní končetiny, bližší rukou uchopte prsty na noze a druhou fixujte bérec.
- Uvolněte se a s výdechem lehce pítahujte přední část chodidla k trupu.

## Svaly boční strany krku

- V sedu na židli pravou rukou uchopte její okraj a stabilizujte tak rameno.
- Levou paži vzpažte, pokrčte v lokti a dlaň položte na pravé ucho.
- Uvolněte se, vydechněte a rukou přitahujte hlavu k levému rameni.

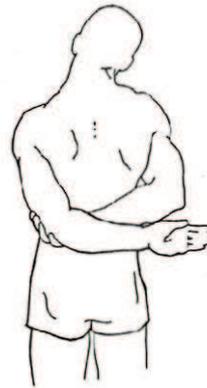
 Bez ramen v dolní pozici je cvik neúčinný.



242

- Ve stoji nebo v sedu za zády pokrčte levou paži v lokti.
- Pravou rukou uchopte pokrčený loket a mírně ho přitahujte do středu zad tak, aby levé rameno zůstalo fixováno.
- Uvolněte se, vydechněte a ukloňte hlavu k pravému rameni.

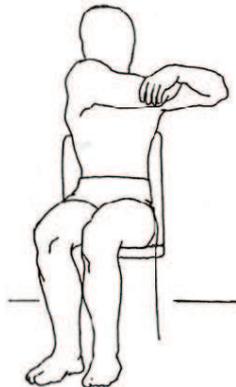
 Bez zafixovaného levého ramene je cvik neúčinný.



243

## Svaly vnější strany ramen

269

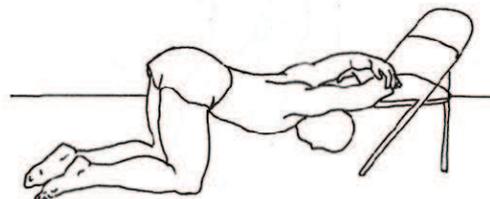


- Ve stoji nebo v sedu položte jednu v lokti pokrčenou paži na druhé rameno.
- Druhou rukou uchopte pokrčený loket, uvolněte se, vydechněte a přitahujte loket k trupu.

 Sledujte v jaké fázi cvičení je protažení nejúčinnější.

## Prsní svaly

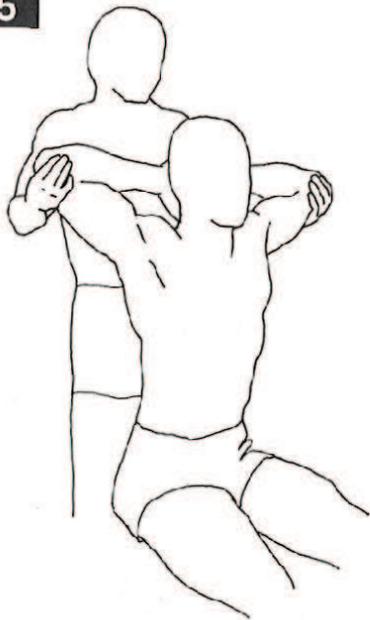
- Klekněte si na zem čelem k židli.
- Ve vzpažení pokrčte lokty a uchopte se za předloktí. Předkloňte se a opřete si předloktí o židli. Uvolněte se, vydechněte, hlavu a hrudník tlačte k zemi.



250

## Prsní svaly

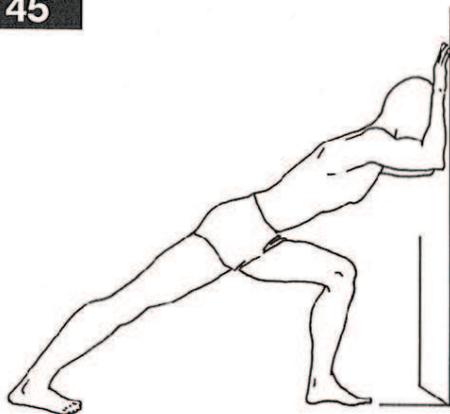
255



- V sedu pokrčte paže v loktech a spojte ruce za hlavou.
- Partner uchopí vaše lokty a pomalu je přitahuje k sobě.

## Ohýbače kolen

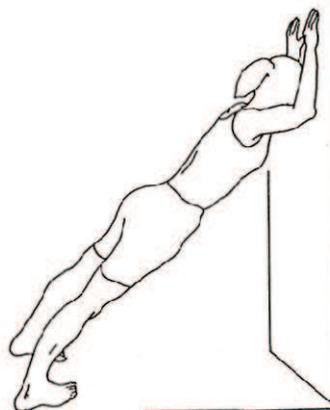
45



- Postavte se čelem ke zdi na předpažení. Jednou nohou nakročte dopředu. Hlavu, šíji, záda, boky, stehno a lýtka udržujte v jedné rovině.
- Chodidlo zadní nohy je celou plochou na podložce. Váhu těla přeneste na opřené předloktí.
- Uvolněte se a s výdechem propněte svaly přední strany stehna, aniž byste přitom pokrčili natažené koleno.

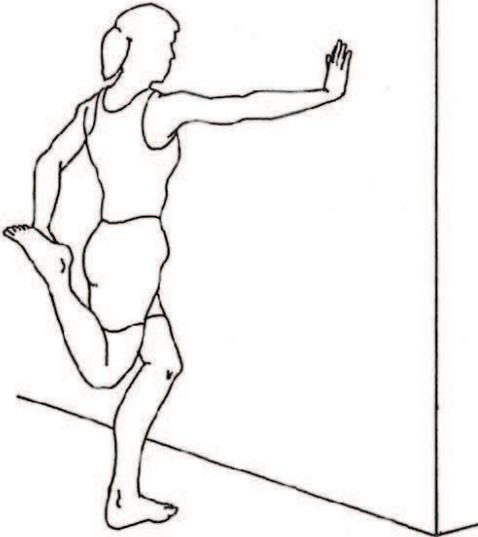
- Postavte se na předpažení čelem ke zdi. Nohy jsou mírně rozkročené, špičky směřují dovnitř. Opřete se dlaněmi o zeď. Hlava, šíje, záda, boky, stehna a lýtka zůstávají v rovině.
- Obě chodidla jsou neustále celou plochou na zemi. Pokrčte paže a opřete se předloktím o zeď.
- Uvolněte se, s výdechem propněte svaly přední strany stehna, aniž byste pokrčili propnutá kolena.

48



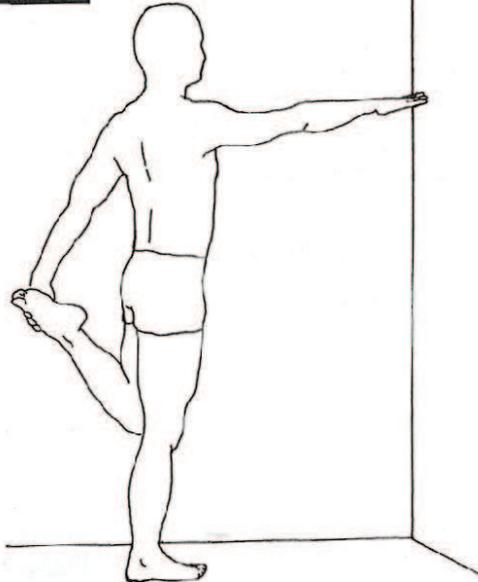
## Svaly přední strany steh

122



- Ve stoji (pro lepší udržení stability se jednou rukou opřete o zed) pokrčte jednu dolní končetinu v koleně tak, aby pata směřovala k hýždím.
- Trup nakloňte mírně dopředu, stojnou dolní končetinu nepatrně pokrčte v koleně a volnou rukou uchopte zvednutou nohu.
- Uvolněte se, vydechněte, přitahujte patu k hýždím a zároveň mírně tlačte pokrčené koleno za koleno stojné nohy.

121



- Vstoje (pro lepší udržení stability se jednou rukou opřete o zed) pokrčte jednu dolní končetinu v koleně tak, aby pata směřovala k hýždím.
- Druhou, stojnou končetinu nepatrně pokrčte v koleně. Uvolněte se, vydechněte a volnou rukou uchopte nárt zvednuté nohy.
- Nadechněte se a pomalu přitahujte patu k hýždím.



Pro intenzivnější protažení se snažte udržet kolena u sebe.



Neprohýbejte se v zádech a neuklánějte trup.

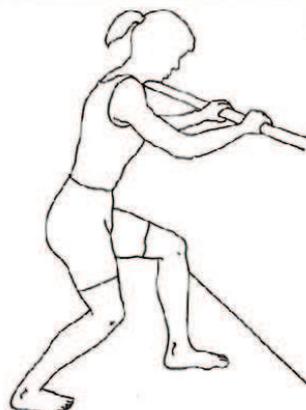
## Achillova šlacha a lýtkové svalstvo

- Postavte se čelem ke zdi a opřete se o ni rukama. Jednu dolní končetinu pokrčte v koleně a předsuňte mírně vpřed, zatímco druhou ponechejte nataženou vzadu.
- Celou plochu chodidla přední nohy udrzte na podložce, přičemž obě chodidla směřují špičkami rovnoběžně dopředu.
- Vydechněte, pokrčte paže i kolena, přenechte váhu na zadní nohu a pomalu zatlačte zadní koleno k patě přední nohy.



Po celou dobu cvičení udrzte obě chodidla špičkami dopředu.

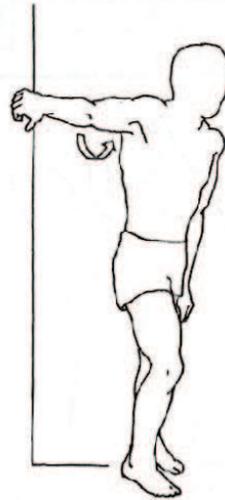
23



## Bicepsy

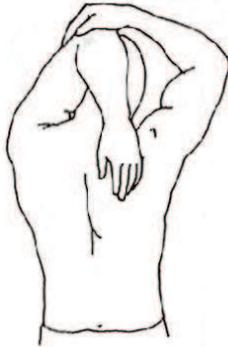
- Postavte se zády do otevřených dveří.
- Zapažte a opřete se rukou o rám dveří tak, aby palec směřoval dolů.
- Uvolněte se, vydechněte a pokuste se nadloktí – biceps – přetočit nahoru.

295



## Tricepsy

298



- Vstoje nebo vsedě pokrčte paži v lokti a dejte ji za hlavu. Ruka by se měla dotýkat lopatky.
- Druhou rukou uchopte pokrčený loket, vydechněte a tlačte loket za hlavou dolů.

▲ Intenzivnějšího protažení dosáhnete opřením zvednutého lokte o zeď.

- Vstoje nebo vsedě se snažte za zády spojit prsty obou rukou.

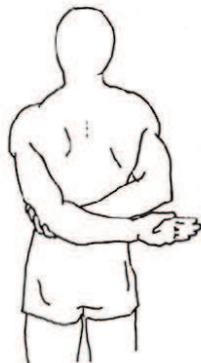
▲ Intenzivnějšího protažení dosáhnete opřením zvednutého lokte o zeď.

300



## Vnější rotátory ramen

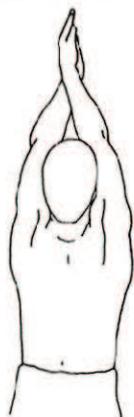
276



- Ve stoji nebo v sedu pokrčte jednu paži za zády. Druhou rukou uchopte pokrčený loket.
- Uvolněte se, vydechněte a pokrčený loket přitahujte směrem do středu zad. Nedosáhnete-li až na loket, uchopte jen zápěstí.

## Natahovače ramen

285



- Ve stoji nebo v sedu vzpažte, překřížte obě zápěstí a spojte ruce.
- Nadechněte se a zatlačte lokty za hlavu.

## Ohýbače zápěstí

- Vstoje nebo vsedě zápěstí natočte tak, aby prsty směřovaly vzhůru.
- Dolní část dlaně jedné ruky opřete o prsty druhé ruky. Zatlačte dlaní do prstů.

308

