



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 1. - vsedě I.

Sedíme na zemi, pokrčíme jednu dolní končetinu tak, aby se její chodidlo dotýkalo zevnitř druhého stehna. Vnější stranu lýtka a stehna bychom měli mít celou plochou na podložce. S výdechem se uvolníme a snažíme se předklonit k nepokrčenému - propnutému koleni. Abychom zabránili nepříjemnému napětí v kolenou, je vhodné se propnout a tím uvolnit čtyřhlavý stehenní sval.

Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 2. - vsedě II.

Sedneme si bokem na lavici, která je ve vyvýšené poloze, na ni položíme jednu nohu a propneme ji. Druhá noha zůstává dole. Ruce dáme za hlavu a spojíme je. S výdechem se uvolníme, předkláníme tělo s rovnými zády a hrudníkem se snažíme dotknout stehna, které máme položené na lavici. Při provádění cviku držíme lokty stále za hlavou. Abychom zabránili nepříjemnému napětí v kolenou, je vhodné se propnout a tím uvolnit čtyřhlavý stehenní sval.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 3. - vleže I.

Lehneme si na záda ke končící zdi nebo k otevřeným dveřím. Přednožíme a nohu opřeme o stěnu. Nepokrčujeme koleno. Druhou nohu necháme ležet na zemi. Pokud chceme zvýšit účinnost tohoto cviku, posuneme boky blíž ke stěně, nebo přitahujeme zdviženou nohu k tělu. Abychom zabránili nepříjemnému napětí v kolenou, je vhodné se propnout a tím uvolnit čtyřhlavý stehenní sval.

Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 4. - vleže II.

Lehneme si na záda, jednu nohu pokrčíme a její patu přisuneme co nejblíže k hýždím. Druhou nohu s nádechem přednožíme. S výdechem se uvolníme a pomalu k obličeji přitahujeme nohu nataženou. Abychom zabránili nepříjemnému napětí v kolenou, je vhodné se propnout a tím uvolnit čtyřhlavý stehenní sval. Pokud trpíme bolestmi zad, tak při návratu do původní polohy nohu pokrčíme a pomalu ji pokládáme na zem.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 5. - vleže III.

Lehneme si na záda a přes chodidlo si přetáhneme šátek nebo ručník. Přednožíme po nadechnutí. S výdechem se uvolníme a přitahujeme zvednutou nohu k obličeji. Pozor! Musíme dbát na to aby noha zůstala natažená v koleni. Abychom zabránili nepříjemnému napětí v kolenou, je vhodné se propnout a tím uvolnit čtyřhlavý stehenní sval.

Pokud trpíme bolestmi zad, tak při návratu do původní polohy nohu pokrčíme a pomalu ji pokládáme na zem.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 6. - vsedě III.

Sedneme si na zem a opřeme se o obě ruce. Jedno koleno pokrčíme a do ruky uchopíme chodidlo stejné nohy. S výdechem se uvolníme a nohu přitáhneme až do 90 stupňů (pravého úhlu) se zemí. Abychom zabránili nepříjemnému napětí v kolenou, je vhodné se propnout a tím uvolnit čtyřhlavý stehenní sval.

Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 7. - vestoje I.

Postavíme se k vyvýšené podložce, na kterou si nohu položíme (opřeme). Podložka by měla být vysoká tak, aby byla přiměřena Vaší pohyblivosti. S výdechem se uvolníme, pomalu se předkláníme až do polohy, kdy se tělo dotýká stehna zdvižené nohy. Obě nohy musí zůstat propnuté v kolenu, špička nohy, na které stojíme, směřuje vpřed. Abychom zabránili nepříjemnému napětí v kolenu, je vhodné se propnout a tím uvolnit čtyřhlavý stehenní sval.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 8. - vestoje II.

Postavíme se tak, abychom měli jednu nohu asi 30 cm před druhou. S výdechem se uvolníme a s předklonem se pomalu snažíme rukama dotknout země nebo alespoň bérce. Pozor obě končetiny by měli zůstat v kolenu natažené.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 9. - vsedě IV.

Sedneme si do dřepu chodidla držíme celou plochou na zemi. Váhu těla přeneseme na jednu nohu a tu druhou unožíme. Levý kotník uchopíme levou rukou a pravý kotník pravou rukou. S výdechem se uvolníme a pomalu předkláníme hrudník, kterým se snažíme dotknout stehna u natažené nohy. Tento cvik patří do skupiny základních protahovacích cviků bojových umění, ale hodí se také do jiných sportovních odvětví. Tento cvik protahuje také třísla.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 10. - vsedě V.



Výchozí polohou pro tento cvik je klek přednožný. S výdechem se uvolníme a předkloníme k přednímu bérce, přitom se oběma rukama snažíme opřít o zem až za špičkami prstů natažené nohy. Přední nohu posuneme více před zadní na opačnou stranu tak, až se nakonec dostaneme do provazu. Tento cvik je jedním z nejnáročnějších pro zadní stranu stehen. Obě kolena musí být propnutá, pohled musí směřovat dopředu a hýždě musí být celou plochou na zemi. Tento cvik je pro většinu sportovců náročný a tudíž ne příliš vhodný.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 11. - vsedě VI.

Sedneme si na zem a provedeme provaz. S výdechem se uvolníme a předkloníme se k přední natažené noze. Záda musíme držet rovně!

Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 12. - vsedě VII.

Uděláme provaz přičemž přední nohu podložíme malým polštářkem nebo složeným ručníkem. S výdechem pomalu posunujeme přední podloženou nohu dopředu. Současně posunujeme zadní nohu dozadu až se dostaneme do rozštěpu. Pod kolenem je znatelný tah rovněž. Tento cvik je určený spíše pro pokročilejší sportovce. Hlavně pro ty s výjimečnou pohyblivostí. Například – krasobruslaři, gymnasti atd. Pro sportovce jiného druhu tento cvik vhodný není.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 13. - vestoje III.

Postavíme se zády ke zdi, ale tak aby mezi stěnou a vámi byl přibližně metr místa. Předkloníme se a opřeme se rukama o zem. Jednu nohu zanožíme tak, aby se nárt proti zdi dotýkal. S výdechem se uvolníme a nohu posunujeme vzhůru po zdi až do rozštěpu. Kolena musí zůstat natažená!





Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 14. - vsedě VIII.

Sedneme si obě nohy dáme před sebe spojíme k sobě a kolena se snažíme tlačit až k zemi. S výdechem se uvolníme, pomalu se předkláníme a hrud' tlačíme ke stehnům. Tah který provádíme bychom měli cítit také v bederní části zad.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 15. - vsedě IX.

Sedneme si, roznožíme nohy. S výdechem se uvolníme s rovnými zády se pomalu předklánějíme. Hrudník tlačíme směrem k zemi. Obě kolena musí zůstat propnutá. Tah při cviku bychom měli cítit v bederní části zad. Nepříjemné napětí pod kolena může zmírnit propnutí a následné uvolnění svalstva přední strany stehen.

Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 16. - vestoje IV.

V podřepu tlačíme obě chodidla celou plochou k zemi. Bradu máme na úrovni stehna a rukama se opíráme o zem. S výdechem se uvolníme a pomalu propínáme obě dolní končetiny v kolena. Pokud ucítíte nepříjemné nepřiměřené napětí ohybačů kolen, tak



cvičení ukončete. Když se vrátíme do původní polohy, kolena pokrčíme. Tah bychom měli pociťovat také v bederní části zad. Tento cvik lze provádět také s hýžděmi opřenými o zeď.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 17. - vestoje V.

Stoupneme si do stoje rozkročného, předkloníme se a rukama se chceme za kotníky nebo chodidla. Nepokřčujeme kolena! S výdechem se uvolníme a bradu přitahujeme střídavě k bérčům. Když se vracíme do původní polohy, pokrčíme kolena.

Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 18. - vestoje VI.



Stoupneme si do stoje rozkročného asi 30cm zády od stěny. Ruce spojíme za hlavou. Záda musí zůstat rovná, neprohýbáme se a nehrbíme se. Začneme se pomalu předklánět a hrudník přitahujeme ke stehnům. S výdechem se uvolníme, pokrčíme kolena a s vyhrbením se pomalu zvedáme do původního postoje.



předklánět a hrudník přitahujeme ke stehnům. S výdechem se uvolníme, pokrčíme kolena a s vyhrbením se pomalu zvedáme do původního postoje.

Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 19. - vestoje VII.

Postavíme se do stoje spatného (máme paty u sebe) asi 30 cm od zády ke stěně. Ruce spojíme nad hlavou a nepokřčujeme kolena. Záda musí růst rovná, neprohýbáme se a ani nehrbíme. Začneme se pomalu předklánět a hrudník přitahujeme ke stehnům. S výdechem se uvolníme, pokrčíme kolena a pomalu s vyhrbením se začneme zvedat do původního postoje.



Postavíme se do stoje spatného (máme paty u sebe) asi 30 cm od zády ke stěně. Ruce spojíme nad hlavou a nepokřčujeme kolena. Záda musí růst rovná, neprohýbáme se a ani nehrbíme. Začneme se pomalu předklánět a hrudník přitahujeme ke stehnům. S výdechem se uvolníme, pokrčíme kolena a pomalu s vyhrbením se začneme zvedat do původního postoje.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 20. - vestoje VIII.

Postavíme se do stoje spojného (chodidla máme rovnoběžně asi 2-3 cm od sebe) a asi 30 cm od stěny. S výdechem se uvolníme a pomalu se začneme předklánět, hrudník přitahujeme ke stehnům a rukama se snažíme dosáhnout na prsty u nohou. S dalším výdechem se opět uvolníme, pokrčíme kolena a pomalu s vyhrbením se vracíme do původního postoje.

Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 21. - vestoje IX.

Postavíme se do stoje spojného (chodidla máme rovnoběžně asi 2-3 cm od sebe) a asi 30 cm od stěny. S výdechem se uvolníme a pomalu se začneme předklánět, hrudník přitahujte ke stehnům. Dlaněmi se snažíme dosáhnout na zem. S výdechem se uvolníme, pokrčíme kolena a pomalu se volně zvedáme do původního postoje. Tento cvik je důležitý pro skoky z vysokého (třímetrového) prkna, veže, stavidla.



Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 22. - vestoje X.

Postavíme se do stoje spojného (chodidla máme rovnoběžně asi 2-3 cm od sebe) a asi 30 cm od stěny. S výdechem se uvolníme a pomalu se začneme předklánět. S výdechem se uvolníme a pomalu se začneme předklánět. Chytíme se za zadní část kotníků a pomalu přitahujeme horní část těla ke stehnům. S dalším výdechem se uvolníme, pokrčíme kolena a pomalu s vyhrbením se zvedejte do původního postoje. Tento cvik je důležitý pro skoky z vysokého (třímetrového) prkna, veže, stavidla.

Strečink - hamstringy svaly zadní strany stehna - 23. - vestoje XI.

Postavíme se do mírného stoje rozkročného a na ramena si položíme lehkou nakládací činku. S nádechem se polmalu začneme předklánět. Nepokrčujeme kolena, pohyb trupu zastavíme v horizontální poloze. Po krátké výdrží se s vydechnutím vrátíme do původní polohy.

