



Strečink - svaly bérčů - 1. - vsedě na zemi

Sedněte si na zem, jednu nohu pokrčte v koleně a opřete chodidlem o stehno druhé nohy. Druhou nohu natáhněte tak, aby lýtko i stehno byly na zemi. Dlaní uchopte vnější kotník. S výdechem tlačte chodidlo směrem k zemi.

Strečink - svaly bérčů - 2. - vestoje

Předsuňte jednu nohu mírně dopředu. Nohu vytočte a malíkovou hranou této nohy se opřete o podlahu. S výdechem tlačte kotník směrem k zemi.



Strečink - svaly bérčů - 3. - vsedě na zemi II.

Sedneme si na zem, jednu nohu pokrčíme v koleně a opřeme chodidlem o stehno druhé nohy. Druhou nohu natáhneme tak, aby lýtko i stehno byly na zemi. Předkloníme se a uchopíme bližší rukou špičku nohy. S výdechem pak pomalu přitahujeme nárt malíkovou hranou k bérci.

Strečink - svaly bérčů - 4. - vleže na zemi

Lehneme si na záda a opřeme nohy celou plochou chodidel o zed', roznožíme. Poté se uvolníme, vydechneme a natočíme špičky nohou k sobě. Chodidla se stále musí dotýkat celou plochou o zed'.





Strečink - svaly bérčů - 5. - vestoje II.

Postavíme se na podložku svírající úhel 45° - v našem případě můžeme použít například malý míč na cvičení. Měli bychom pociťovat tah na přední a vnější straně bérčů.



Strečink - svaly bérčů - 6. - vestoje III.

Opřeme se o zeď tak, abychom měli nohy 60 - 90 cm od zdi. Ruce dáme vbok. Špičky nohou natočíme k sobě. S výdechem se uvolníme a postupně se předkláníme. Jestliže trpíme bolestmi zad, vracíme se do původní polohy pomalu s ohnutými zády.



Strečink - svaly bérčů - 7. - vestoje IV.

Stoupneme si s nohama mírně roznoženými, vzdálenými asi 60 cm od židle které se chytíme oběma rukama. Špičky natočíme k sobě a paty vytočíme od sebe. S výdechem se uvolníme a pomalu se předkláníme tak, aby úhel mezi židlí a trupem byl přibližně 45°. Zpět se navracíme s pokrčenými koleny.

Strečink - svaly bérčů - 8. - vkleče

Uvolníme se a v kleče dosedneme pomalu na paty. Uchopíme prsty nohou zespodu a opatrně je přitahujeme k hýždím. Pokud Vám není moc příjemná tato poloha, použijte nějakou podložku. Při cvičení si sedáme pouze na paty, ne až mezi chodidla na zem. V případě že máte potíže s koleny, raději toto cvičení vynechte. Cvičení slouží jako prevence bolestí okostic.

