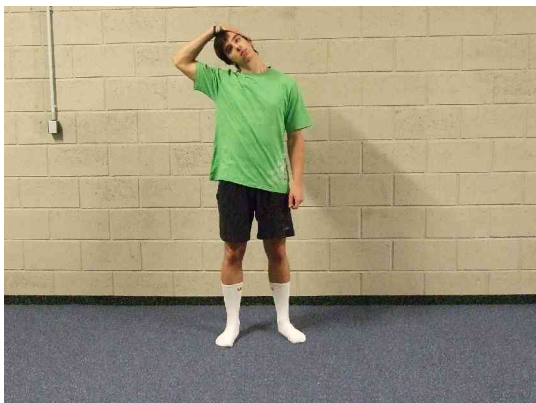
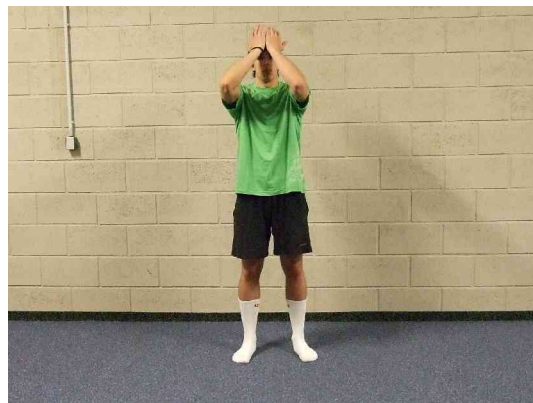


Tréninkový program BK ČSLH strečink statický



Strečink statický 1: dlaň pravé ruky položte na levé ucho a přitahujte k pravému rameni



Strečink statický 2: obě dlaně položte na čelo a tlačte hlavou proti nim



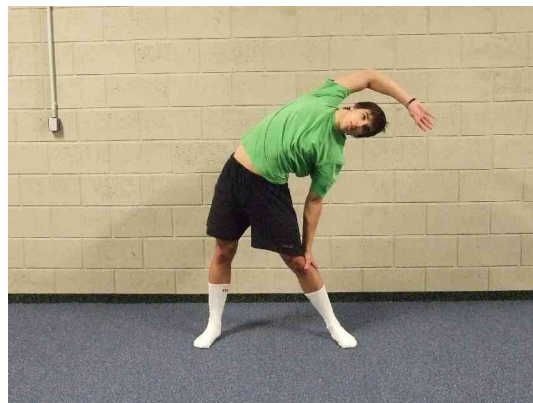
Strečink statický 3: spojte ruce v oblasti temene a přitahujte bradu k hrudníku



Strečink statický 4: pokrčte paži v lokti a dejte za hlavu, druhou rukou uchopte loket a tlačte ho za hlavou dolů

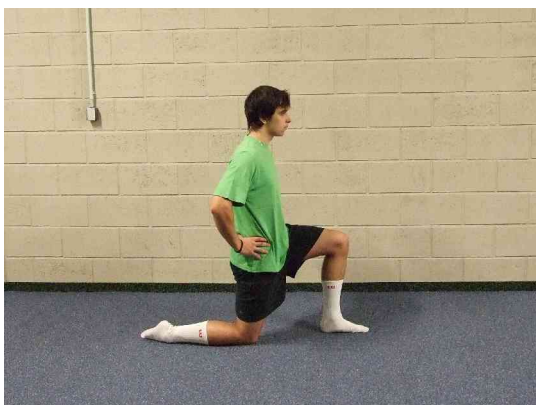


Strečink statický 5: jednu paži pokrčenou v lokti položte na druhé rameno, druhou rukou uchopte loket a přitahujte k trupu



Strečink statický 6: jedna paže volně podél těla, druhou vzpažte přes hlavu a ukloňte trup stranou

Tréninkový program BK ČSLH strečink statický



Strečink statický 7: poklekněte na jedno koleno, druhá noha je ohnutá do pravého úhlu v koleni



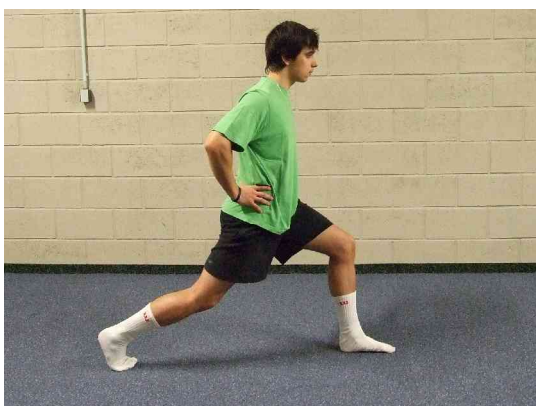
Strečink statický 7: a tlačte pánví vpřed



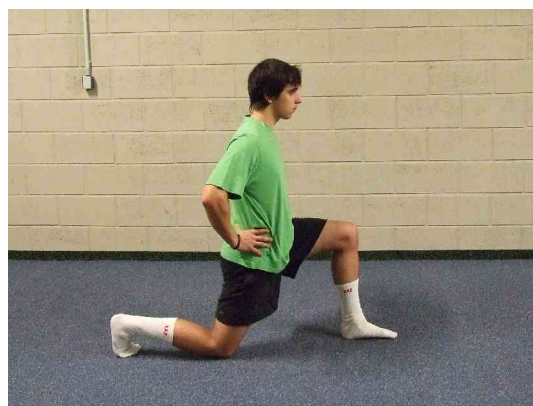
Strečink statický 8: poklekněte na jedno koleno, druhá noha je ohnutá do pravého úhlu v koleni a stranou



Strečink statický 8: a tlačte pánví vpřed



Strečink statický 9: ve stoji přednožném dejte chodidla asi 90cm od sebe

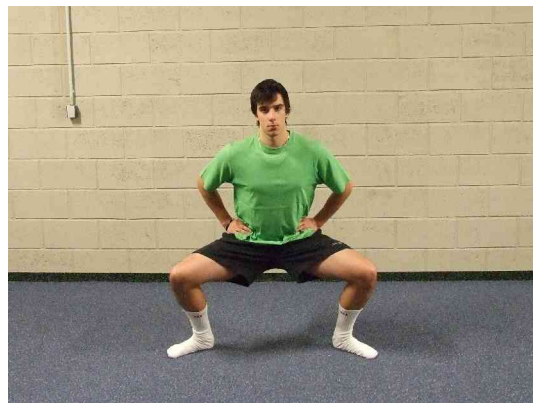


Strečink statický 9: a poklekněte a tlačte pánví vpřed

Tréninkový program BK ČSLH strečink statický



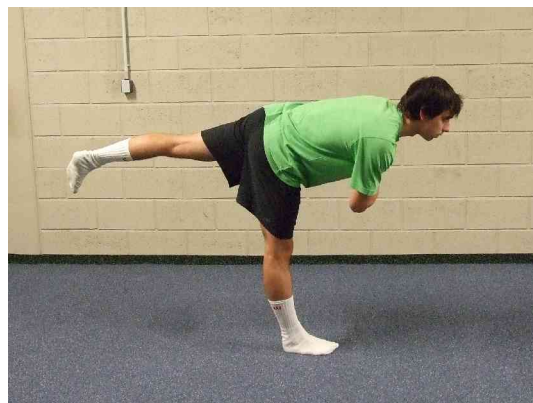
Strečink statický 10: stoj rozkročný, špičky nohou jsou vytočeny do strany



Strečink statický 10: a podřep a pánev tlačte mírně vpřed



Strečink statický 11: stoj na jedné noze



Strečink statický 11: předklon a protáhněte zadní stranu stehna

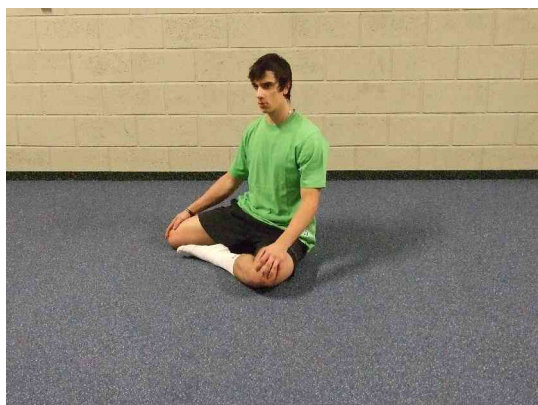


Strečink statický 12: lehněta na záda, pokrčte jednu nohu a přisuňte patu co nejblíže k hýždím

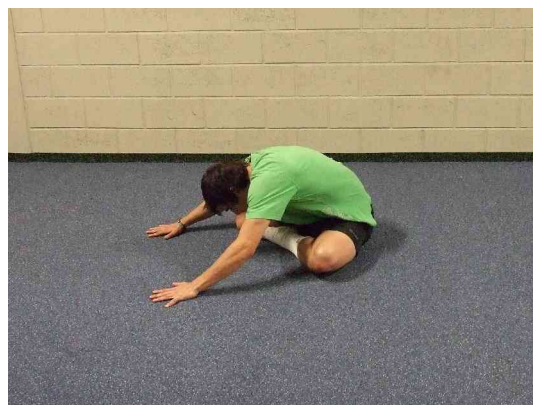


Strečink statický 12: uchopte nataženou nohu a přitáhněte k trupu

Tréninkový program BK ČSLH strečink statický



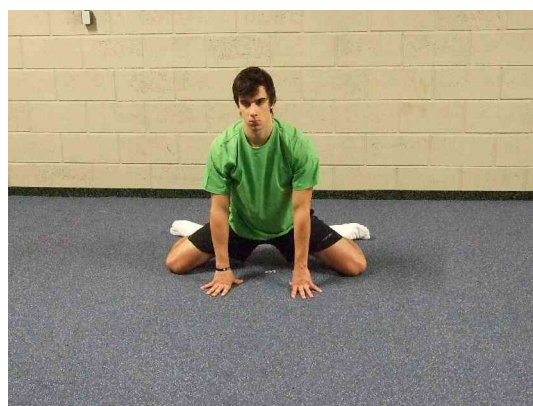
Strečink statický 13: v sedu pokrčte obě končetiny tak, aby se chodidlo jedné dotýkala stehna druhé nohy



Strečink statický 13: a předkloňte se vpřed



Strečink statický 13: a předkloňte se stranou



Strečink statický 14: klekněte si ze široka, prsty nohou směřují do strany a tlačte pánev vpřed



Strečink statický 15: roznožte a pokrčte kolena tak, aby se chodidla dotýkala

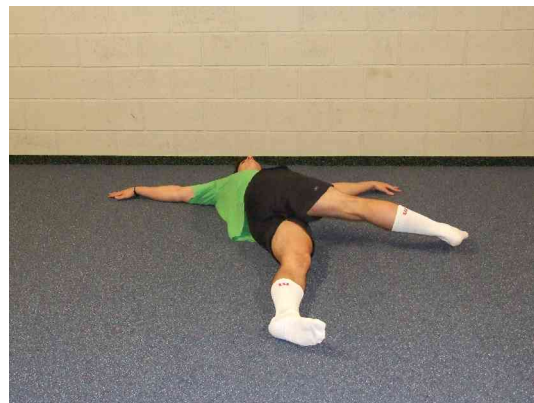


Strečink statický 15: rukama uchopte chodidla nebo kotníky a přitáhněte se co nejbližší tříslům

Tréninkový program BK ČSLH strečink statický



Strečink statický 16: v lehu přednoše a rozpažte



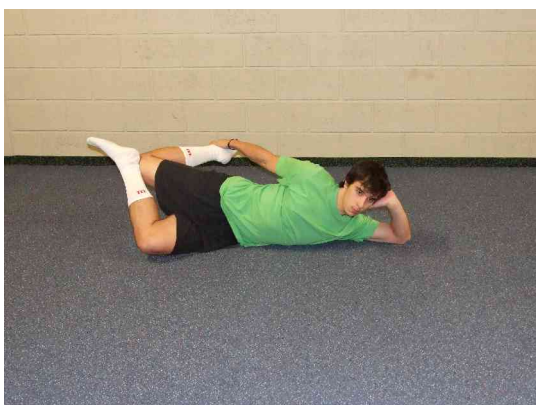
Strečink statický 16: a zvednutou nohou pokládejte na zem k opačné ruce



Strečink statický 16: a zpět



Strečink statický 17: v lehu na boku pokrčte jednu končetinu tak, aby pata směřovala k hýždím



Strečink statický 17: rukou uchopte kotník pokrčené nohy a přitahujte patu k hýždím