

Strečink - ohybače kolen - 1. - vsedě I.

Sedneme si, pokrčíme obě nohy a uchopíme špičku jedné z nich. Propneme koleno a přitom se uvolníme, s výdechem rukou přitáhneme špičku natažené nohy k bérce. Zároveň se snažíme předklonit tělo k natažené noze.



Strečink - ohybače kolen - 2. - vsedě II.

Sedneme si, pokrčíme nohu v koleni tak, aby se vnější strana stehna a lýtka dotýkala země a chodidlo bylo opřeno o stehno druhé. S výdechem se uvolníme, uchopíme rukou nohu za prsty a pomalu ji přitahujeme k bérce.



Strečink - ohybače kolen - 3. - vsedě III.

Sedneme si pokrčíme jednu nohu v koleni do 90 stupňů a přendejte ji křížem přes druhou nataženou nohu. Rukama uchopíte konce šátku, uchyceného za špičku natažené končetiny. S výdechem se uvolníme a přitahujeme šátek pomalu k tělu. Končetinu, kterou protahujeme, musí být stále natažená bez pokrčení v koleni.



Strečink - ohybače kolen - 4. - vleže I.

Lehneme si na záda a přednožíme do úrovně 90 stupňů mezi stehny. Nohu, kterou máme přednoženou pokrčíme a přetáhneme šátek přes přední část chodidla. S výdechem se uvolníme a zvednutou nohu opět propneme v kolenu. Prsty u nohou přitahujte co nejvíce k tělu.

Strečink - ohybače kolen - 5. - vestoje I.

Postavíme se čelem ke stěně na předpažení. Jednou dolní končetinou nakročíme vpřed. V jedné rovině musíme udržovat hlavu, šíji, záda, boky, stehno a lýtko. Chodidlo zadní končetiny je celou plochou na zemi. Celou svou hmotnost přeneseme na opřené předloktí. S výdechem se uvolníme, propneme svaly přední strany stehna, aniž bychom přitom pokrčili natažené koleno.



Strečink - ohybače kolen - 6. - vestoje II.

Stoupneme si a jednu nohu přendáme přes druhou tak, aby byly křížem. S výdechem se uvolníme a pomalu se předkláníme dolů (dopředu) a snažíme se udržet rovná záda. Dávejte pozor, aby obě kolena zůstala pořád

propnutá. V předklonu se snažíme aby se hrudník dotkl stehen. Kolena pokrčte, pokud při návratu do původní polohy neudržíte rovná záda. Tento cvik je intenzivnější, pokud dáte zkřížené ruce nad hlavu.



Strečink - ohybače kolen - 7. - vsedě IV.

Sedíme na zemi s narovnanými koleny. Pomalu se předkloníme a uchopíme chodidla šátkem. S výdechem se uvolníme a pomalu přitahujeme špičky nohou k tělu.



Strečink - ohybače kolen - 8. - vestoje III.

Postavíme se čelem ke zdi na předpažení. Nohy máme mírně od sebe, špičky jsou směrem dovnitř. Opřeme se dlaněmi o stěnu. Hlava, šíje, záda, boky, stehna a lýtka zůstávají v rovině. Na zemi máme neustále položená obě chodidla. Předloktím se opřeme o stěnu a pokrčíme paže. S výdechem se uvolníme a propneme svaly přední strany stehen. Aniž bychom porčili kolena.

Strečink - ohybače kolen - 9. - vestoje IV.

Stojíme a pomalu se předkloníme, rukama uchopíme prsty nohou zespodu a přitahujeme je směrem nahoru k tělu. Než se hrbít v zádech, je při návratu do původního postoje lepší pokrčit kolena. Abychom zabránili nepříjemnému napětí v kolenou, je vhodné se propnout a tím uvolnit čtyřhlavý stehenní sval.

