

Strečink: Suzukiho systém

Suzukiho systém je odborníky i veřejností uznávané strečinkové cvičení. Při zachování pořadí cviků a dodržování základních strečinkových pravidel lze u cvičence dosáhnout v krátké době výrazného pokroku v rozvoji ohebnosti.

Před strečinkem prohřejte svaly - stačí např. rychlá chůze. Cviky provádějte v pořadí obrázků. Dostaňte se vždy pomalu a plynule do polohy, kdy svaly a šlachy cítíte, ale nic vás nebolí. V této poloze vydržte aspoň 10s. Potom se velice pomalu napněte ještě trochu víc a opět vydržte minimálně 10s.

"Nesymetrické" cviky provádějte na obě strany. Cvičení opakujte nejlépe každý den, a nejméně každý druhý den. Nikdy nekmítejte! Vždy se snažte pomalu napínat a pomalu uvolňovat. Výsledky budou znát.

Postup při cvičení

Jak již bylo řečeno, měli by jsme strečing zařazovat před a za každý cvik nebo trénink. Strečing by jsme měli provádět, až v době, kdy je tělo dobře zahřáté a prokrvené. K tomu výborně poslouží například běh, jízda na kole, či přeskoky přes švihadlo. Těmto aerobním disciplínám by jsem se měli věnovat nejméně 20 minut. Poté můžeme přikročit ke strečingu. Je nutné dobře zvolit cviky, které budeme provádět. Neměli by jsme opomenout žádnou svalovou skupinu. Také by jsme neměli cvičit ve stresu nebo jiném psychickém narušení.

Při cvičení samotném mějme na paměti:

- v žádném případě nespěchat
- dýchat pomalu a zhluboka
- cvičit v teplém a volném oblečení
- snažit se naslouchat a vyhovět požadavkům těla

Pozn: v textu jsou popisovány pouze varianty zobrazené na obrázcích, cviky se pochopitelně provádějí na obě strany.



Pravá noha pokrčená pod tělem, celou plochou chodidla na zemi, levá noha propnutá, položená na patě, špička směřuje vzhůru.

Aktivní skupina: Ohybače stehna.



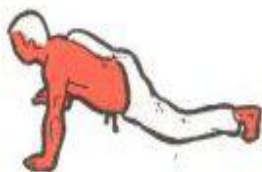
Pravá noha pokrčená pod tělem, na špičce, levá noha propnutá, položená vnitřní hranou chodidla na zem.

Aktivní skupina: Ohybače stehna.



Záklon, chodidla na šířku ramen či více, pravá noha zakročená pro udržení stability, ruce v bok.

Aktivní skupina: Břišní, hrudní a zádové svalstvo.



Pravá dlaň podsunutá pod pravé chodidlo (z vnější strany), levá noha mírně pokrčená, na špičce. Narovnej trup a tlač pánev k zemi.

Aktivní skupina: Přední část kyčelních svalů.



Chodidla ve vzdálenosti asi 1 metr od sebe, špičky mírně vytočené ven. Tlač pánev k zemi, lokty tlač kolena od sebe.

Aktivní skupina: Adduktory



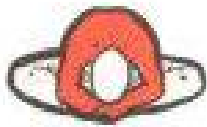
Nohy propnuté, co nejvíce od sebe, špičky směřují vzhůru. Drž záda rovně, snaž se přitahovat spíš hrudník než hlavu střídavě k oběma nohám.

Aktivní skupina: Ohybače na zadní straně stehna.



Totéž jako v předchozím cvičení, s předklonem vpřed k zemi

Aktivní skupina: Ohybače na zadní straně stehna.



Chodidla spojená k sobě, kolena tlačena k zemi, ruce přidržují špičky nohou. Předkloň se a snaž se hlavou dotknout chodidel.

Aktivní skupina: Adduktory



Chodidla spojená k sobě, kolena tlačena k zemi za pomoci rukou, záda vzpřímená. Tlakem na kolena se pokus jimi dotknout podložky.

Aktivní skupina: Adduktory



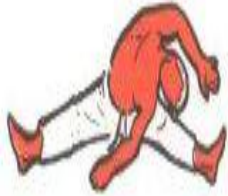
Pravá noha natažená před sebe, levá noha skrčena s chodidlem u rozkroku. Uchop kotník pravé nohy a přitahuj trup k noze. Snaž se udržet rovná záda.

Aktivní skupina: Ohybače na zadní straně stehna.



Totéž jako v předchozím cvičení, levé chodidlo je položeno na pravém stehnu.

Aktivní skupina: Ohybače na zadní straně stehna.



Zpět k předchozí poloze s napnutýma nohama, přitahuj trup k levé noze, snaž se pravou rukou dotknout levého chodidla. Levá ruka je volně položená na podložce u pravého stehna

Aktivní skupina: *Ohybače na zadní straně stehna, zádové svaly.*



Levá noha napnutá, pravá pokrčená a podsunutá pod tělo, jinak totéž jako předchozí cvičení.

Aktivní skupina: *Ohybače na zadní straně stehna, zádové svaly.*



Pravá noha pokrčená v koleni, chodidlo u levého kolena z vnější strany, levá noha podsunutá pod tělo, trup vytočený doprava. Otáčením trupu reguluj cvičení.

Aktivní skupina: *Hýžd'ové svalstvo.*



Leh na zádech, zvedni nohy a polož chodidla za hlavu. Nohy drž jen mírně pokrčené.

Aktivní skupina: *Trapézový sval, krční svaly, ohybače zadní strany stehna.*



Nohy napnuté před tělem, chodidla u sebe. Uchop oba kotníky a přitahuj trup k nohám. Snaž se držet spodní část zad vzpřímeně.

Aktivní skupina: *Ohybače na zadní straně stehna.*



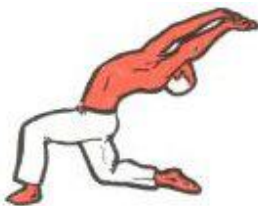
Lehnout na břicho, paže napnout s dlaněmi položenými na zem v úrovni boků.

Aktivní skupina: *Zádové svaly.*



Stoj s chodidly na šířku ramen, hluboký záklon.

Aktivní skupina: *Zádové svaly.*



V podřepu, levá noha s chodidlem na podložce, pravá s kolenem na zemi, hluboký záklon se vzpaženýma rukama.

Aktivní skupina: *Hrudní a zádové svalstvo.*



"Most", nohy na špičkách, ruce co nejbliž k chodidlům.

Aktivní skupina: Břišní a zádové svalstvo.



"Kolébka" - leh na břicho, rukama za zády uchop kotníky.

Aktivní skupina: Břišní a zádové svalstvo.



Vkleče prováděj záklon dokud se lopatkami nedotkneš podložky, paže spočívají volně na zemi.

Aktivní skupina: Svaly stehenní.



Nohy pokrčené s chodidly na dvoj- až trojnásobnou šířku ramen, špičky směřují dopředu, pánev tlač k zemi.

Aktivní skupina: Ohybače na zadní straně stehna.



Levá noha propnutá, pravá skrčená pod tělem, přitahuj hrudník k levému kolenu.

Aktivní skupina: Ohybače na zadní straně stehna.



Totéž jako v předchozím cvičení, pravá noha je pokrčená za tělem.

Aktivní skupina: Ohybače na zadní straně stehna.



Totéž jako v předchozím cvičení, opět se snaž přitáhnout k levému kolenu.

Aktivní skupina: Ohybače na zadní straně stehna.



"Provaz"

Aktivní skupina: Ohybače dolních končetin.



"Rozštěp"

Aktivní skupina: Ohybače dolních končetin.



Vleže na zádech pokrč pravou nohu a snaž se koleno přitáhnout k hrudníku.

Aktivní skupina: *Ohybače dolních končetin.*



Totéž jako v předchozím cvičení, uchop špičku nohy a přitahuj nataženou nohu k hrudníku.

Aktivní skupina: *Ohybače dolních končetin.*



Vsedě s levou nohou pokrčenou pod tělem uchop špičku pravé nohy a nataženou nohu přitahuj k pravému ramenu.

Aktivní skupina: *Ohybače dolních končetin.*



Totéž jako v předchozím cvičení, ale vestoje.

Aktivní skupina: *Ohybače dolních končetin.*