

Korytnačky – natáhovacie a uvoľňovacie cvičenia (strečing) pre plávanie



V ľahu na chrbte pritiahni ľavé koleno na prsia. Natiahni najprv bradu a potom čelo ku kolenu.



Zostaň v polohe na znak a zdvihni ľavú nohu rovno hore. Chyť ju pod členkom oboma rukami. Zľahka nohu napni a natiahni smerom k hlave.



Ak je natáhovanie bolestivé, prestaň !
Drž napnutú nohu oboma rukami pod členkom. Napni nohu a natiahni najprv bradu a potom čelo ku kolenu. Kolena nechávajú ohnuté (fajky).



Uvoľni sa a potom všetky predchádzajúce cvičenia zopakuj pravou nohou.



Ľahni si na chrbát a rozpaž. Zdvihni ľavú nohu a pomaly ju prenies cez telo na pravú stranu a chyť ju pravou rukou. Otoč hlavu doľava a ľavú nohu pritiahuj hlave. Obe kolena pritom ostávajú napnuté. Natáhujúcu sa nohu udržuj blízko zeme. To isté opakuj na opačnú stranu pravou rukou.



Sed' s pravou nohou natiahnutou dopredu a ľavou pokrčenou s chodidlom vytočeným k pravému vnútornému lýtku. Natáhuj tlakom pravej nohy za priehlavok pravej nohy.



Natáhuj sa pomaly !

Sed' s pravou nohou natiahnutou dopredu a s ľavou nohou pokrčenou tak, aby sa dotýkala chodidlom pravého vnútorného lýtku. Ľavou rukou sa vzadu opri a druhou rukou chyť chodidlo pravej nohy. Natiahni čelo smerom k pravému kolenu pomalým predklonom v bedrách. Takto prevedený predklon z boku je dôležitý na natiahnutie chrbtice. Neohýnaj chrbát (nehrb sa)!



Varovanie !

Vyhýbaj sa zložitým natáhovacím cvikom !

Začni pravou nohou natiahnutou dopredu a ľavou nohou pokrčenou tak, aby chodidlo smerovalo k pravému vnútornému lýtku. Pravou rukou chyť priehlavok pravej nohy a pravý lakeť opri dopredu o podlahu. Natiahnutie preved' tak, že sa svojou ľavou rukou snažíš cez hlavu chytiť chodidlo pravej nohy.



Ak je natáhovanie bolestivé, prestaň !

Sed' s pravou nohou natiahnutou dopredu a s ľavou pokrčenou tak, že chodidlo smeruje k pravému vnútornému lýtku. Drž chodidlo pravej nohy oboma rukami. Pritiahuj napätú pravú nohu smerom k hlave. Drž nohu natiahnutú a snaž sa dotknúť čelom kolena.



Uvoľni sa a cvičenia 7-11 vykonávaj s opačnou nohou a v opačných polohách rúk.



Natáhuj pomaly, nenáhli sa !

Sed' rozkročmo. Pomaly posúvaj ruky po zemi vpred pri predkláňaní vychádzajúcom z bokov. Snaž sa bradou dotknúť zeme bez toho, aby si ohol kolena. Opakuj toto cvičenie s tým, že sa držíš prstov na nohách.



Posaď sa na zem a zopni pred sebou chodidlá. Natáhuj tak, že pritiahneš oboma rukami nohy k telu. Udržuj kolena blízko zeme a nohy na zemi.



Nikdy sa neplaš – nesnaž sa rýchlo zvládnuť cvik !

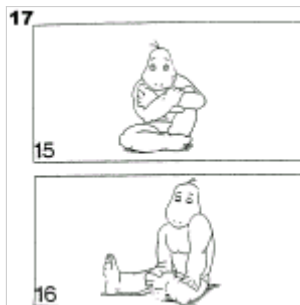
Zostaň sedieť so zopnutými chodidlami. Natiahni čelo k prstom na nohách predklonom vychádzajúcom z bokov (nie z pásu).



Posaď sa na zem a pravú nohu nechaj pohodlne pokrčenú dopredu. Natáhuj zdvihnutím dolnej časti ľavej nohy oboma rukami a jej pritiahovaním k prsiam.



Sed' na zemi a natiahni dopredu pravú nohu. Polož ľavý členok na pravé lýtko. Natáhuj tlakom na ľavé koleno a zdvíhaním ľavého chodidla.



Cviky 15 a 16 opakuj opačnou nohou.



Ak je natáhovanie bolestivé, prestaň !

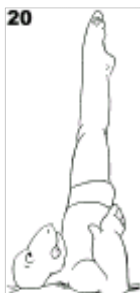
V sede zdvihni ľavý členok a polož ho na pravé lýtko. Dokonči natiahnutie zdvihnutím pravého členku a položením ho na ľavé lýtko.



Sadni si na členky a opri sa rukami vzadu za nohami. Natáhuj sa naklonením dozadu opretím o ruky. Bradu pritiahni na prsia. Kolena musia ostať na zemi.

*Spracovanie:
Ing. Ján Bednárík
Ing. Skála Juraj*

Cvičenia na tejto strane by mali byť vykonávané na tvrdej podložke a neodporúčajú sa tým, ktorí majú problémy s krkom alebo chrbticou !



20 Váhu prenášaj na ramená a nie na krk !

Preveď stoj na ramenách pomalým zdvihnutím nôh a bokov (sviečka). Rukami sa podopieraj nad bokmi a lakťami sa blízko tela pevne opieraj o zem – tým

stabilizuješ polohu. Napni nohy smerom hore tak, že váha spočíva na ramenných svaloch a brada je pritiahnutá k prsiam. Tvoje boky musia byť presne nad tvojimi ramenami (v jednej rovine).



21 Váhu prenášaj na ramená a nie na krk !

Z polohy 20 (sviečka) natáhuj tak, že narovnané nohy pomaly spustiš dozadu za hlavu. Ruky sú pripažené opačným smerom – za chrbtom. Boky musia byť priamo nad chrbtom.



22 Vyhybaj sa obťažným cvikom !

Tento natáhovací cvik vychádza z predchádzajúcej polohy – nohy sú natiahnuté vzadu za hlavou. Natiahnutie prebieha skrčovaním nôh smerom k hlave. Potom, keď sú kolena na zemi, prenes ruky cez kolena a polož ich za hlavu. Boky musia byť priamo nad ramenami.



Ľahni si na brucho a polož dlane na zem vedľa prs, blízko tela. Plynule zdvíhaj hlavu a potom trup. Pokračuj v natáhovaní hlavy a chrbtice pri vytlačení hrudníka dopredu. Natiahnutie sa ukončí vtedy, keď sú lakte úplne narovnané.



Poloha je rovnaká ako v predchádzajúcom cviku. Pokračuj v natáhovaní tak, že zdvihneš pokrčenú pravú nohu smerom k temenu hlavy. Špičky na pokrčenej nohe sú napnuté (smerujú k temenu).



Začni tam, kde si skončil predchádzajúci cvik. Pokračuj v natáhovaní obrátením hlavy vpravo tak, aby si videl zdvihnutú pravú nohu.



Zostaň v rovnakej polohe ako predchádzajúceho cviku. Natáhuj tým, že zdvihneš obe pokrčené nohy tak, aby smerovali k temenu hlavy. Napni chodidlá a zakloň hlavu smerom k pokrčeným nohám.



27 Začínaj v rovnakej polohe ako v predchádzajúcom cviku. Uvoľni hlavu a natáhuj ju vytočením vpravo tak, aby si videl obidve pokrčené nohy.

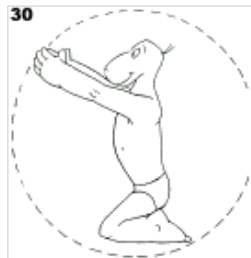


28 Uvoľni sa a potom opakuj cviky 24-27 s ľavou nohou a otáčaním hlavy na ľavú stranu.



29 Natáhuj sa pomaly !

Kľakni si a ruky polož na lýtka. Vytlač boky dopredu a zakloň hlavu čo najviac dozadu.



30 Kľakni si (posad' sa na chodidlá) a natáhovací cvik vykonávaj krúžením rukami – pravou dozadu, ľavou dopredu. Potom zmeň pohyb rúk opačným smerom. Ďalšie bočné krúženie vykonávaj oboma rukami dopredu a ukonči bočnými kruhmi dozadu. Každý z týchto cvikov vykonávaj 8-10 sekúnd.



31 Sadni si na chodidlá a spoj prsty rúk za chrbtom. Skloň hlavu dopredu k zemi. Natáhovanie vykonávaj prenosením rúk čo najďalej nad hlavu.



32 Kľakni si, pokrč ľavú ruku v lakti tak, aby ruka smerovala k ľavej lopatke. Natáhovanie vykonávaj tlakom

pravej ruky na ľavý lakeť smerom dolu a dozadu. Opakuj s opačnou rukou.



33 Obe ruky pokrč v lakti, ktoré smerujú hore. Ruky sú na chrbte s dlaniami vytočenými vonku. Natáhovanie vykonávaj priťahovaním lakťov k sebe a posúvaním rúk smerom dolu po chrbte.



34 Pokrč jednu ruku v lakti ako pri predchádzajúcom cviku a polož ju na lopatku. Druhú ruku pokrč spodkom a polož ju vedľa chrbtice s lakťom vedľa boku. Natiahnutie vykonávaj tak, že sa obe ruky snažíš spojiť. Opakuj v opačnej polohe rúk.



35 Spoj obe ruky tak, že sa prsty zaklenú medzi prsty opačnej ruky. Vytiahni ruky nad hlavu s dlaniami smerujúcimi dole. Natáhovanie vykonávaj vytlačovaním rúk hore.



36 Spoj obe ruky ako v predchádzajúcom cviku a vytiahni ruky nad hlavu s dlaniami vytočenými smerom dole. Natáhuj bočnými úklonmi s narovnaným chrbtom a rukami. Najprv jednu, potom druhú stranu.



37 Prekriž ruky v zápästiach nad hlavou s dlaniami vytočenými tak, aby sa dotýkali. Natáhuj vzpažené ruky smerom hore a stlačaj lakte k sebe, za hlavu.



38 Prekriž zápästia nad hlavou s dlaniami vytočenými k sebe. Spoj prsty a pohybuj pokrčenými pažami za hlavou smerom dolu. Natáhovanie vykonávaj čo najväčším stlačením rúk dolu.

39 Opi sa jednou natiahnutou rukou o stenu alebo o tyč na šplhanie. Ruka smeruje palcom hore. Druhou rukou sa obím vzadu okolo pásu. Natáhuj otáčaním trupu smerom od natiahnutej ruky. Opakuj opačnou rukou.

