



NEMOCNICE BŘECLAV, příspěvková organizace

U nemocnice 1, 690 74 Břeclav

telefon: +420 519 315 111, fax +420 519 372 112

IČO: 00 390 780, DIČ: CZ00390780, www.nembv.cz

zapsaná v Obchodním rejstříku u Krajského soudu v Brně, oddíl Pr, vložka č. 1233



Strečink označuje proces protahování. Pohyblivost se zvyšuje tím, že dochází k prodlužování vazivových tkání a svalů pravidelným, řádným strečinkem. Necvičíme minimálně 30 minut po jídle. Oblékáme si pohodlný a volný cvičební úbor. Berte na vědomí, že zdraví je na prvním místě.

Začneme lehkým natažením, při kterém ve svale pociťujeme mírné napnutí /fáze izometrická – napnutí svalu/, nadechneme a podržíme 10 vteřin, poté relaxujeme, vydechneme, protáhneme a ponecháme v protažení při cvičení po dobu 10 vteřin na začátku a pak zvyšujeme na 15-30 vteřin. Opakujeme na začátku 3-6 krát, pak zvyšujeme počet opakování.



Lýtkové svaly a achillova šlacha

Opřeme se o stěnu rukama. V jedné rovině se snažíme udržovat hlavu, šíji, záda, kyčle, stehna lýtka. Po celou dobu provádění cviku se dotýkáme chodidly země a jejich špičky směřují vpřed. S výdechem se uvolníme, pak pomalu přenášíme hmotnost v před.



Latisimus dorsii – nejširší sval zad

Stoj rozkročný, jednu horní končetinu opřeme o bok, druhou vzpažíme, uděláme úklon k ruce podepírající bok, kým nepocítíme tah v bočních svalech břicha – výdrž – povolit a zopakovat cvičení na druhou stranu.



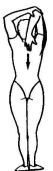
Protahení prsních svalů

Stoj, nohy mírně od sebe, horní končetiny zapažíme dlaněmi ven, prsty směrem k tělu. Horní končetiny jsou po vzpažení tažené dolů a do zadu.



Protahení zádočných svalů

Stoj horní končetiny vzpažíme a spojíme ruce. S nádechem horní končetiny povytáhneme – výdrž- s výdechem povolit. Dáme si pozor, abychom se neprohýbali v zádech.



Protahení tricepsu – trojhlavý sval ramene

Stoj, vzpažíme jednu paži, ohneme ji v lokti, tak aby dlaň směřovala mezi lopatky. Druhou rukou se přidržte za loket. S výdechem zatlačte rukou do lokte směrem dolů mezi lopatky, měli byste cítit mírný tah na zadní straně paže. Setrvejte chvíli nadechnete se, vydechnete a znovu mírně zatlačte na loket. Nepředklánějte hlavu, držte zpevněné břicho. Paže držte v poloze, která je Vám příjemná, nepřehánějte tlak na loket.



Iliopsoas-velký bederní sval

Stoj ve výpadu, ruce jsou opřené o přední nohu, zadní noha opřená o špičku. Trup ve vzpřímené poloze, s výdechem táhneme pánev a koleno k zemi.



NEMOCNICE BŘECLAV, příspěvková organizace

U nemocnice 1, 690 74 Břeclav

telefon: +420 519 315 111, fax +420 519 372 112

IČO: 00 390 780, DIČ: CZ00390780, www.nembv.cz

zapsaná v Obchodním rejstříku u Krajského soudu v Brně, oddíl Pr, vložka č. 1233



Deltový sval

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



Svaly přední strany steh

Stoj, pokrčte jednu dolní končetinu v kolene tak, aby pata směřovala k hýždím. Uchopte nárt zvednuté nohy. Nadechnete se a pomalu přitahujte patu k hýždím. Neprohýbejte se v zádech a neuklánějte trup.



Svaly vnitřní strany steh, adduktory /přitahovače/

Stoj v bočním výpadu, jedna dolní končetina pokrčená v kolenním kloubě, druhá končetina natažená a opřená celou ploškou nohy o zem. Trup je ve vzpřímeném poloze, jedna horní končetina opřená o kolenní kloub, druhá o bok. S výdechem posunujeme těžiště směrem k zemi do pocitu mírného tahu.



Paravertebrální svalstvo / zádové/

V lehu na zádech, pokrčte kolena a paty přitáhnete k hýždím. Uchopte kolena z vrchu, uvolněte se, vydechnete, přitáhnete kolena k bradě, hlavu přitáhnou ke kolům. Výdrž a uvolnit.



Svaly zadní strany steh, hamstringy /ohýbače kolen/

V sedu snožném propněte obě kolena a snažte se je přitlačit na podložku. Uvolněte se- vydechnete- pomalu se předklánějte, hrudník přitahujte ke stehnům. Snažte se rukama dosáhnout na prsty nohou.



Ohýbače kyčlí a hýžd'ových svalů

V lehu na zádech pokrčte dolní končetiny v kolenu a ruce spojte za hlavou. Jedno koleno přeložte přes druhé. Uvolněte se – vydechnete a horním kolenem tlačte vnitřní stranu dolní končetiny k zemi. Hlavu, ramena a lokty držte celou dobu plochou na zemi.