

# SOUBOR PROTAHOVACÍCH CVIKŮ

(Upraveno podle Brent Rutemiller)



## THE AQUAZIDS!

Soubor protahovacích cviků je určen pro osoby, které podstupují sportovní nebo kondiční trénink. Velmi dobře se osvědčil při plaveckém tréninku. Jeho používání vede ke snižování sportovních poranění a k zvyšování rozsahu pohybu. Cvičení nutno provádět nejméně 4x týdně. V pozici protažení nutno vydržet nejméně 8-10 sekund (máš-li dost času 20-30 s). Pokud není řečeno jinak, udržujte při cvičení chodidla v přirozené poloze (špičky nejsou napnuty). Obvykle po prvním cvičení svaly bolí. Provádějte cvičení pozvolně. Nesnažte se dosáhnout ihned ideálního provedení. Provedení cviku zlepšujte postupně. Někteří nikdy nedosáhnou ideální polohy. Nikdy se nesnažte násilím překonávat vrozené omezení. Nepospíchejte! Pravidelným cvičením dosáhnete osvěžení, pružnosti a síly již po několika týdnech!



- Přesně dodržuj instrukce!
- Přístupuj k protahování zvolna - nikoliv ukvapeně!
- Vyhybej se složitým protahovacím cvikům!
- Ozve-li se při protahování bolest, přestaň!
- Pokud nejsi zdrav, nebo jsi-li po zranění, případně po operaci, porad' se s trenérem, lékařem!



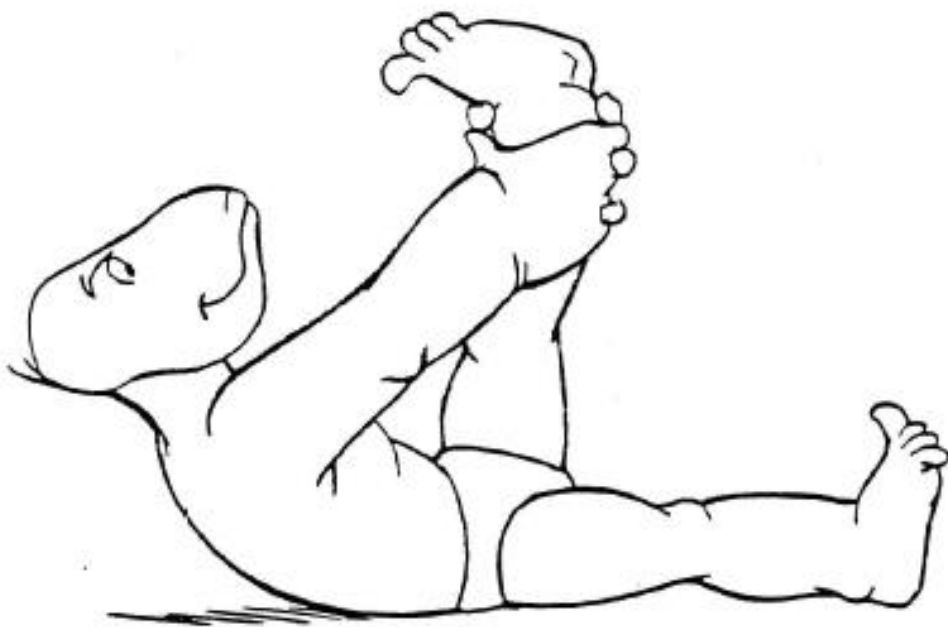
## 1. Protahuj pomalu!

K protahování si lehni na záda a pohybuj prsty u nohou. Prováděj kroužení v kotnících. Přitáhni levé koleno na prsa úchopem oběma pažemi.



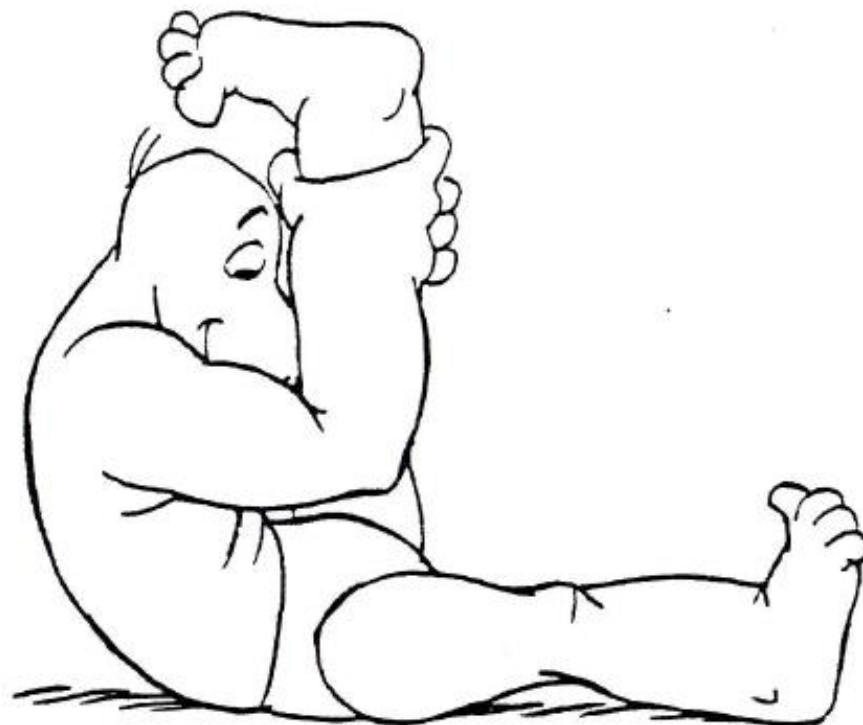
## 2.

V lehu na zádech přitáhni levé koleno na prsa. Přitáhni bradu k hrudníku a pak čelo ke kolenu!



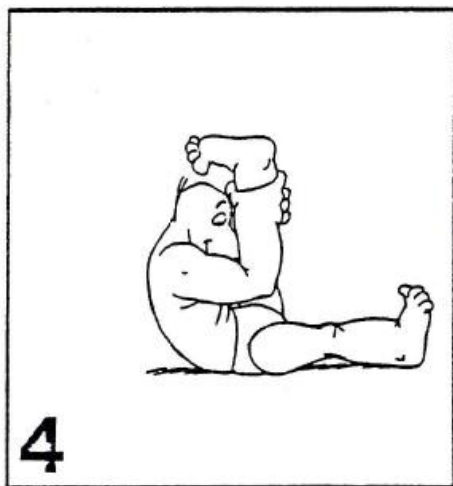
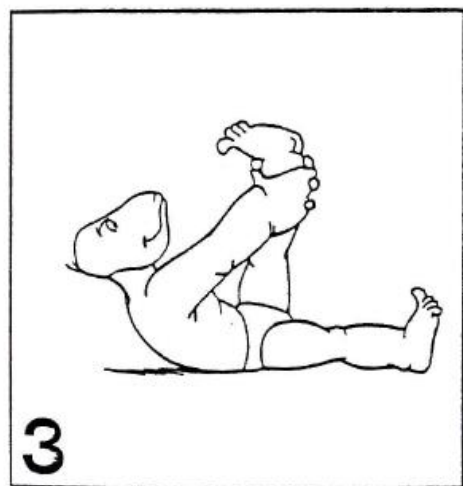
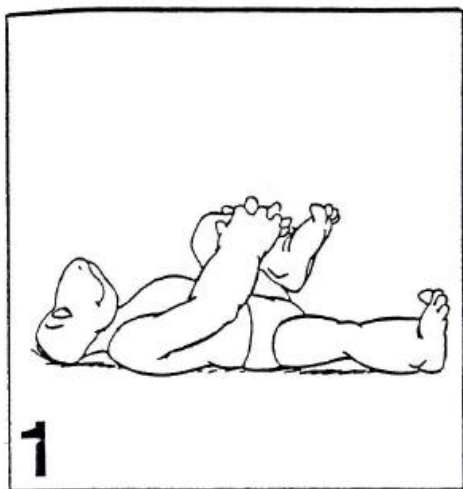
**3**

Zůstaň v poloze na zádech a zvedni levou nohu rovně nahoru. Uchop nohu pod kotníkem oběma rukama. Lehce napni nohu a protáhni ji směrem k hlavě (propni koleno). Chodidla nechávej ohnutá (fajfky).



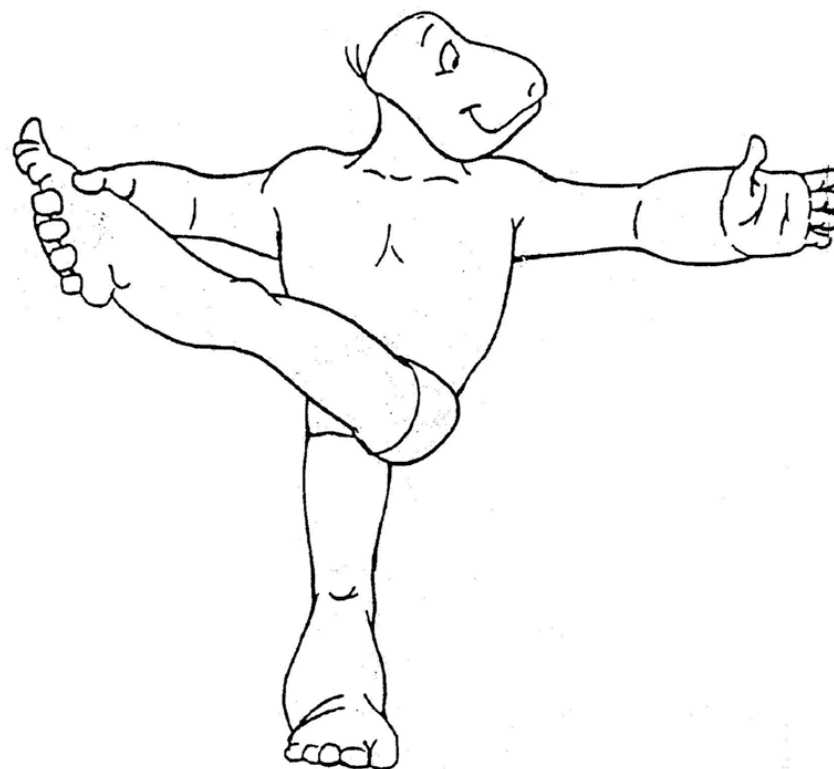
**4** • **Jestliže je protahování bolestivé – povol napětí!**

Drž vztyčenou nohu oběma rukama pod kotníkem. Napni nohu a přitáhni bradu k hrudníku a pak čelo ke kolenu. Chodidla nechávej ohnutá (fajfky).



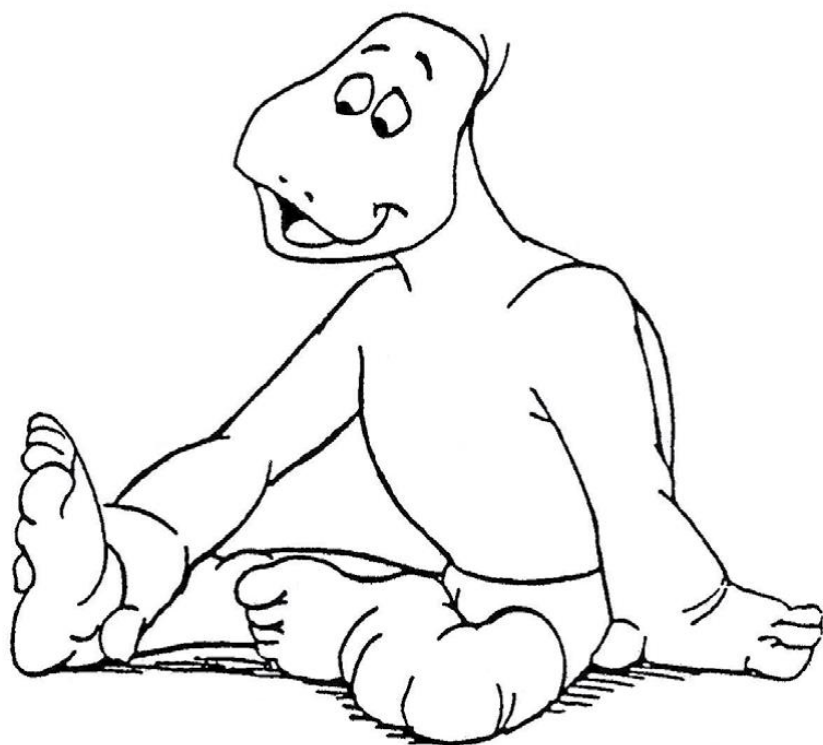
**5.**

Uvolni se a pak všechna předcházející cvičení prováděj pravou nohou.



**6.**

Lehni si na záda, upaž. Zvedni levou nohu a pomalu ji přenes přes tělo na pravou stranu a uchop ji pravou rukou. Otoč hlavu doleva a prováděj protahování tak, že přitahuješ levou nohu k hlavě, přitom zůstávají obě kolena natažena. Protahující nohu drž blízko země. Totéž opakuj na opačnou stranu pravou nohou.



**7.**

Sed' s pravou nohou nataženou vpřed a s levým chodidlem vytočeným k pravému vnitřnímu lýtku. Protahuj tlakem pravé ruky za nárt pravé nohy. Snaž se položit palec u nohy na podložku.



**8.** Protahuj pomalu!

Sed' s pravou nohou nataženou vpřed a s levou nohou skrčenou tak, aby se dotýkala chodidlem pravého vnitřního lýtka. Levou rukou se vzadu opři a druhou rukou uchop chodidlo pravé nohy. Předkloň se směrem k pravému kolenu pomalým pohybem. Takto provedený předklon z boků je důležitý, aby se mohla natáhnout páteř. Neohýbej záda (nehrb se)!

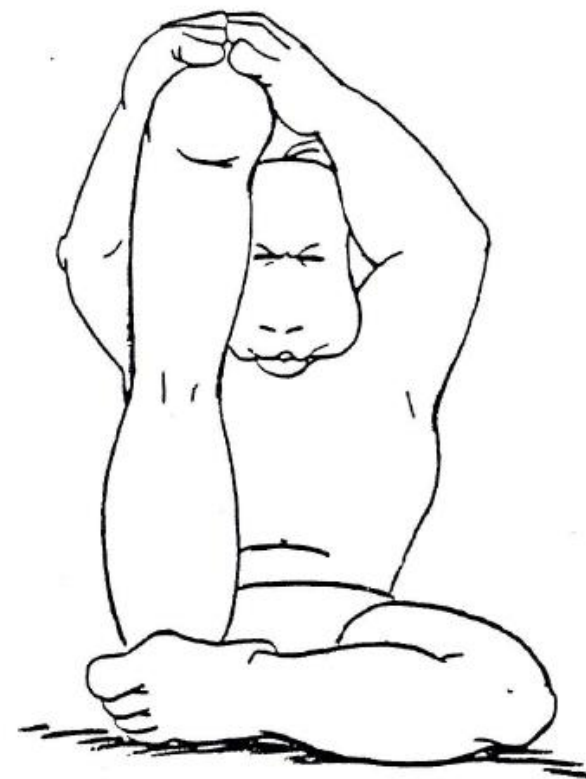


## 9. Varování!

### **Vyhýbej se složitým protahovacím cvikům!**

Začni pravou nohou nataženou vpřed a s levou nohou pokrčenou tak, aby chodidlo směřovalo k pravému vnitřnímu lýtku. Pravou rukou uchop nárt pravé nohy a pravý loket opři vpřed o podlahu. Protahení proved' tak, že se svou levou rukou snažíš přes hlavu uchopit chodidlo pravé nohy.

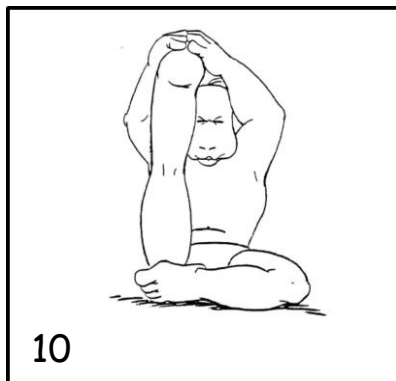
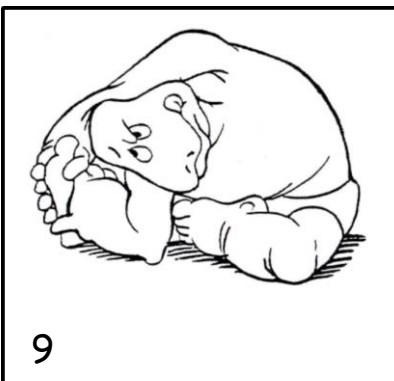
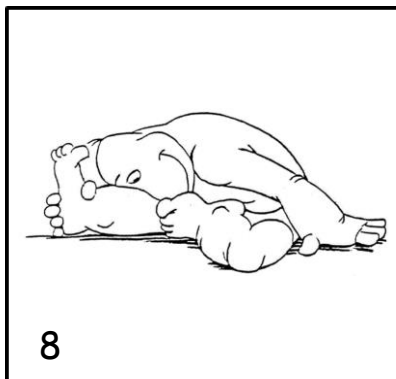
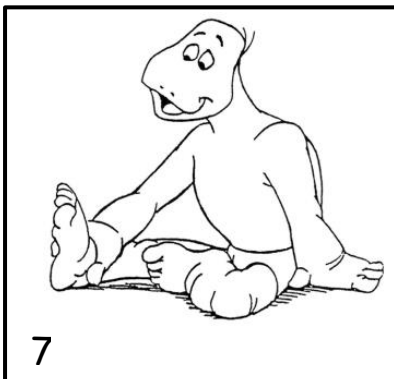
Varianta B.) Pravá ruka natažená přes levé stehno - dlaň vytočena nahoru



## 10.

### **Jestliže je protažení bolestivé, nezvedej nohu tak vysoko!**

Sed' s pravou nohou nataženou vpřed a s levou pokrčenou tak, že chodidlo směřuje k pravému vnitřnímu lýtku. Drž chodidlo pravé nohy (kotník, lýtko) oběma rukama. Protahuj zvednutím napnuté pravé nohy směrem k hlavě. Drž nohu nataženou a snaž se dotknout čelem kolena.



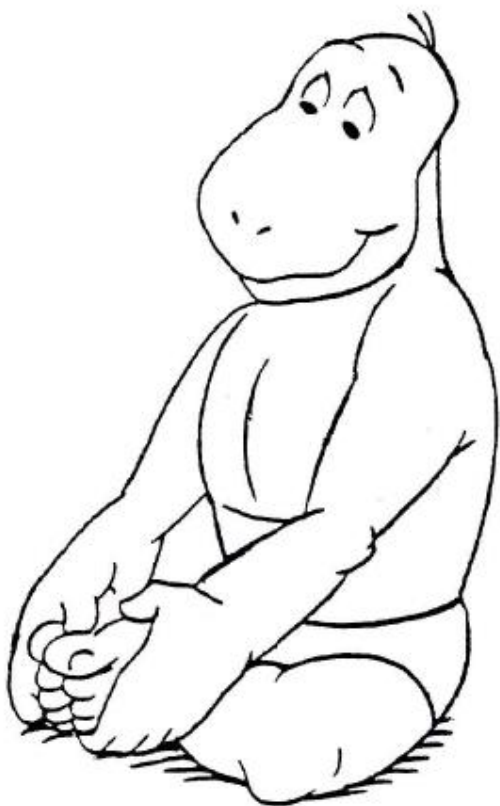
# 11.

Uvolni se a cvičení 7-10 prováděj s opačnou nohou a v opačných polohách rukou.



# 12. Protahuj pomalu - neukvapuj se!

Sed' roznožmo. Pomalu posunuj ruce po zemi vpřed při předklánění vycházejícím z boků. Snaž se bradou dotknout země, aniž bys ohnul kolena. Opakuj toto protahování s tím, že se držíš prstů u nohou.



# 13.

Posad' se na zem a spoj před sebou chodidla a kolena polož do stran. Protahuj tím, že přitahuješ oběma rukama nohy k tělu. Udržuj kolena blízko u země a nohy na zemi.



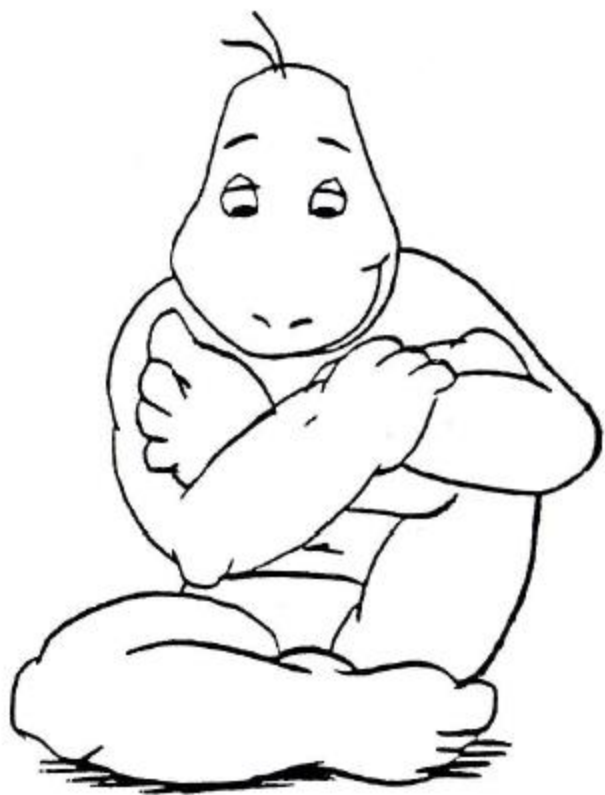
# 14.

**Nikdy se neukvapuj - nesnaž se rychle**

**zvládnout cvik!**

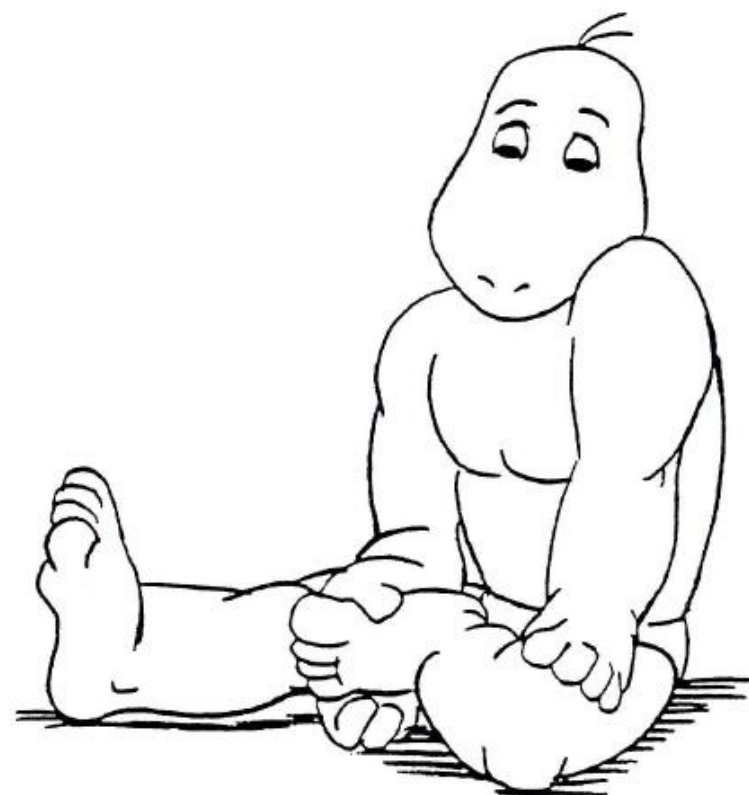
Zůstaň sedět se spojenými chodidly. Dotkni se čelem chodidel předklonem vycházejícím z boků, nikoliv z pasu.





# 15.

Posad' se na zem a pravou nohu nechej pohodlně pokrčenou s kolenem položeným do strany. Protahuj zvednutím dolní části levé nohy oběma rukama a jejím přitahováním k prsům.



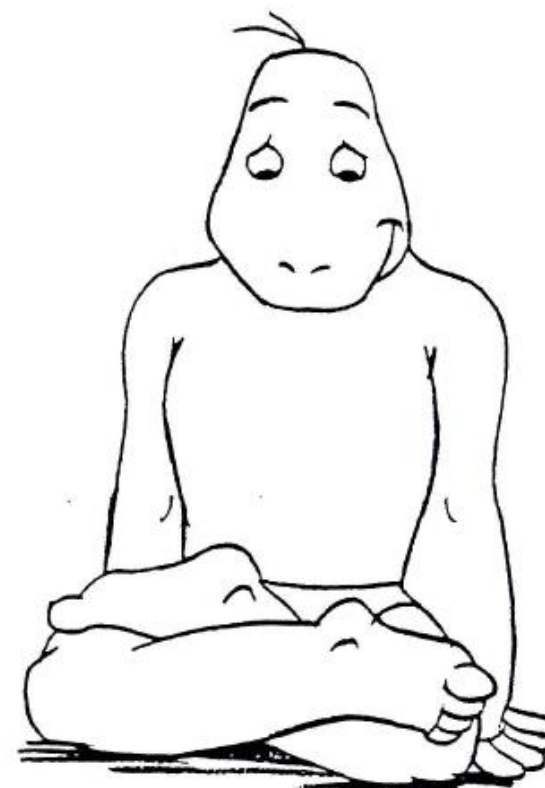
# 16.

Sed' na zemi a natáhni vpřed pravou nohu. Polož levý kotník na pravé stehno. Protahuj tlakem na levé koleno a zvedáním levého chodidla.



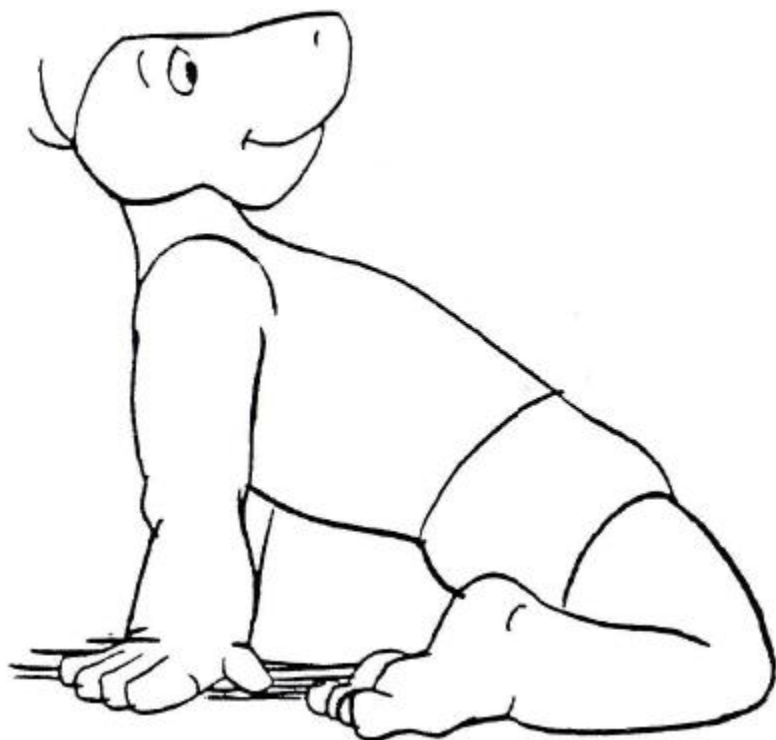
# 17.

Cviky 15 a 16 opakuj opačnou nohou.



# 18. Je-li protahování bolestivé, přestaň!

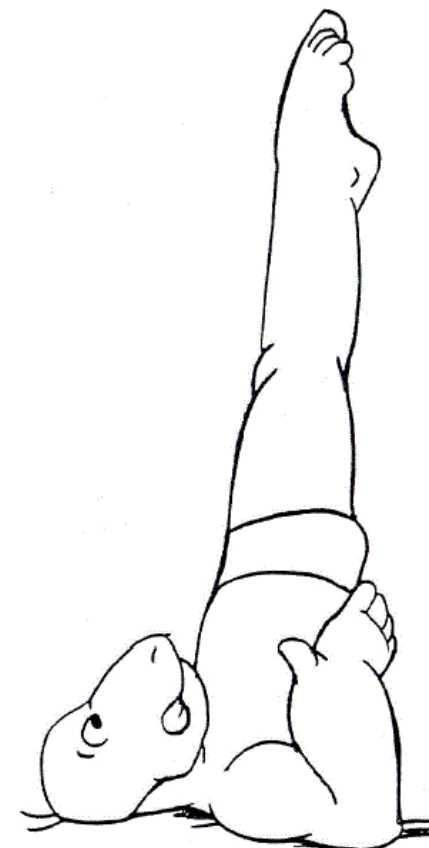
Vsedě zvedni levý kotník a polož jej na pravé lýtko. Dokonči protažení zvednutím pravého kotníku a jeho položením na levé lýtko.



## 19.

Sedni si na paty a opři se rukama vzadu za nohama. Protahuj se nakloněním vzad opřením o ruce přitažením brady na prsa a s koleny pevně spočívajícími na zemi, protlačuj boky vpřed.

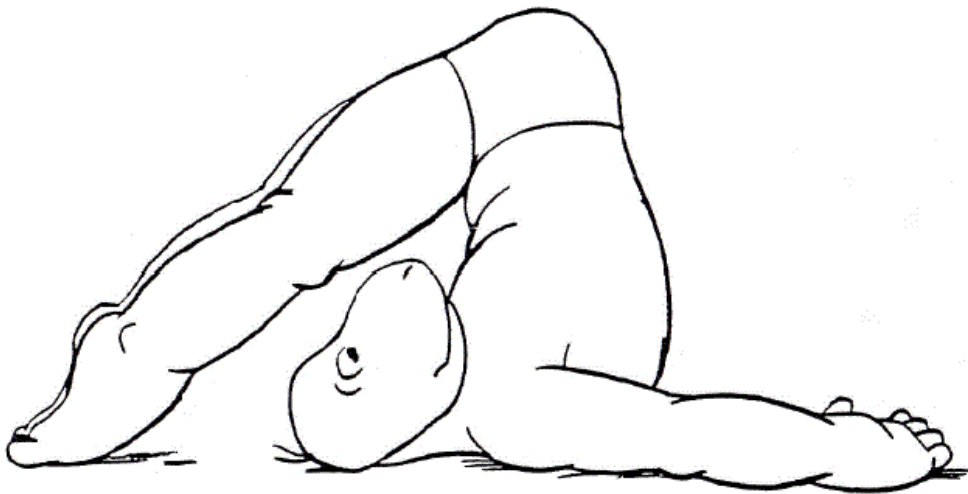
Cviky 20-22 by měla být prováděna na měkké podložce. Nejsou doporučována těm, kteří měli problémy s krkem, nebo zády.



## 20. UPOZORNĚNÍ -

**váhu přenášej na ramena, nikoliv na krk!**

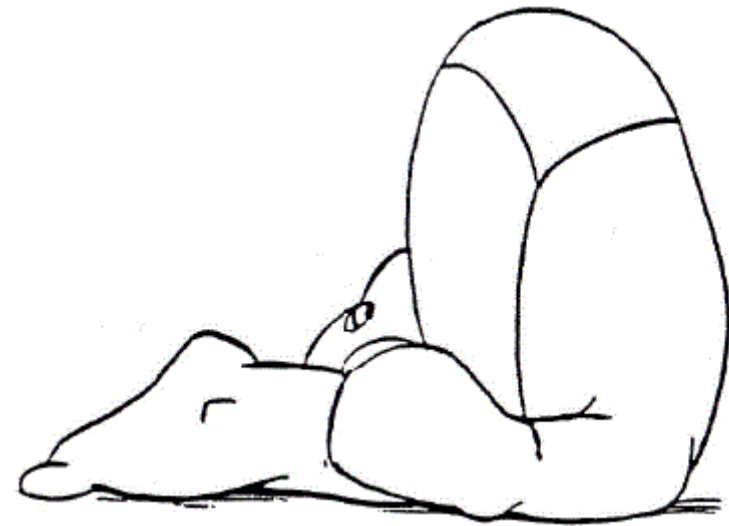
Proved' stoj na lopatkách pomalým zvednutím nohou a boků ("svíčka"). Rukama se podpírej nad boky a lokty se blízko těla pevně opírej o zem - tím stabilizuješ polohu. Nohy vytahuj vzhůru tak, že váha spočívá na ramenou a brada je přitažená na prsa. Boky musí být přesně nad rameny (v jedné rovině).



## 21 . UPOZORNĚNÍ - váhu přenášej na ramena

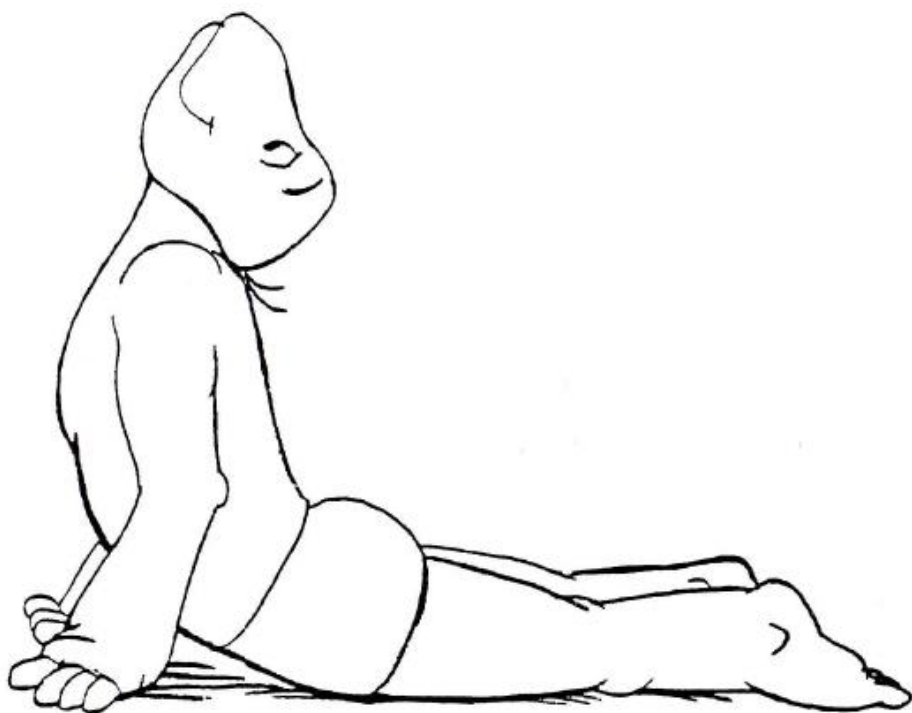
(lopatky), **nikoliv na krk!**

Z polohy ad 20 ("svíčka") protahuj tak, že nohy pomalu spouštíš vzad, za hlavu. Udržuj nohy natažené a paže v zapažení na podložce. Boky musí být přímo nad rameny.



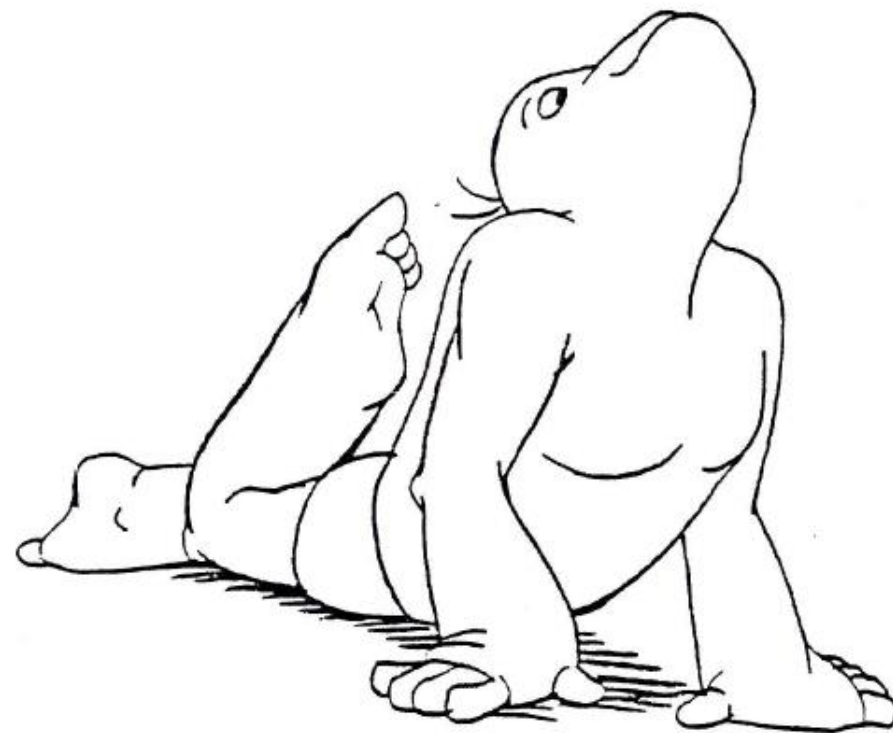
## 22 . Varování: vyhýbej se obtížným protažením!

Tento protahovací cvik vychází z předcházející polohy - kdy nohy jsou nataženy vzadu za hlavu. Protahení probíhá pokrčováním nohou směrem k hlavě. Poté, jak kolena pohodlně spočinou na zemi, přenes paže přes kolena a polož je za hlavu. Boky **musí** být přímo nad rameny.



## 23.

Lehni si na břicho a polož dlaně na zem vedle prsou, blízko těla. Plynule zvedej hlavu a poté trup. Pokračuj v zaklánění hlavy a prohnutí páteře při vyklenutí prsou vpřed. Protážení ukonči tehdy, když jsou lokty zcela propnuty.



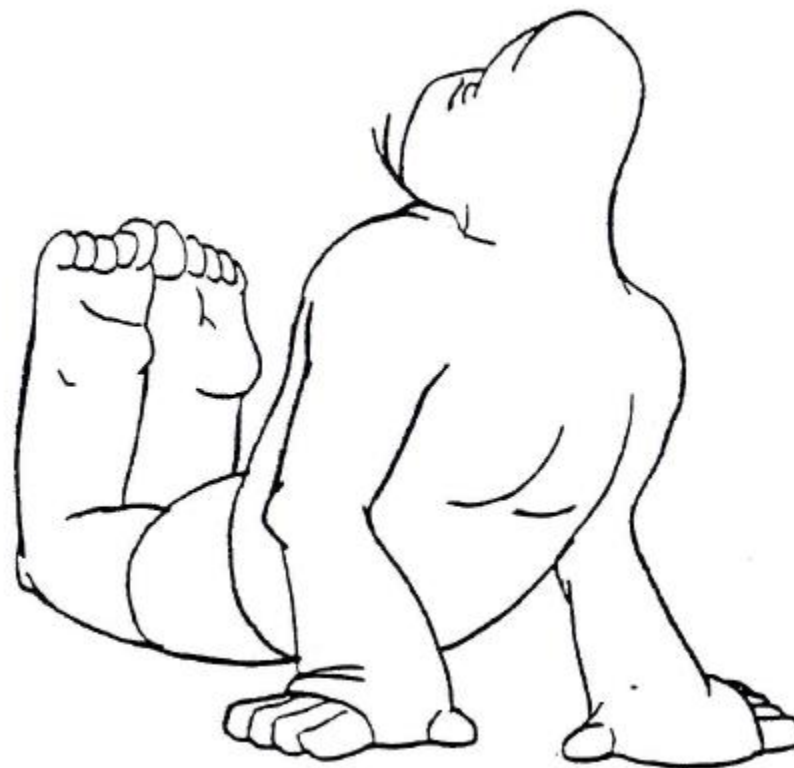
## 24.

Poloha stejná jako při předcházejícím cviku. Pokračuj v protahování tím, že pokrčíš (až skrčíš) pravou nohu směrem k temeni hlavy. Prsty u nohou jsou nataženy (směřují k temeni).



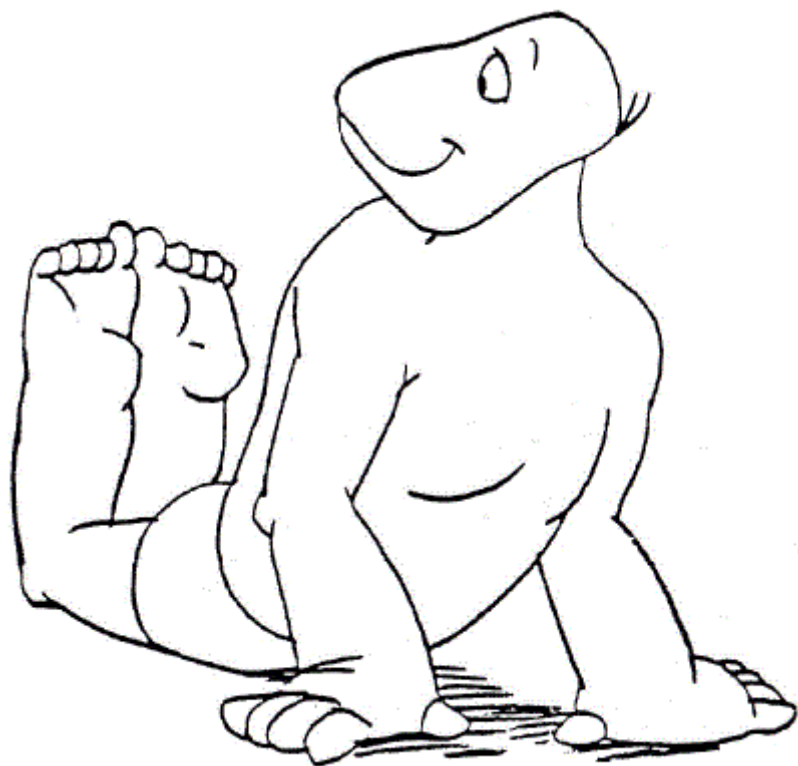
## 25.

Začni tam, kde jsi skončil předcházející cvik. Pokračuj v protažení otočením hlavy vpravo tak, abys viděl zdviženou pravou nohu.



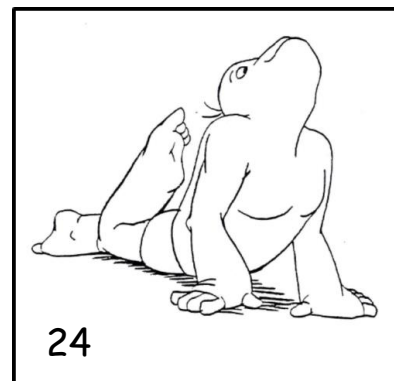
## 26.

Zůstaň ve stejné pozici jako u předchozího cviku. Protahuj tím, že pokrčíš obě nohy tak, aby paty směřovaly k temeni hlavy. Napni chodidla a zakloň hlavu směrem k pokrčeným nohám.

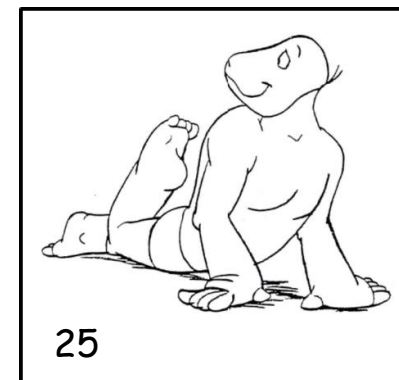


# 27.

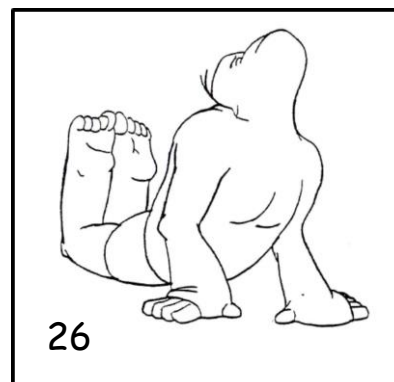
Začinej ve stejné pozici jako v předcházejícím cviku. Uvolni hlavu a protahuj jejím otočením vpravo tak, abys viděl na obě pokrčené nohy.



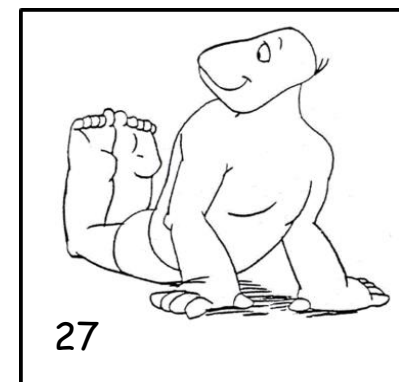
24



25



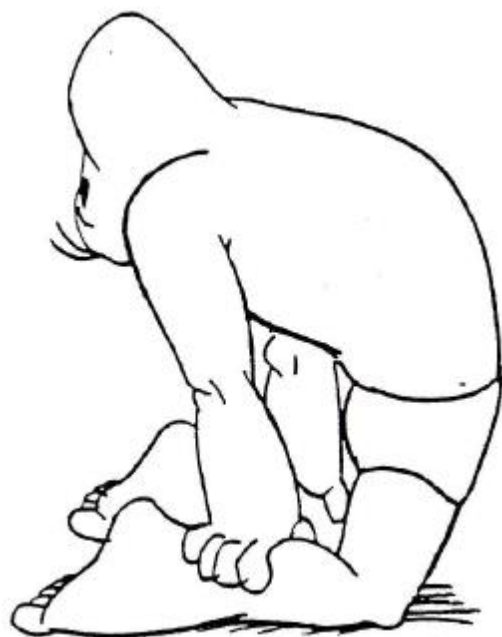
26



27

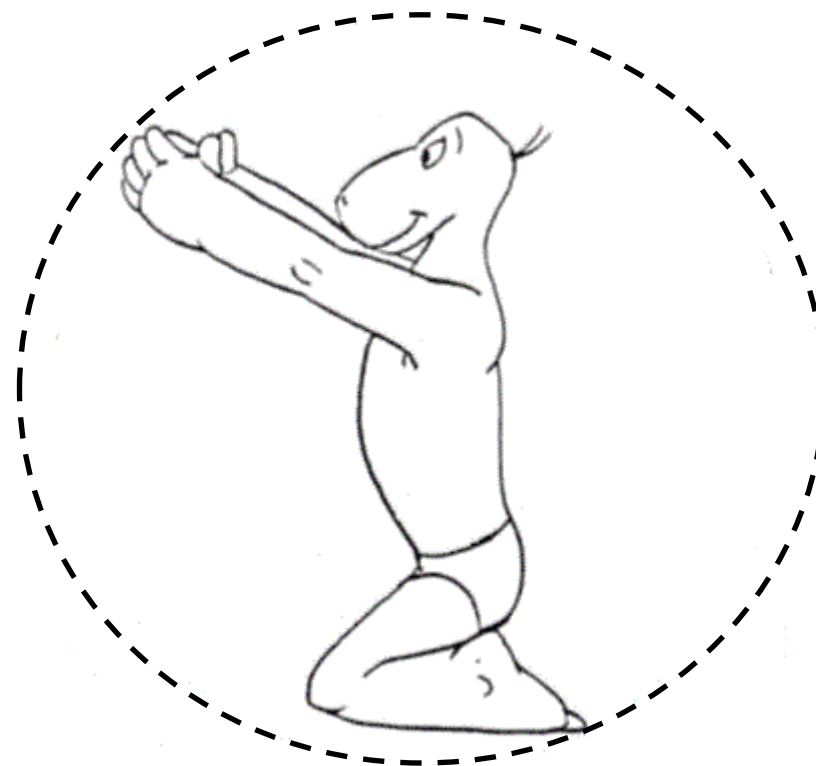
# 28.

Uvolni se a pak opakuj cviky 24-27 s levou nohou a s otáčením hlavy na levou stranu.



## 29. Protahuj pomalu!

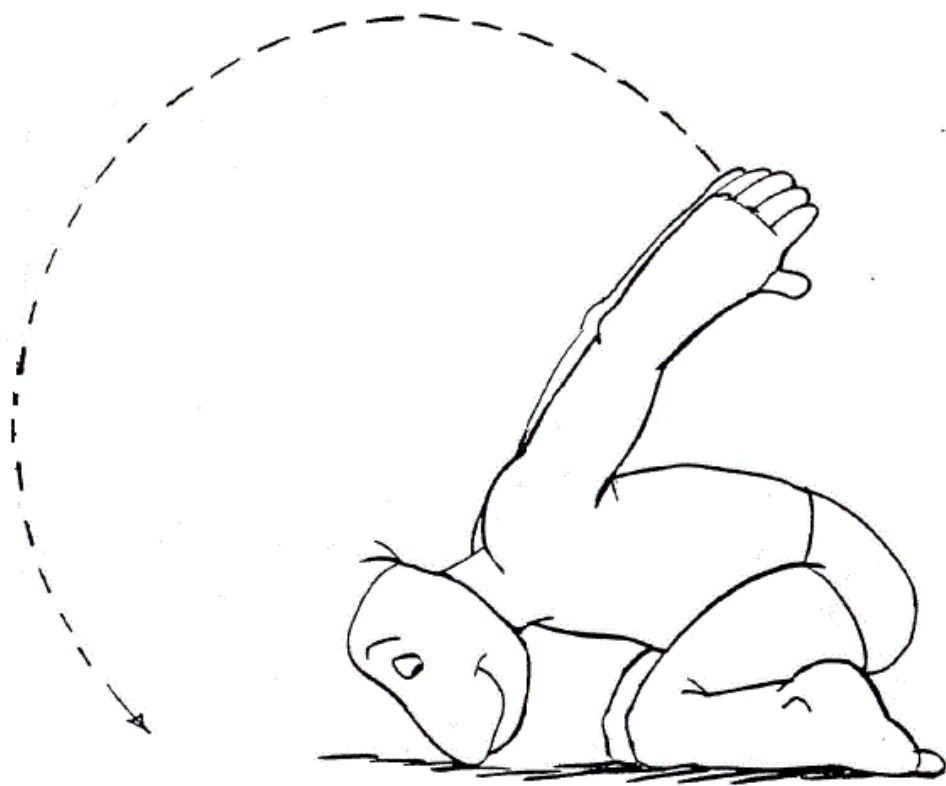
Klekni si a ruce polož na lýtka. Vytlač boky vpřed a zakloň hlavu co nejvíce vzad.



## 30.

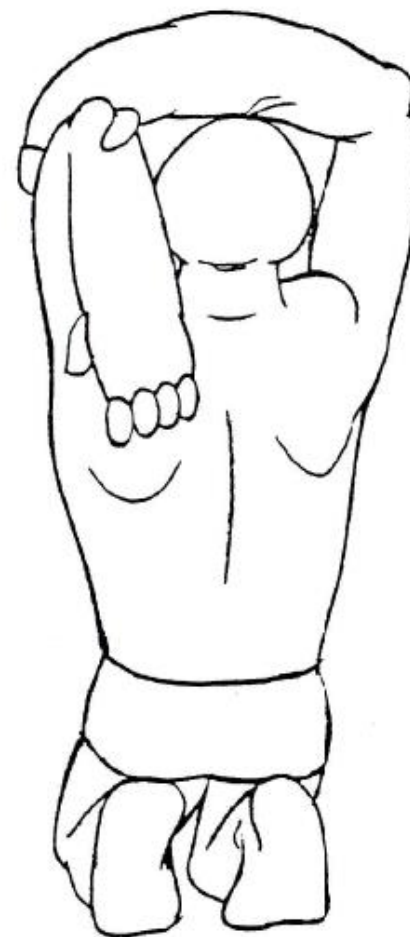
Klekni si (posad' se na chodidla) a protahovací cvik prováděj kroužením pažemi - pravou vzad, levou vpřed. Pak změň pohyb paží opačným směrem. Další boční kroužení prováděj oběma pažemi vpřed a ukonči bočními kruhy vzad. Každý z těchto cviků prováděj 10 - 15 krát.





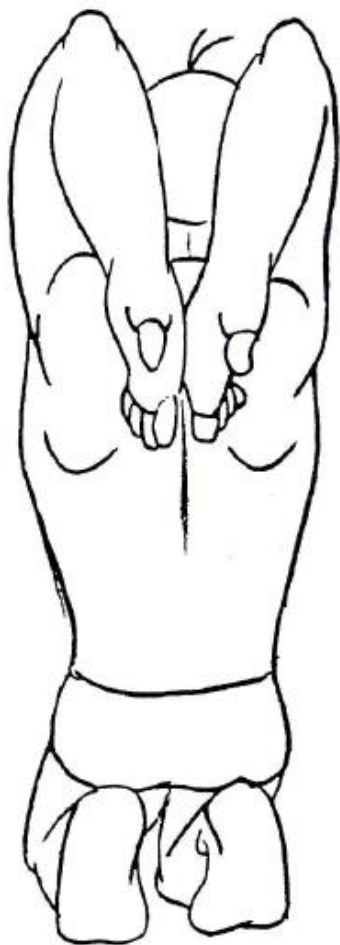
**31.**

Sedni si na chodidla a spoj prsty rukou za zády. Skloň hlavu vpřed k zemi. Protážení prováděj přenesením paží co nejdále nad hlavu.



**32.**

Klekni si, skrč levou paži v lokti tak, aby ruka směřovala k levé lopatce. Protážení prováděj tlakem pravé ruky na levý loket směrem dolů a vzad. Vyměň paže a opakuj!



# 33.

Obě paže skrč v loktech, které směřují vzhůru. Ruce jsou na zádech s dlaněmi vytočenými vně. Protahení prováděj přitahováním loktů k sobě a posunováním rukou směrem dolů po zádech.



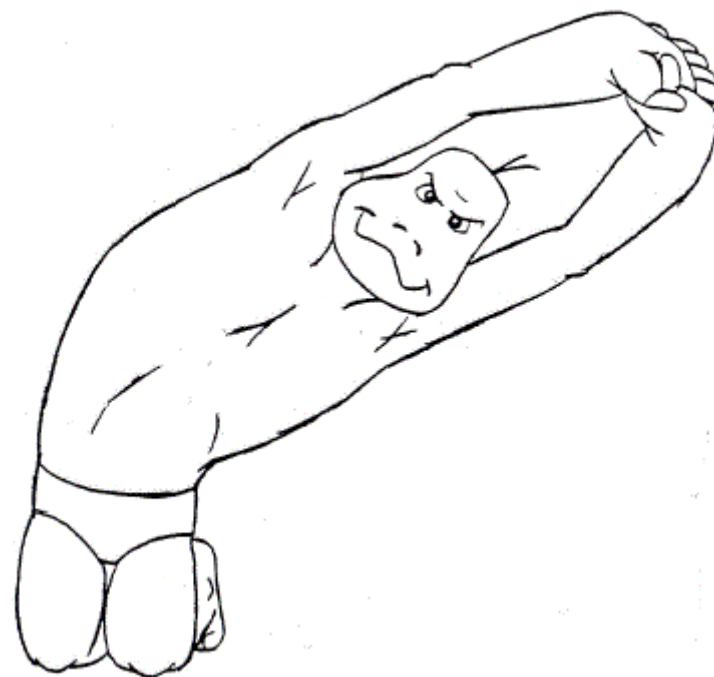
# 34.

Skrč jednu paži v lokti jako při předcházejícím cviku a polož ji na lopatku. Druhou ruku skrč spodem a polož ji vedle páteře s loktem vedle boku. Protahení prováděj tím, že se obě ruce snažíš spojit. Opakuj v opačné poloze rukou.



# 35.

Spoj obě ruce tak, že prsty překřížují. Vytáhni paže nad hlavu s dlaněmi směřujícími dolů. Protahování prováděj vytahováním rukou vzhůru, přetoč tak, aby dlaně směřovali vzhůru.



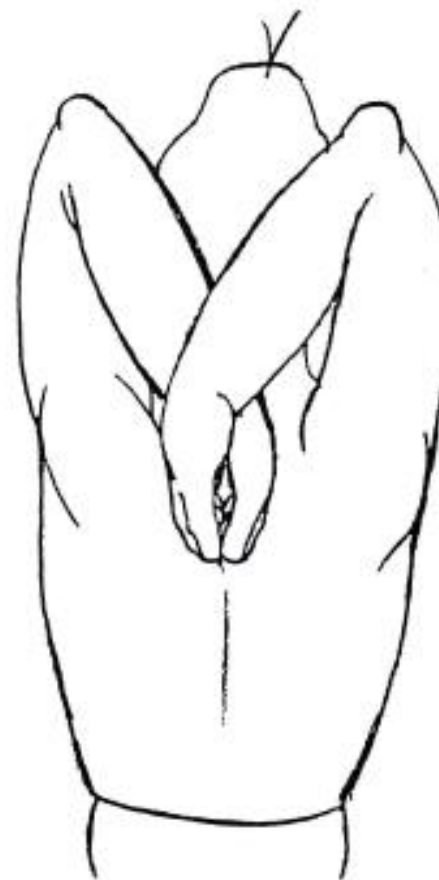
# 36.

Spoj obě ruce jako v předcházejícím cviku a vytáhni paže nad hlavu s dlaněmi vytočenými směrem dolů. Protahuj bočními úklony s narovnanými zády a pažemi nejprve na jednu, pak na druhou stranu.



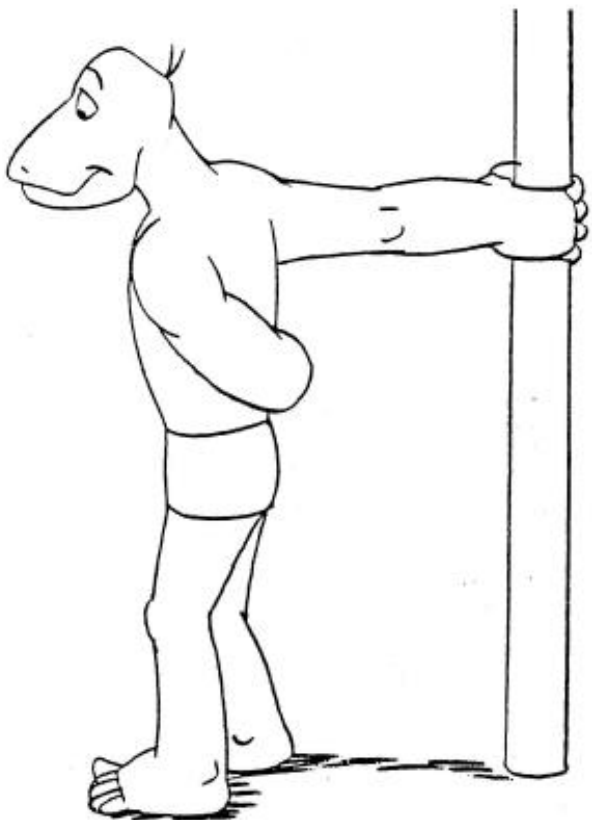
**37.**

Překřiž ruce nad hlavou s dlaněmi vytočenými tak, aby se dotýkaly. Protahuj vytažením paží vzhůru a stlačování loktů k sobě za hlavu.



**38.**

Překřiž zápěstí nad hlavou a s dlaněmi vytočenými k sobě. Spoj prsty a spust' pokrčené paže za hlavou směrem dolů. Protahování prováděj co největším stlačením rukou dolů.



## 39.

Opři se jednou nataženou paží ve výšce ramen o stěnu nebo například o šplhadlo. Ruka směřuje palcem vzhůru. Druhou paží se obejmí vzad kolem pasu. Protahuj otáčením trupu směrem od propnuté paže. Opakuj opačnou paží.