



## Strečing pro začátečníky

Tady najdete protahovací cviky zaměřené na nejproblematictější svalové skupiny.

Pravidelným protahováním získáte víc síly a rychlosti ve WT kopech a úderech, samozřejmě si také zlepšíte celkovou flexibilitu a držení těla.

Cvičení jsou jednoduchá a můžete je cvičit v jakémkoli pořadí. Nicméně, je třeba dodržet pár pravidel:

- ▶ Protahujte minimálně hodinu po jídle.
- ▶ Před protahováním musí být tělo zahřáté, jinak si říkáte o úraz. Je proto vhodné zařadit strečing po posilovacím tréninku, joggingu, jízdě na kole...
- ▶ Protahujte se na měkčí podložce (karimatka, koberec) a v teplejším prostředí.
- ▶ Cvičte pomalu, dýchejte pravidelně, při přechodu do konečné polohy zdůrazněte výdech (viz pokyny u jednotlivých cviků).
- ▶ **Protahujte maximálně do pocitu mírně nepohodlného natažení svalů, nikdy až do bolesti!**
- ▶ V žádném případě nehmítejte!
- ▶ Protahovací cvik by měl trvat 10 až 30 sekund v konečné poloze.
- ▶ Po skončení cvičení ještě pár minut v leže relaxujte.
- ▶ Ideální je protahovat několikrát do týdne.

cvik	provedení
Protažení lýtek a ohybačů kolen	Vestojte se opřete předloktím o zeď, jednu nohu pokrčte v kolenu a posuňte dopředu, druhou natáhněte dozadu s patou nad zemí. Chodidlo přední nohy je v plném kontaktu s podlahou. Obě chodidla směřují vpřed. S výdechem tlačte patu zadní nohy k zemi.
Protažení svalů zadní strany steh	V sedu snožmém propněte kolena a tlačte je na podložku. S výdechem se pomalu s rovnými zády předklánějte a hrudník tlačte ke kolům.
Protažení svalů zadní strany steh, bederních svalů a šíje	Lehněte si na záda s rukama podél těla. S nádechem kolmo přednožte a rukama si podepřete bedra (tzv. svíčka). S výdechem pomalu bez pokrčení kolen pokládejte chodidla za hlavu.
Protažení svalů vnitřní strany steh	Sedněte si na zem a co nejvíce roznožte. S výdechem natočte trup a pomalu se předklánějte k jedné noze. Snažte se uchopit kotník nebo chodidlo.
Protažení svalů přední strany steh	Vestojte pokrčte jednu nohu v kolenu tak, aby pata směřovala k hýždím. Stojnou nohu nepropínejte v kolenu. S výdechem uchopte nárt pokrčené nohy. S nádechem přitahujte patu k hýždím.
Protažení ohybačů kyčle a hýžďových svalů	Lehněte si na záda a překřižte nohy tak, aby se (např.) levé lýtko nebo kotník opíral o pravé koleno. S výdechem tlačte pravé koleno k bradě. Hlava, ramena a lokty držte celou plochou na podložce.
Protažení šikmých břišních svalů	V tureckém sedu spojte ruce za hlavou. S výdechem se ukloňte do strany a přitahujte (např.) pravý loket k pravému kolenu. Levé rameno a loket držte vzadu.
Protažení prsních svalů	Postavte se čelem před rám otevřených dveří. Vzpažte a pokrčte lokty do úrovně ramen. Opřete se dlaněmi o rám a s výdechem tlačte trup dopředu.
Protažení tricepsů	Vestojte nebo vsedě pokrčte ruku v lokti a dejte ji za hlavu. Druhou rukou uchopte pokrčený loket a tlačte jej směrem dolů.
Protažení ramen	Vestojte nebo vsedě ohněte levou ruku v lokti a zápěstí položte na pravé rameno. Pravou rukou tlačte levý loket přímo za sebe.