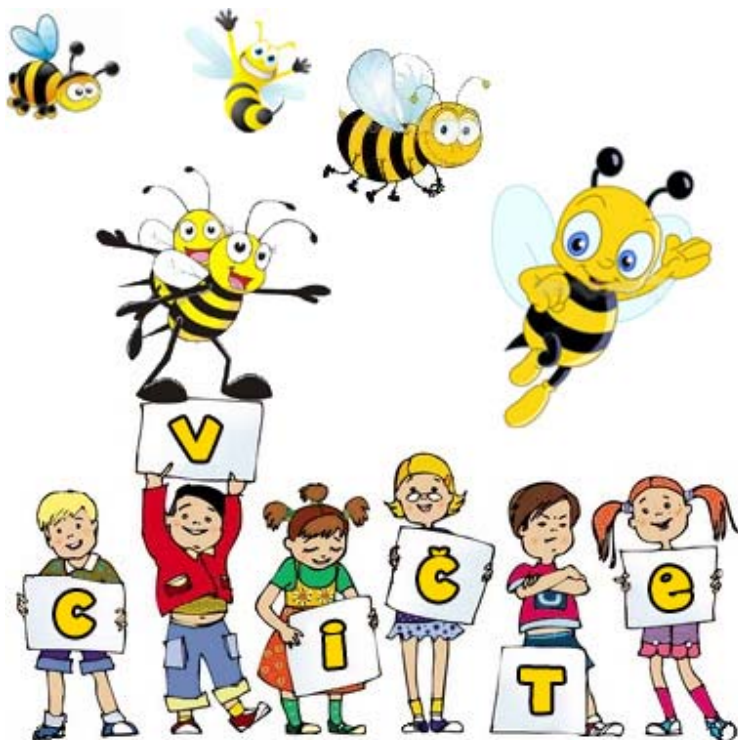


Zásobník protahovacích cviků

1. Ohybače paže
2. Natahovače paže
3. Natahovače kyčle a ohybače kolena
4. Ohybače kyčle a natahovače kolena
5. Ohybače kyčle
6. Odtahovače a zevní rotátory kyčle
7. Přitahovače
8. Přitahovače
9. Ohybače hlezenního kloubu
10. Ohybače hlezenního kloubu
11. Vzpřimovač páteře
12. Natahovače šíje
13. Skupina svalů zádoových
14. Přitahovače
15. Natahovače kyčle a ohybače kolena
16. Natahovače kyčle a ohybače kolena
17. Vzpřimovač trupu
18. Natahovače kyčle a ohybače kolen
19. Natahovače paže
20. Ohybače zápěstí a prstů
21. Natahovače kyčle
22. Natahovače kyčle a ohybače kolena
23. Natahovače kyčle a rotátory kyčle
24. Odtahovače a zevní rotátory kyčle
25. Přitahovače
26. Ohybače trupu
27. Ohybače trupu
28. Přitahovače
29. Ohybače kyčle
30. Celkové protažení



1. Ohybače paže

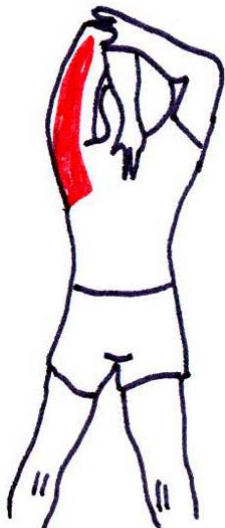


Popis cviku: *Mírný stoj rozkročný, Hlava je držena zpříma a lokty se tlačí vzad.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakovat po 5“

2. Natahovače paže



Popis cviku: *Mírný stoj rozkročný, loket táhneme tak, aby pokrčená paže směřovala k protější lopatce.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 5“ levá ruka

2x opakování po 5“ pravá ruka

3. Natahovače kyčle a ohybače kolena



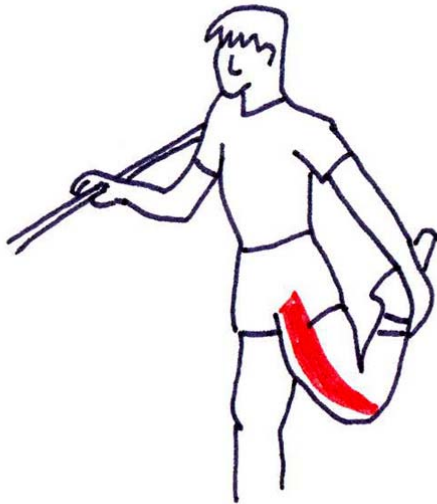
Popis cviku: *Klek přednožný, vzpřímený trup se pomalu přibližuje k natažené končetině.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 7“ levá noha

2x opakování po 7“ pravá noha

4. Ohybače kyčle a natahovače kolena



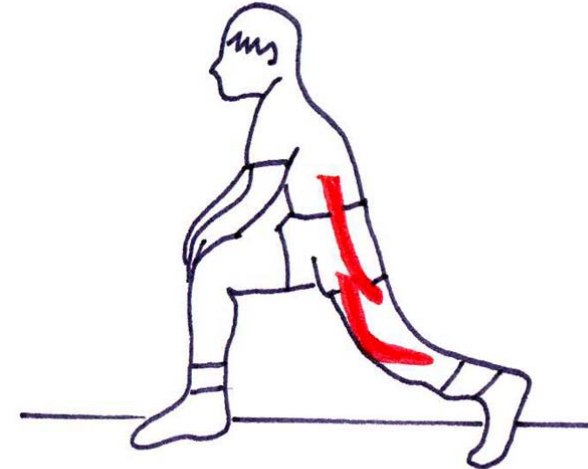
Popis cviku: *Stoj na jedné noze, druhá pokrčená vzad, ruka táhne pomalu nohu vzhůru až k tělu.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 7“ levá noha

2x opakování po 7“ pravá noha

5. Ohybače kyčle



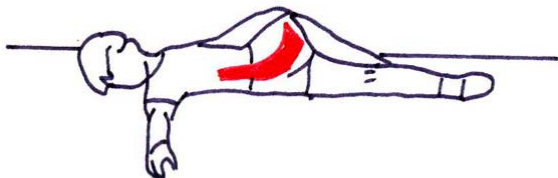
Popis cviku: *Podřep zánožný, široký postoj snižuje vzpřímený trup k podložce, natažená noha se sune vzad, koleno svírá pravý úhel a nepřesahuje špičku nohy.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 7“ levá noha

2x opakování po 7“ pravá noha

6. Odtahovače a zevní rotátory kyčle



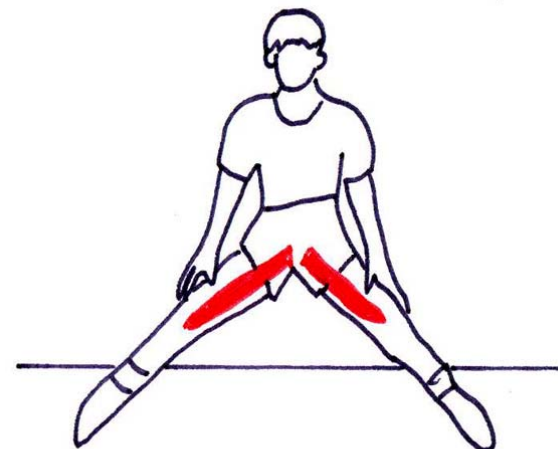
Popis cviku: *Leh na boku, levá ruka přitahuje koleno k pokrčené pravé noze k podložce. Pravá ruka leží natažená na podložce, hlava otočená vpravo.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 10“ levá strana

2x opakování po 10“ pravá strana

7. Přitahovače



Popis cviku: *Stoj rozkročný se pomalým sunem rozšiřuje až k mezi bolestivosti, trup je vzpřímený.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 10“

8. Přítahovače

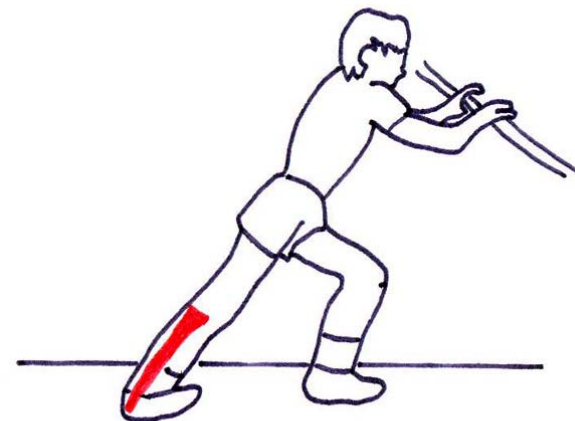


Popis cviku: Sed na podložce, lokty tlačí kolena k podlaze, zpevněný trup se mírně předklání.

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 10“

9. Ohybače hlezenního kloubu



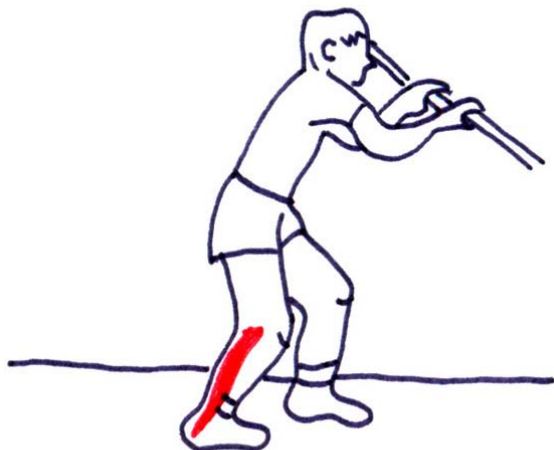
Popis cviku: Hmotnost těla přenášíme na přední nohu, zadní nohu máme nataženou, pata se dotká podložky, obě chodidla máme rovnoběžně.

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 5“ levá noha

3x opakování po 5“ pravá noha

10. Ohybače hlezenního kloubu



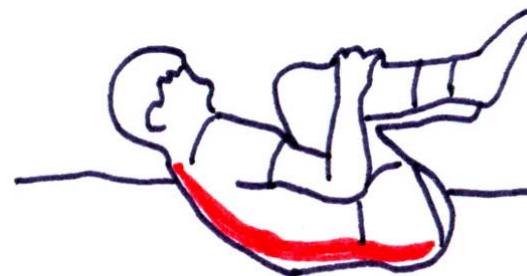
Popis cviku: *Nohu, kterou máme vzadu, pokrčíme, váhu přenášíme na přední nohu, pata nohy se dotýká podložky, obě chodidla jsou rovnoběžná.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 5“ levá noha

3x opakování po 5“ pravá noha

11. Vzpřimovač páteře



Popis cviku: *Leh na zádech (kolíbka), obě kolena rukama přitahujeme co nejbližší bradě.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 7“

12. Natahovače šíje

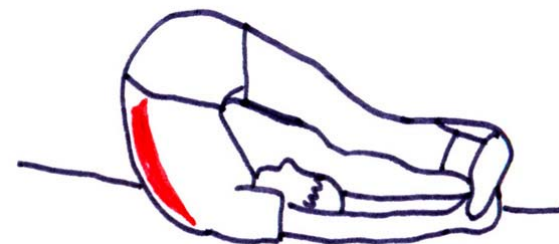


Popis cviku: *Leh na zádech, nohy pokrčeny, hlavu zvedáme a táhneme rukama vpřed.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 7“

13. Skupina svalů zádoových

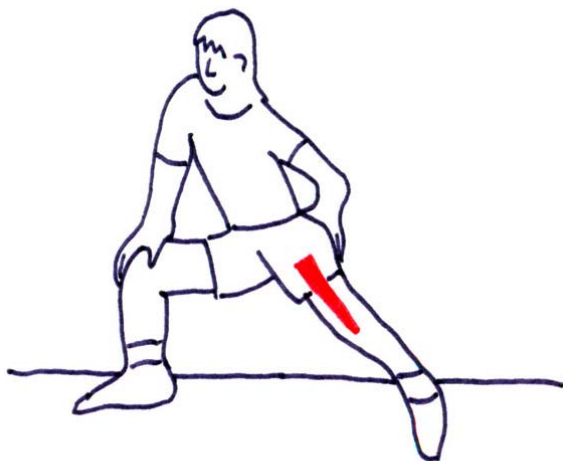


Popis cviku: *leh na zádech, nohy za hlavou, natáhneme ruce a pevně uchopíme špičky.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 7“

14. Přítahovače



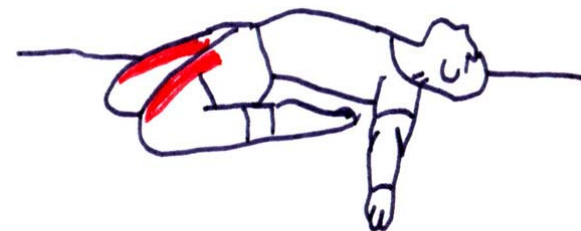
Popis cviku: Maximálně protaženou levou nohu plynule zatěžujeme levou rukou položenou na levé kyčli.

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 5“ levá noha

3x opakování po 5“ pravá noha

15. Natahovače kyčle a ohybače kolena

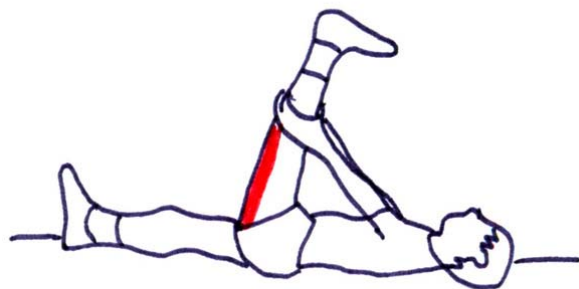


Popis cviku: Sed na patách, chodidla vytočíme do stran, pažemi regulujeme snižování trupu.

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

1x opakování po 7“

16. Natahovače kyčle a ohybače kolena



Popis cviku: *Leh na zádech, pravá noha je stále položená na podložce, levou nohu pokrčenou propínáme pomocí rukou.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 7“ levá noha

2x opakování po 7“ pravá noha

17. Vzpřimovač trupu



Popis cviku: *Mírný stoj rozkročný, ruce propnuty a vytaženy z ramen.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 5“ levá strana

3x opakování po 5“ pravá strana

18. Natahovače kyčle a ohybače kolen



Popis cviku: *Chodidlo levé nohy se dotýká vnitřní strany stehna natažené pravé nohy, pomalu se předkláníme až k pocitu protažení, chodidlo natažené nohy vzpřímené.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 5“ levá noha

3x opakování po 5“ pravá noha

19. Natahovače paže



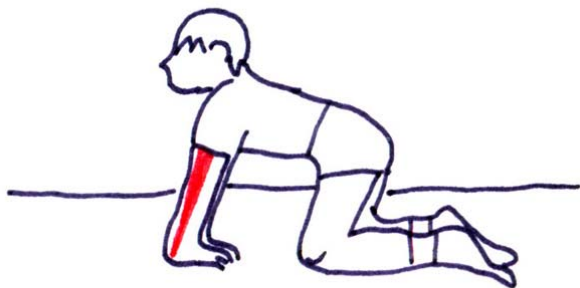
Popis cviku: *Mírný stoj rozkročný, loket táhneme co nejvíce k opačnému rameni.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 5“ levá ruka

3x opakování po 5“ pravá ruka

20. Ohybače zápěstí a prstů



Popis cviku: Podpor klečmo, prsty směřují k tělu, ruce jsou nataženy, trup přesunujeme pomalu vzad.

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 7“

21. Natahovače kyčle



Popis cviku: Leh na zádech, hlavu máme na podložce, koleno přitahujeme co nejvíce ke stejnému neb opačnému rameni.

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 5“ levá noha

3x opakování po 5“ pravá noha

22. Natahovače kyčle a ohybače kolena



Popis cviku: *Sed, obě ruce přitahují nohu k tělu, koleno nezatěžujeme tahem.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 5“ levá noha

3x opakování po 5“ pravá noha

23. Natahovače kyčle a rotátory kyčle



Popis cviku: *Leh na zádech, obě ruce přitahují nohu k tělu, druhá noha je natažena a leží na podložce.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 5“ levá noha

3x opakování po 5“ pravá noha

24. Odtahovače a zevní rotátory kyčle



Popis cviku: Levá noha přitahuje pravé koleno k podložce, lopatky se dotýkají podložky.

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 7“ levá strana

2x opakování po 7“ pravá noha

25. Přítahovače



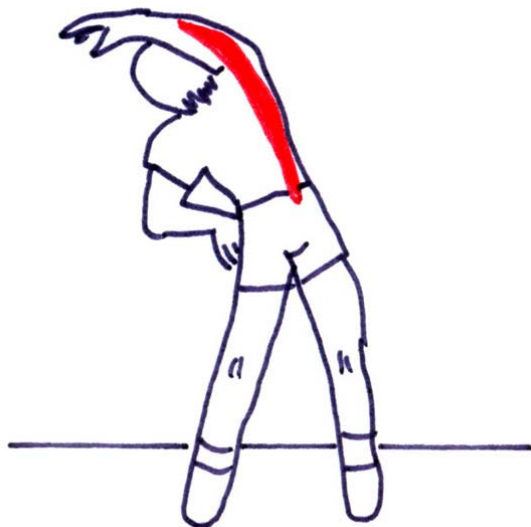
Popis cviku: Pomalu se předkláníme k natažené noze. Stojnou nohu můžeme mírně pokrčit v koleni.

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 7“ levá noha

2x opakování po 7“ pravá noha

26. Ohybače trupu



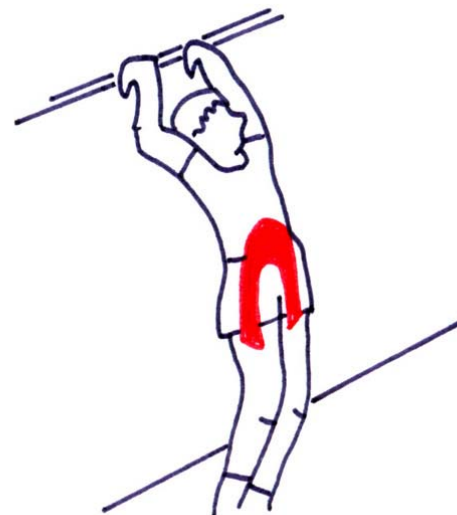
Popis cviku: *Mírný stoj rozkročný, nataženou rukou přitisknutou k hlavě a pohybuje se ve směru úklonu.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 7" levá strana

2x opakování po 7" pravá strana

27. Ohybače trupu



Popis cviku: *Oběma rukama se opíráme o stěnu a tím umožňujeme záklon.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 10"

28. Přítahovače



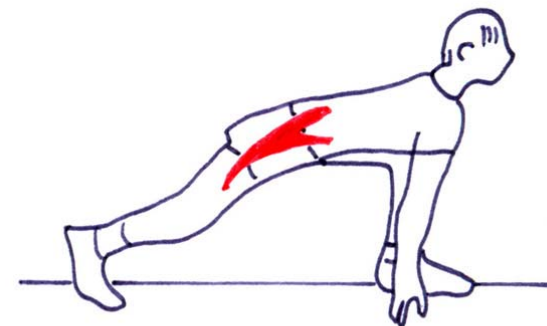
Popis cviku: *Dřep únožný, nataženou nohu propneme, prsty se lehce dotýkají podlahy, hlava zpříma.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 5“ levá noha

3x opakování po 5“ pravá noha

29. Ohybače kyčle



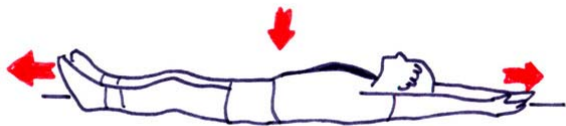
Popis cviku: *Trup máme v co nejširším postoji v prodloužení mírně pokrčené nohy, hlava zpříma, ruce se opírají o podložku, koleno svírá pravý úhel, nepřesahuje špičku nohy.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 5“ levá noha

3x opakování po 5“ pravá noha

30. Celkové protažení



Popis cviku: *Ležíme na zádech, současně se protahují a vytahují z ramen ruce a z kyčlí nohy.*

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 7“