



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 1.

Položte se na záda na kraj lavice tak, aby bérce obou kolenou pokrčených dolních končetin - visely dolů. S nádechem zvedněte jedno koleno k hrudníku. S dalším nádechem oběma rukama přitáhněte koleno k bradě. Druhý bérce zůstává v dolní poloze.

Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 2.

Položte se na záda na okraj lavice a vnější nohu nechte viset dolů. S nádechem pokrčte druhé koleno a přitahujte jej rukama k bradě.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 3.

Udělejte výpad vpřed a posuňte zadní dolní končetinu ještě více vzad. Opřete ji kolenem o zem. Zadní nohu otočte nártem k zemi. S rukama v bok (nebo jednou rukou na předním kolenu a druhou rukou na hýždích). Přední koleno pokrčteo 90 stupňů. S výdechem se uvolněte a tlačte zadní stehno k zemi.

Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 4.

Postavte se bokem k metr vysoké lavici. Bližší rukou se opřete o hranu lavice. Bližší dolní končetinu zanožte a opřete přední stranou o desku lavice. S výdechem se uvolněte a pánev tlačte směrem k podložce - ruka opřená o lavici působí nahoru proti pohybu.





Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 5.

Posadte se na lavici a zaujměte polohu - bočného rozštěpu, přední noha musí viset dolů z lavice špičkou k zemi. S výdechem se uvolněte a rukama zatlačte do podložky (lavice). Pánev přitlačte směrem k lavici.

Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 6.

Klekněte si s koleny u sebe a přednožte - opřete se chodidlem o zem. Předkloňte se pomalu na přední nohu a rukama se opírejte o zem. S výdechem se uvolněte a přední nohu posuňte ještě více dopředu a současně i zadní dozadu, kde ji položíte na složený ručník.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 7.

Položte se na kraj lavice. S výdechem se uvolněte a horní nohu volně spusťte dolů z lavice.

Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 8.

Položte se na záda a propněte dolní končetiny v kolenu. Pokrčte jedno koleno a přitáhněte jej k bradě. Uchopte jej protilehlou rukou. S výdechem se uvolněte a koleno pokládejte k zemi. Hlava ramena a lokty jsou celou plochou na zemi.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 9.

Položte se na záda - rozpažte a přednožte. S výdechem se uvolněte a zvednutou nohu pokládejte na zem k opačné ruce. Hlavu , ramena a lokty držte celou plochou na zemi.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 10.



Položte se na záda a pokrčte dolní končetiny v kolenu. Ruce si spojíte za hlavou. Jedno koleno dejte přes druhé. S výdechem se uvolněte a horním kolenem tlačte vnitřní stranu dolní končetiny k zemi. Ramena, lokty a hlavu držte celou plochou na zemi.

Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 11.

Položte se na záda a překřížte nohy tak, že se pravé lýtko opírá o levé koleno. S výdechem se uvolněte a přitahujte levé koleno k bradě. Ramena , lokty i hlavu držte celou plochou na zemi.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 12.

Položte se na záda a pokrčte kolena - zároveň rozpažte. S výdechem se uvolněte a pokládejte pokrčená kolena na jednu stranu. Hlavu, ramena a lokty přitlačte k zemi.

Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 13.

Položte se na záda a přednožte kolmo vzhůru. Ruce rozpažte. S výdechem se uvolněte a obě nohy pokládejte na jednu stranu k zemi. Hlavu, lokty a ramena držte celou plochou na zemi.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 14.

Posadte se na židli a koleno si přitáhněte k trupu. Patu opřete o hranu židle. S výdechem se uvolněte a koleno přitahujte ještě více k sobě. Patu nechte celou plochou na židli.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 15.

Posadte se na zem a rukama se opřete za trupem. Kolena nekrčte! Pravé chodidlo opřete vedle levého kolena a současně pravou patu přitáhněte k hýždím. Levým loktem se opřete o vnější stranu pravého kolena. S výdechem se uvolněte. Trup natočte a dívejte se směrem přes pravé rameno. Levým loktem zatlačujte pokrčené koleno směrem k zemi.

Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 16.

Položte se na záda a pokrčte pravou nohu a patu přitáhněte k hýždím. Pravou rukou uchopte koleno a levou rukou kotník pokrčené končetiny. S výdechem se uvolněte a přitahujte chodidlo pravé nohy k levému rameni. Ramena musí zůstat celou plochou na zemi.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 17.

Posadte se a zády se opřete o stěnu. Pokrčte pravou nohu a patu přitáhněte k hýždím. Pravou rukou uchopte bérce a levou rukou kotník pokrčené končetiny. S výdechem se uvolněte a přitahujte chodidlo pravé nohy k levému rameni.

Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 18.

Posadte se na zem a jedno koleno překřižte přes druhé. S výdechem se uvolněte a pomalu se předklánějte.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 19.

Posadte se na lavici a pokrčte jednu dolní končetinu v koleně a opřete ji o druhé koleno. Rukou, která je blíže - se opřete o pokrčené koleno a předklánějte se.

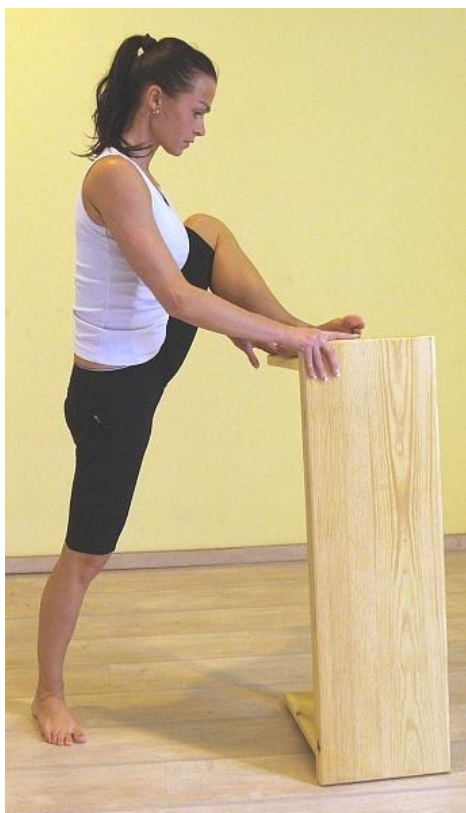


Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 20.

Posadte se na zem a pokrčte pravou nohu tak, aby její chodidlo směřovalo k chodidlu pravé nohy. Pokrčte levé koleno a překřižte ho přes pravý bérec. Chodidlo levé nohy se se opírá celou plochou o zem. S výdechem se uvolněte a trup předkloňte dopředu, hlavu se snažte položit na pravé koleno.

Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 21.

Posadte se na zem a pokrčte pravé koleno a nárt si opřete o zem. Pravý bérec i stehno musíte mít stále na zemi. S nádechem zanožte a přední stranu levého stehna držte koleno, nárt i bérec na zemi. S výdechem se uvolněte a přitlačte boky k zemi.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 22.

Postavte se k lavici , jejíž výška odpovídá výšce vašich boků. Přednožte a vnější stranu stehna - lýtko a kotník opřete o desku lavice. S výdechem se uvolněte a pomalu se předklánějte.

Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 23.

Posadte se na zem a pokrčte pravé koleno a pravý nárt co nejvýše o levé stehno. S výdechem se uvolněte a pokrčte i levé koleno a levý nárt a opřete co nejvýše o pravé stehno.





Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 24.

Klekněte si na všechny čtyři. S výdechem se uvolněte a pokrčte jednu paži - vytočte boky do strany.

Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 25.

Postavte se bokem ke zdi, tak aby byla vzdálenost větší než délka upažení. Jednou rukou se opřete o zeď a druhou o vnější bok. S výdechem se uvolněte a stáhněte hýždě. Pánev mírně protlačujte dopředu a uklánějte se ke zdi. Kolena nepokrčujte.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 26.

Postavte se čelem ke zdi tak, aby vzdálenost od zdi byla větší než délka předpažení. Udělejte krok dopředu. Opřete se o zeď - hlavu, šíji, páteř, pánev a lýtko udrzte v jedné rovině. Vytácejte boky za zadní nohou, pata zadní nohy musí zůstat celou plochou na zemi.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 27.

Lehněte si na bok tak, aby boky a záda tvořili jednu rovinu. S výdechem se uvolněte a zvedněte se v bocích. Podepřete se spodní rukou o zem. Na spodní ruku přeneste váhu trupu (POMALU).



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 28.

Posadte se levým bokem k lavici a paže opřete o její sedadlo. Nohy ať vám směřují do strany. S výdechem se uvolněte a pokrčte pravé koleno a překřižte jej přes levé. Chodidlo pravé nohy se celou plochou musí opírat o podložku. S výdechem se uvolněte a pokrčte opřené paže. Nataženou dolní končetinu posunujte směrem od lavice a bokem se snažte dotknout země.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 29.

Postavte se a paže nechte volně podél těla. Pravou nohu vzadu překřižte přes levou. S výdechem se uvolněte a uklánějte se v levo. Paže musí zůstat v připažení.



Strečink - ohybače kyčlí a hýžd'ové svaly - 30.

Postavte se a paže ponechejte volně podél těla. Pravou nohu vzadu překřižte co nejvíce přes levou. S výdechem se uvolněte a předklánějte se vlevo. Snažte se dosáhnout oběma rukama na patu pravé nohy. S výdechem se uvolněte a vyhrbeně se vraťte do původní polohy.