



Strečink- adduktory vnitřní stehno - 1. - vsedě I.

Posadíme se zády ke stěně, hýžděmi se opíráme o stěnu. Roznožíme a pokrčíme kolena tak, aby se chodidla navzájem dotýkala. Chodidla nebo kotníky uchopíme rukama a přitáhneme si je co nejbližší k tříslům. Lokty položíme na vnitřní stranu stehien nebo na kolena. S výdechem se uvolníme a tlačíme kolena k zemi.

Strečink- adduktory vnitřní stehno - 2. - vsedě II.

Posadíme se zády ke stěně, hýžděmi se opíráme o stěnu. Roznožíme a pokrčíme kolena tak, aby se chodidla navzájem dotýkala. Chodidla nebo kotníky uchopíme rukama a přitáhneme si je co nejbližší k tříslům. S výdechem se uvolníme a začneme se předklánět. Záda musí zůstat stále narovnaná. Snažíme se bradou dosáhnout až k zemi.



Strečink- adduktory vnitřní stehno - 3. - vleže I.

Lehneme si záda a pokrčíme kolena. Chodidla se vzájemně dotýkají, paty přitáhneme co nejvíce k hýždím. S výdechem se uvolníme vydechneme a kolena co nejvíce přitlačíme k podložce. Chodidla musí zůstat stále u sebe. Tento cvik bude intenzivnější pokud se položíme na úzkou lavici. Celý tento pohyb vychází z horní části stehien.

Strečink- adduktory vnitřní stehno - 4. - vleže II.

Lehneme si na záda tak abychom měli hýždě několik cm od stěny a s výdechem pomalu roznožujeme. Toto cvičení bude intenzivnější pokud budete mít těžší obuv a nebo složený ručník pod hýžděmi. Účinek cvičení je výraznější i s tlakem rukou na vnitřní stranu kolen.





Strečink- adduktory vnitřní stehno - 5. - vleže III.

Lehneme si na záda a přes chodidla si přetáhneme pásky nebo krátké ručníky. Nadechneme se a přednožíme. S výdechem postupně roznožujeme. Následně mírně přitáhneme pásky.

Strečink- adduktory vnitřní stehno - 6. - vsedě III.

Sedneme si na zem a co nejvíc roznožíme. Jednu ruku necháme volně a druhou vpažíme přes hlavu. S výdechem se uvolníme a ruku nad hlavou se snažíme dosáhnout ke špičce vzdálenější nohy. Měli bychom pociťovat tlak v bederní části zad.



Strečink- adduktory vnitřní stehno - 7. - vsedě IV.

Sedneme si na zem a co nejvíc roznožíme. S výdechem se uvolníme a natočíme trup, pomalu se předkláníme k jedné noze a snažíme se uchopit rukama chodidlo. Při tomto cviku se příliš neprohýbejme v bedrech

(udržujeme rovná záda), nepokrčujeme kolena a paty stále tlačíme k podlaze.

Strečink- adduktory vnitřní stehno - 8. - vleže IV.

Lehneme si na záda a pokrčíme jednu nohu v koleni, uchopíme chodidlo a tahem se snažíme nohu propnout do svislé polohy. S výdechem se uvolníme a nataženou nohu pomalu pokládáme na podlahu. Konečná poloha by měla připomínat tvar Y.



Strečink- adduktory vnitřní stehno - 9. - vsedě V.

Klekneme si a dlaněmi se opřeme o zem. Postupně unožíme jednu dolní končetinu a opřeme ji chodidlem o podložku, a hned na to pak i druhou (s oporou o nárt). S výdechem se uvolníme, pokrčíme

paže v loktech a zatlačíme boky k zemi.



Strečink- adduktory vnitřní stehno - 10. - vkleku I.

V podřepu dáme od sebe kolena asi 30cm, celou plochou by se měli dotýkat země. Špičky nohou by měli být vytočeny vně. Pažemi se opřeme o stehna, s výdechem se uvolníme a s pomocí loktů tlačíme kolena vně. Pokud máme kolena opravdu celou plochou na zemi, snižuje se napětí v kolenou.

Strečink- adduktory vnitřní stehno - 11. - vsedě VI.

Posadíme se na konec lavice . Roznožíme roznožíme přibližně na šíři pánve. Špičky chodidel vytočíme vně a tak jsou chodidla celou svou plochou v kontaktu s podložkou, svírají úhel 180 stupňů. Rukama se opřeme o kolena, s výdechem se uvolníme. Předkloníme se rovnými zády, hrudník tlačíme k zemi. Rukama odtlačujeme kolena od sebe.

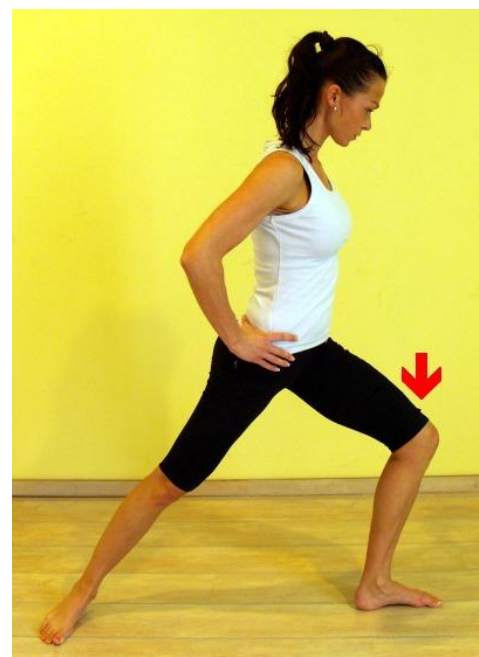


Strečink- adduktory vnitřní stehno - 12. - vkleku II.

Klekne si na zem a opřeme se o ni předloktím. Prsty nohou směřují do stran. S výdechem se uvolníme a oddálíme kolena od sebe. Ruce posouváme dopředu a současně přibližujeme bradu k zemi.

Strečink- adduktory vnitřní stehno - 13. - ve stoji I.

Postavte se do stoje přednožného , chodidla jsou od sebe asi 60cm. Špičku zadní nohy vytočte do pravého úhlu vně a obě nohy mějte stále v ose trupu. S výdechem se uvolněte - mějte přitom ruce v bok. Přední chodidlo posuňte ještě více dopředu a koleno tlačte mírně vpřed a dolů.





Strečink- adduktory vnitřní stehno - 14. - ve stoji II.

Postavte se do stoje přednožného, vezměte si jako pomůcku židli, o kterou se jednou nohou opřete do stabilní polohy. Abyste udrželi rovnováhu, můžete se židli přidržovat jednou rukou. S výdechem se uvolněte a přenášejte váhu dopředu na koleno a nohu, které jsou pokrčené.

Strečink- adduktory vnitřní stehno - 15. - ve stoji III.

Stoupněte si bokem k židli a opřete si o ni jednu nohu. S výdechem se uvolněte, předkloňte se a rukama se snažte dosáhnout až na zem.



Strečink- adduktory vnitřní stehno - 16. - ve stoji IV.

Postavte se bokem k vyvýšené desce lavice nebo stolu, která se nachází v úrovni vašich boků. Unožte a pak patu opřete o desku. Ruce spojte nad hlavou a uvolněte se. S výdechem se uklánějte tak, aby se bok přibližoval ke stehnu zvednuté nohy.

Strečink- adduktory vnitřní stehno - 17. - ve stoji V.

Postavte se bokem k vyvýšené desce lavice nebo stolu, která se nachází v úrovni vašich boků. Unožte a pak patu opřete o desku. Nepokrčujte hlavně kolena a nesmíte vysazovat pánev. S výdechem se uvolněte a pokrčujte koleno stejné dolní končetiny. Bradou se snažte dotknout pokrčeného kolena a rukama se opřete o zem.





Strečink- adduktory vnitřní stehno - 18. - ve stoji VI.

Postavte se bokem k vyvýšené desce lavice nebo stolu, která se nachází v úrovni vašich boků. Unožte a pak patu opřete o desku. Nepokrčujte hlavně kolena a nesmíte vysazovat pánev. Unožte a patu opřete o desku stolu. Vytočte špičku chodidla směrem od stolu. Jednou rukou uchopte chodidlo zvednuté nohy a druhou rukou uchopte nárt stojné nohy - pořád buďte přítom v předklonu. S výdechem se uvolněte a předklánějte tělo, aniž byste přítom pokrčovali kolena.

Strečink- adduktory vnitřní stehno - 19. - ve stoji VII.

Ve stoji se prsty jedné nohy dotýkají vnitřního kotníku druhé nohy. Nohu posunujte po vnitřní straně bérce stojné dolní končetiny až k jejímu kolenu. Chodidlo nebo kotník pokrčené dolní končetiny uchopte jednou rukou s nádechem postupně unožujte do strany.



Strečink- adduktory vnitřní stehno - 20. - ve stoji VIII.

Posadte se a uvolněte se, s výdechem roznožte až do čelného rozštěpu. Záda musíte udržovat vzpřímená.



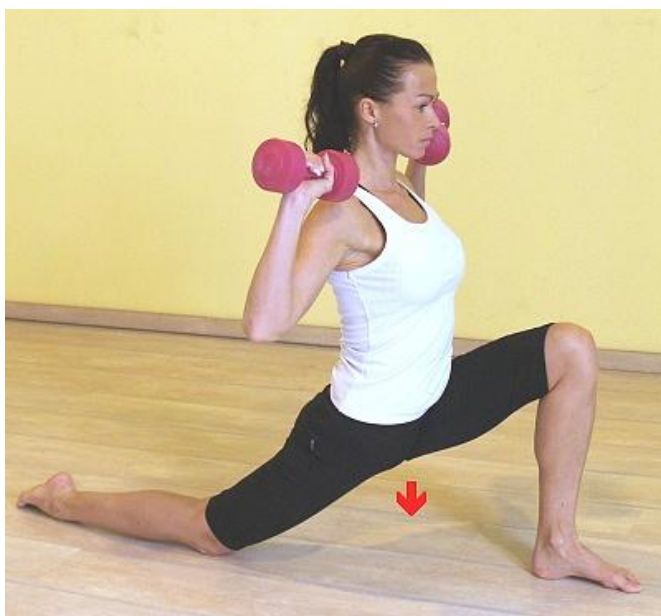
Strečink- adduktory vnitřní stehno - 21. - ve stoji IX.

Sedněte si do sedu roznožného (téměř čelná rozštěp). S výdechem se uvolněte a přibližujte bradu k zemi. Neprohýbejte se v zádech.



Strečink- adduktory vnitřní stehno - 22. - ve stoji X.

V mírném stoji přednožném uchopte každou rukou lehkou zátěž - činku. Ukročte jednou nohou krok vpřed - proveďte tzv. výpad a současně tlačte pánev k zemi až do okamžiku, kdy se zadní koleno dotkne podložky (země). S výdechem se vraťte do původní polohy.



Strečink- adduktory vnitřní stehno - 23. - ve stoji XI.

V mírném stoji přednožném uchopte každou rukou lehkou zátěž - činku. Ukročte jednou nohou krok vpřed - proveďte tzv. výpad a současně tlačte pánev k zemi až do okamžiku, kdy se zadní koleno dotkne podložky (země). S výdechem se vraťte do původní polohy.