

Strečink - svaly přední strany stehna - 1.



Položte se na břicho a pokrčte jednu dolní končetinu. Pata by měla směřovat k hýždím. S výdechem se uvolněte a rukou uchopte kotník pokrčené nohy a přitahujte patu k hýždím.

Strečink - svaly přední strany stehna - 2.



Položte se na bok a pokrčte jednu nohu v koleni tak, aby pata směřovala k hýždím. S výdechem se uvolněte a rukou uchopte kotník pokrčené nohy. Přitahujte patu k hýždím.



Strečink - svaly přední strany stehna - 3.

Postavte se bokem k lavici nebo ke stolu. Přední stranu vnitřního stehna opřete o lavici. Koleno pokrčte a jednou rukou uchopte chodidlo nebo kotník. S výdechem se uvolněte a přitahujte patu k hýždím.

Strečink - svaly přední strany stehna - 4.

Posadte se na kraj lavice tak, aby se přední stehno opíralo o podložku a bérce byl svěšen přes okraj lavice. S výdechem se uvolněte a pokrčte v koleni zadní končetinu. Pomalu přitahujte patu k hlavě.





Strečink - svaly přední strany stehna - 5.

Klekněte si na zem tak, aby špičky prstů nohou směřovaly vzad. S výdechem se uvolněte a dosedněte na paty.



Strečink - svaly přední strany stehna - 6.

Klekněte si na zem s koleny u sebe. Špičky nohou směřují vzad. S výdechem se uvolněte a mírně zakloňte trup. Opřete se vzadu o ruce.



Strečink - svaly přední strany stehna - 7.

Klekněte si na zem s koleny u sebe a tak, aby špičky nohou směřovaly dozadu. Hýždě mějte na zemi a paty vedle nich. S výdechem se uvolněte a pomalu se zaklánějte až do lehu na zemi. Špičky nohou by měly směřovat stále dozadu. Nevytácejte je do stran.