

Strečink - svaly bederní - 1. - kočičí hřbet

Klekněte si na čtyři. Špičky nohou jsou protaženy dozadu. S nádechem dochází ke stažení břišních svalů a vyklenutí zad. S výdechem se uvolníte a vraťte do výchozí polohy.



Strečink - svaly bederní - 2.

Posadte se na židli s nohama mírně od sebe. S výdechem se uvolníte a předkloňte se.



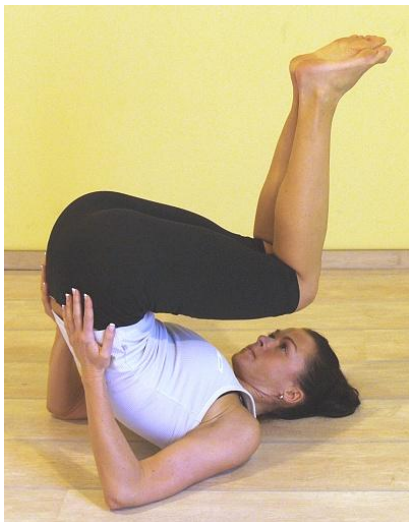
Strečink - svaly bederní - 3.

Posadte se na postel nebo lavici a pokrčte mírně obě kolena. S předklonem se snažte dostat břicho na stehna. S výdechem se uvolníte a propněte kolena.



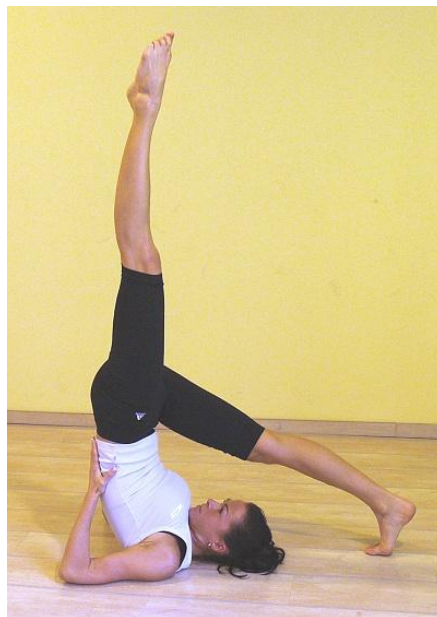
Strečink - svaly bederní - 4.

Položte se na záda a pokrčte kolena. Paty přitáhněte k hýždím. Uchopte stehna pod kolena a tím zabráníte nadměrnému zatížení kolen. S výdechem se uvolníte a kolena přitáhněte k bradě. Boky zvedněte ze země. Po určité době opět kolena propněte. Přejdete tak možnosti křeče nebo zranění.



Strečink - svaly bederní - 5.

Položte se na záda a ruce si dejte podél těla. Dlaně musí směřovat k zemi. Dlaněmi zatlačte do země a mírně pokrčte kolena. Zvedněte je do lehu vznesmo aby se téměř dotýkaly čela. Bedra si podepřete rukama.



Strečink - svaly bederní - 6.

Položte se na záda a ruce si dejte podél těla. S nádechem zatlačte ruce do země kolmo přednožte. Bedra si podepřete rukama. S výdechem se uvolněte. Jednu nohu opřete chodidlem za hlavou. Snadnější variantou je zadní končetina pouze ve vodorovné poloze.



Strečink - svaly bederní - 7.

Položte se na záda a rukama si podepřete bedra. S nádechem zatlačte do země a kolmo přednožte. S výdechem se uvolněte a pomalu pokládejte chodidla za hlavu. Nepokrčujte přitom kolena.



Strečink - svaly bederní - 8.

Postavte se a vydechněte. S předklonem dolů se opřete o kolena. Záda neprohýbejte. Při návratu do původní polohy pokrčte kolena nebo tlačte trup do strany.



Strečink - svaly bederní - 9.

Klekněte si na všechny čtyři a předpažte. Dlaně vytáhněte co nejvíce dopředu a bradu přiblížte k zemi. S výdechem se uvolněte a nepatrně natočte horní polovinu trupu do strany. Dlaně a předloktí tlačte k zemi.



Strečink - svaly bederní - 10.

Posadte se na židli a trup natočte na jednu stranu. Rukama uchopte opěradlo. S výdechem se uvolněte a levý bok protlačujte dopředu. Levý loket dozadu. Chodidla držte celou plochou na zemi a hýždě na židli.



Strečink - svaly bederní - 11.

Položte se na záda a s rukama podél těla tak, aby směřovaly dlaně k zemi. S nádechem tlačte dlaně do země a kolmo přednožte. Rukama si podepřete bedra. S výdechem se uvolněte a roznožte - chodidla pomalu pokládejte za hlavu.