

### Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 1. - vleže

Vleže na zádech opřeme jednu nohu celou plochou chodidla o zem a pokrčíme ji v kolenně. Druhou nohu zvedneme, uchopíme ji pod kolenem a špičku chodidla pomalu přitahujeme směrem k obličeji. V případě bolesti zad při tomto cvičení nám pomůže pokud při návratu natažené nohy do výchozí polohy tuto nohu pokrčíme a pomalu ji položíme na zem.



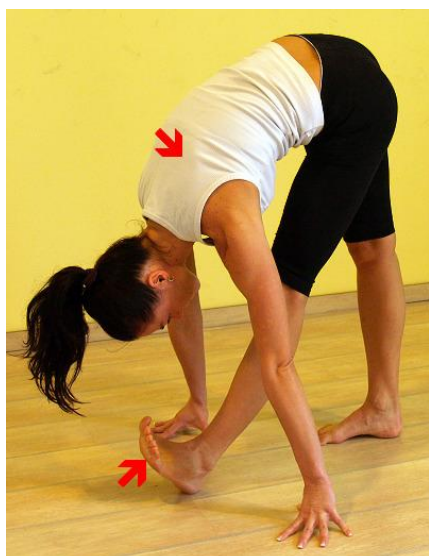
### Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 2. - vkleče

Klekne si opatrně na jedno koleno a chodidlo druhé nohy opřeme celou jeho plochou těsně vedle něj. Poté pomalu dosedneme na patu zadní nohy. S výdechem se uvolníme a pomalu tlačíme pokrčené koleno směrem dolů k zemi.



### Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 3. - ve vzporu

Tento cvik začínáme ve vzporu, jako kdybychom chtěli začít dělat kliky. Ruce však postupně posouváme k nohám tak, až nám



trup, hýždě a nohy vytvoří trojúhelník. Poté pokrčíme jedno koleno, s výdechem se uvolníme a tlačíme patou druhé nohy k zemi. Pokud jsme již zdatnými cvičenci, můžeme propnout obě nohy a takto tlačit oběma patama najednou.

### Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 4. - vestoje

Vestoje dáme patu jedné nohy asi 30 cm před špičku nohy druhé. Poté přitáhneme špičku nohy přední směrem k bérce tak, aby pata zůstala ležet na zemi. S výdechem se uvolníme a pomalu se předkláníme. V předklonu se snažíme dosáhnout rukama na špičku nohy a zároveň se snažíme hrudníkem dotknout předního kolene. Nepokrčujeme ani jedno koleno.

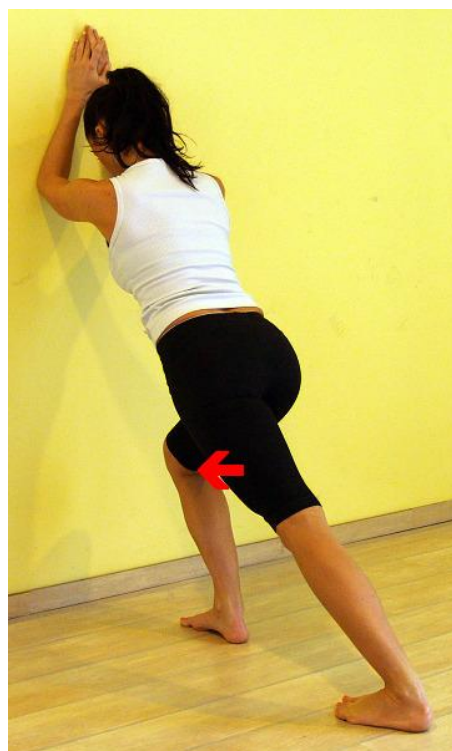


### **Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 5. - vestoje II.**

Opřeme se vestoje o židli, jednu nohu pokrčíme v koleně a předsuneme ji mírně vpřed. Druhou nohu necháme nataženou vzadu. Snažíme se celou plochu chodidla přední nohy udržet na zemi a obě chodidla směřují špičkami rovnoběžně dopředu. S výdechem pokrčíme paže i kolena a přeneseme váhu na zadní nohu. Poté pomalu zatlačíme zadní koleno k patě přední nohy.

### **Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 6. - vestoje III.**

Opřeme se o stěnu předloktím obou rukou, jednu nohu necháme vzadu a propneme koleno, druhou nohu přednožíme. Při provádění cviku máme po celou dobu chodidlo přední nohy celou jeho plochou na zemi, přičemž obě chodidla jsou špičkami dopředu. Uvolníme se a s výdechem pomalu tlačíme koleno přední nohy směrem ke stěně. Dbáme na to aby hlava, krk, záda, kyčel, stehno i lýtko tvořily při tomto cviku jednu přímku.



### **Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 7. - vestoje IV.**

Opřeme se o stěnu předloktím obou rukou, jednu nohu necháme nataženou vzadu s patou nad zemí, druhou nohu pokrčíme v koleně a posuneme ji výrazně vpřed. Při provádění cviku máme po celou dobu chodidlo přední nohy celou jeho plochou na zemi, přičemž obě chodidla jsou špičkami dopředu. Uvolníme se a s výdechem pomalu tlačíme patu zadní nohy směrem k zemi. Dbáme na to aby hlava, krk, záda, kyčel, stehno i lýtko tvořily při tomto cviku jednu přímku. Při tomto cviku se mimo jiné intenzivně protahují i ohýbače kolen.



### **Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 8. - vestoje V.**

Postavíme se čelem ke zdi, asi ve vzdálenosti délky paží si položíme na zem nějakou podložku, která má tvar nakloněné roviny směrem ke zdi s vyšší hranou - v našem případě například míč na cvičení. Na tuto podložku se postavíme a přitom se opřeme oběma rukama o zeď. Poté se začneme pomalu mírně předklánět směrem ke zdi. Tento cvik protahuje velmi účinně ohybače kolen, lýtkové svaly a Achillovy šlachy.

### **Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 9. - vestoje VI.**

V mírném podřepu se opřeme oběma rukama o kolena, nebo stehna, přitom máme chodidla obou nohou celou jejich plochou na zemi a zároveň rovnoběžně. S výdechem se uvolníme a pomalu snižujeme podřep. Po celou dobu máme obě paty na zemi. Tento cvik je vhodný hlavně pro tenisty.



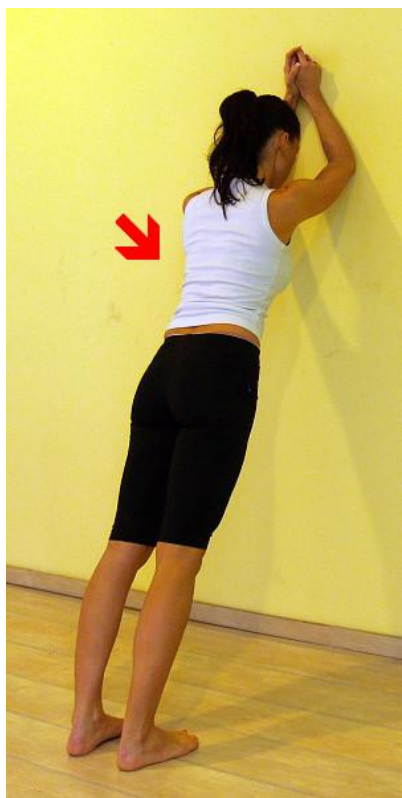
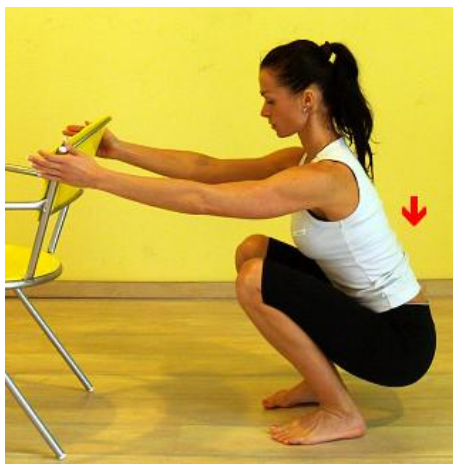
### **Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 10. - vestoje VII.**

Stoupneme si na hranu vyvýšené podložky špičkami chodidel, s výdechem se uvolníme a tlačíme pomalu paty obou nohou směrem dolů. V případě potřeby lepší stability se můžeme opřít jednou rukou o stěnu.



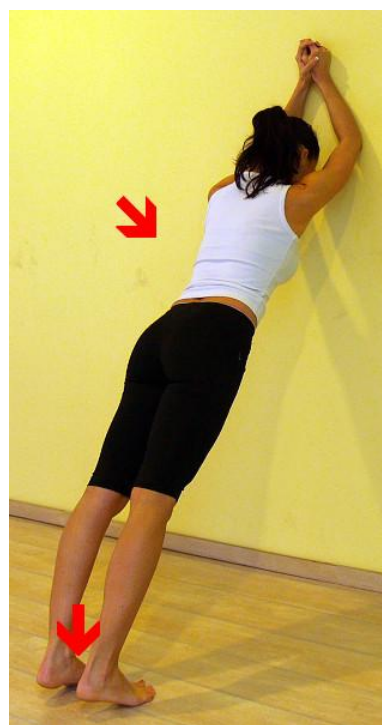
### Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 11. - vestoje VIII.

Stoupneme si čelem k židli ve vzdálenosti asi 30cm od židle s chodidly rovnoběžně. S výdechem si poté pomalu sedáme tak, abychom měli po celou dobu cviku paty i špičky obou nohou na zemi. Pokud cvičíme poctivě, můžeme cítit také tah na přední straně stehen a v tříslech.



### Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 12. - vestoje IX.

Opřeme se o stěnu rukama. V jedné rovině se snažíme udržovat hlavu, šíji, záda, kyčle, stehna a lýtka. Po celou dobu provádění cviku se dotýkáme chodidly země a jejich špičky směřují vpřed. S výdechem se uvolníme, v loktech pokrčíme paže opřeme se o stěnu předloktím a pomalu přenášíme hmotnost vpřed.



### Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 13. - vestoje X.

Opřeme se o stěnu rukama, nohy máme od stěny dále. Hlavu, šíji, záda, kyčle, stehna a lýtka udržujeme stále v jedné rovině. Paty máme mírně nad zemí a chodidla musí být špičkami vpřed. S výdechem se uvolníme, paže pokrčíme v loktech, o stěnu se opřeme předloktím a hmotnost pomalu přenášíme vpřed. Paty tlačíme k zemi! Při tomto cviku se protahují Achillovy šlachy, lýtkové svaly i ohybače kolen.

### Strečink - lýtkové svaly a Achillova šlacha - 14. - vestoje XI.



Postavíme se na předpažení od otevřených dveří a rukama chytíme kliku z každé strany. S výdechem se uvolníme, předkloníme se a udržujeme rovnováhu na patách. Hmotnost těla přeneseme co nejvíce vzad a nepokrčujeme přitom kolena! Tímto cvikem se protahují Achillovy šlachy, lýtkové svaly i ohybače kolen. Do výchozí polohy kolena pokračujte pokud máte problémy se zády.