

Zásobník protahovacích cviků

Zpracováno podle Michaela Novotného

VOTÍK, J., Sportovní příprava mládeže. 2. vydání. Praha: ČMFS 1997. Str. 56. - 65.



1. Ohybače paže



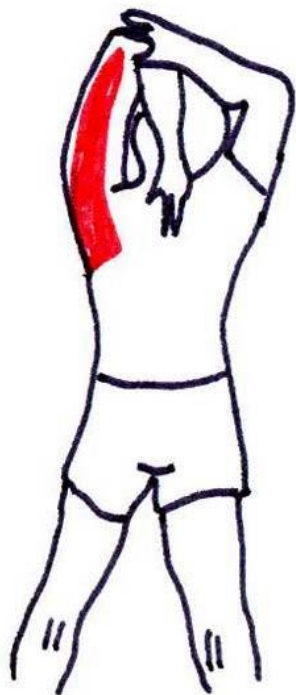
Popis cviku:

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



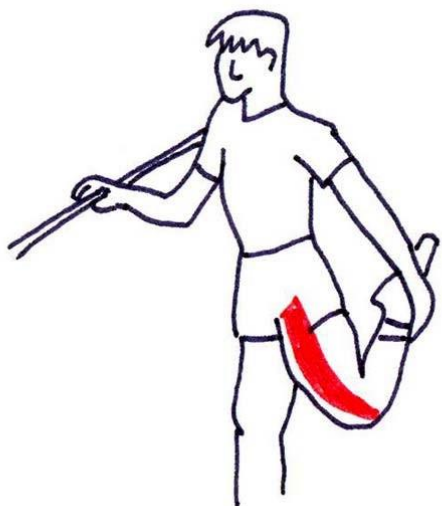
Popis cviku: Klek přednožný, vzpřímený trup se pomalu přibližuje k natažené končetině.

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:**

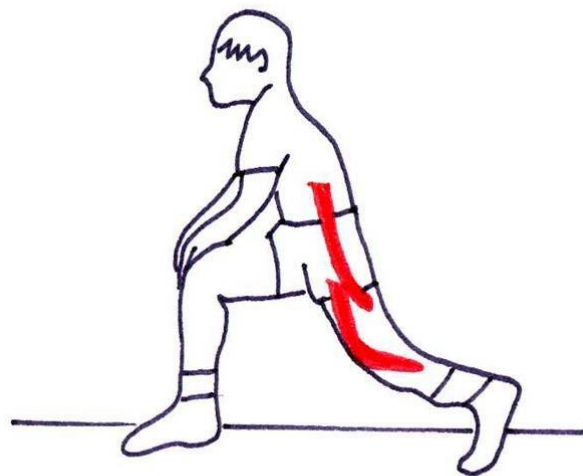
Stoj na jedné noze, druhá pokrčená vzad, ruka táhne pomalu nohu vzhůru až k tělu.

- **Doporučená aplikace pro předškolní věk:**

2x opakovaní po 7" levá noha

2x 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

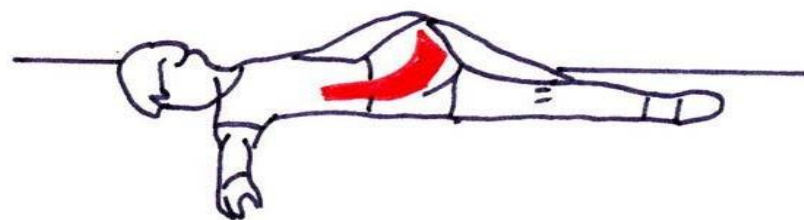
6. Odtahovače a zevní rotátory kyčle

- **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:**

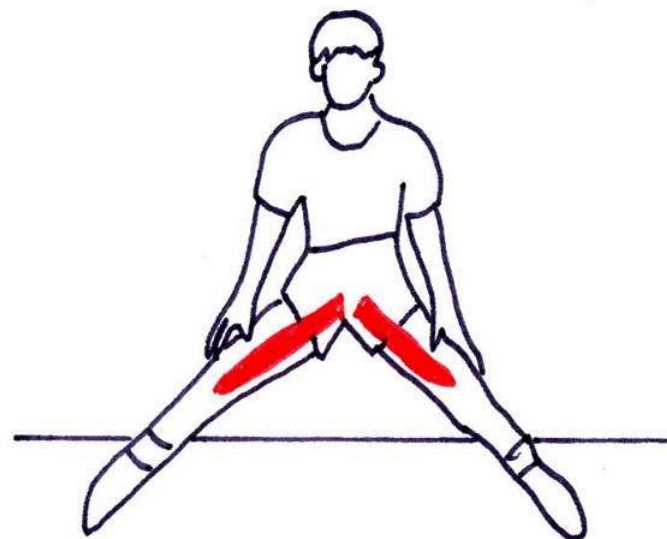
2x opakování po 10" levá strana

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“*

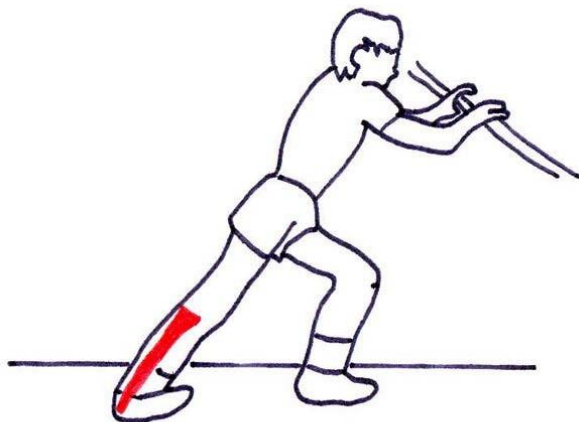


8. Přitahovače

- **Popis cviku:** *Sed na podložce, lokty tlačí kolena k podlaze, zpevněný trup se mírně předklání.*
- **Doporučená aplikace pro předškolní věk:**
2x 10“



9. Ohybače hlezenního kloubu



Popis cviku:

Hmotnost těla přenášíme na přední nohu, zadní nohu máme nataženou, pata se dotýká podložky, obě chodidla máme rovnoběžně.

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

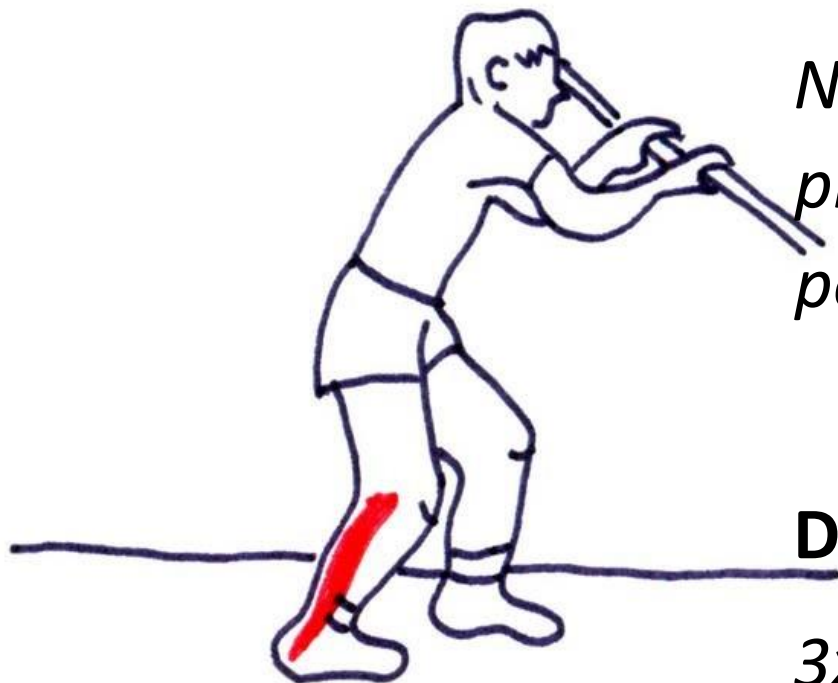
3x opakování po 5" levá noha

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

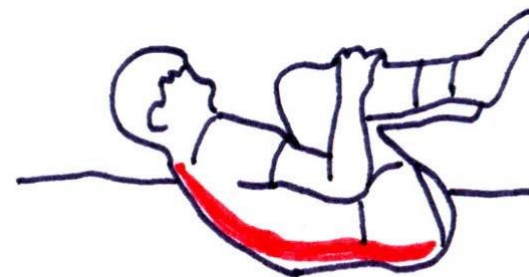
11. Vzpřimovač páteře

- **Popis cviku:**

Leh na zádech (kolíbka), obě kolena rukama přitahujeme co nejbližší bradě.

- **Doporučená aplikace pro předškolní věk:**

opakování po 7“



12. Natahovače šíje

Popis cviku:

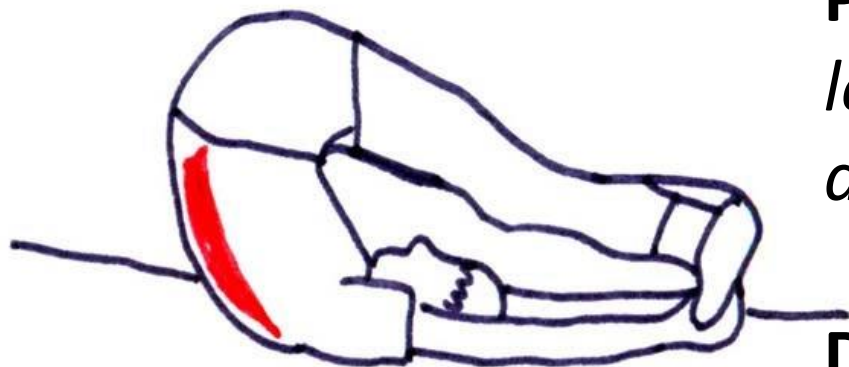
Leh na zádech, nohy pokrčeny, hlavu zvedáme a táhneme rukama vpřed.



Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x 7"

13. Skupina svalů zádoových



Popis cviku:

leh na zádech, nohy za hlavou, natáhneme ruce a pevně uchopíme špičky.

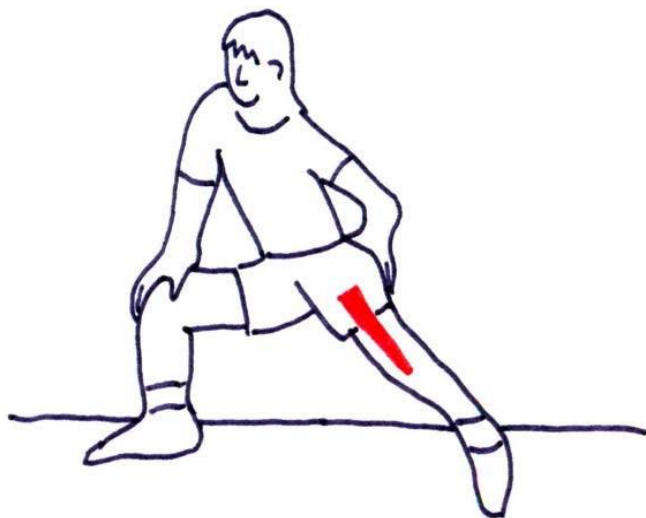
Doporučená aplikace pro předškolní věk:

3x opakování po 7"

14. Přitahovače

- **Popis cviku:**

Maximálně protaženou levou nohu plynule zatěžujeme levou rukou položenou na levé kyčli



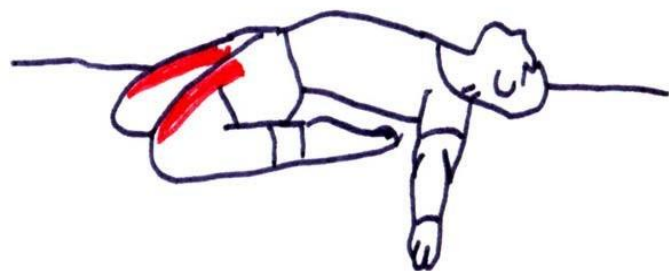
Doporučená aplikace pro předškolní věk:

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.*

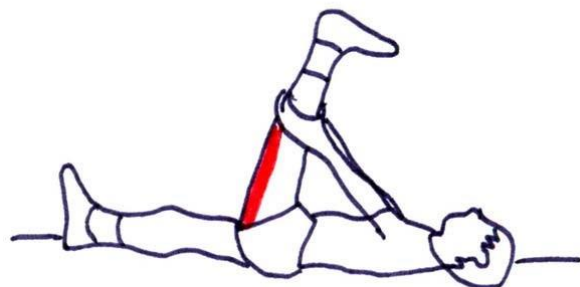


- **Doporučená aplikace pro předškolní věk:**
1x opakování po 7“

16. Natahovače kyčle a ohybače kolena

- **Popis cviku:**

Leh na zádech, pravá noha je stále položena 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 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 5“ pravá ruka



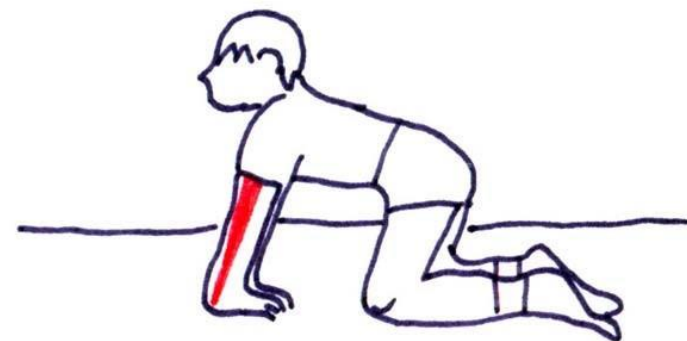
20. Ohybače zápěstí a prstů

- **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

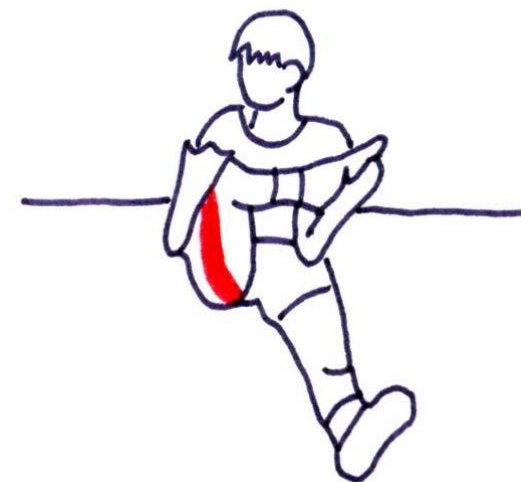
- **Popis cviku:**

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. Přitahovače

- **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

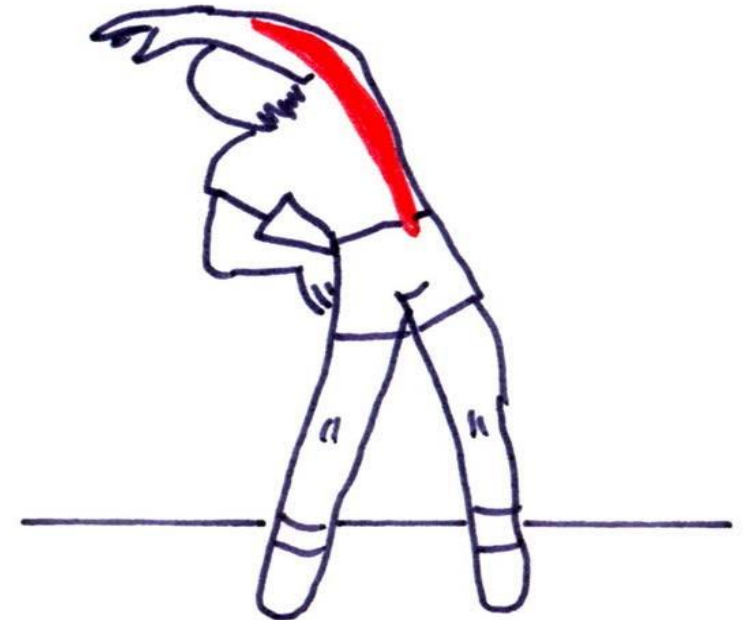
- **Popis cviku:**

Mírný stoj rozkročný, nataženou ruku máme 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

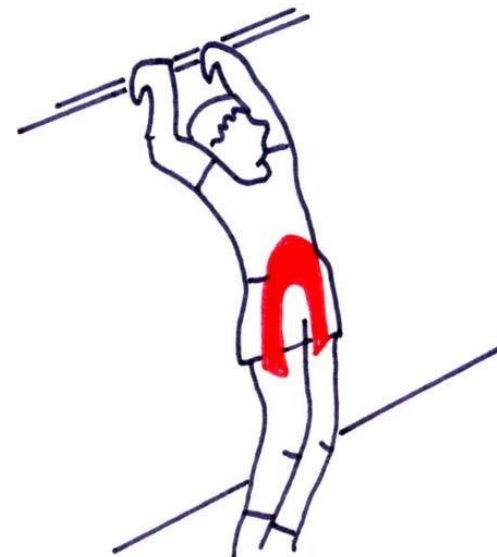
Popis cviku:

Oběma rukama se opíráme o stěnu a tím umožňujeme záklon.

Doporučená aplikace pro předškolní věk:

2x opakování po 7" pravá strana

2x opakování po 10"



28. Přitahovače

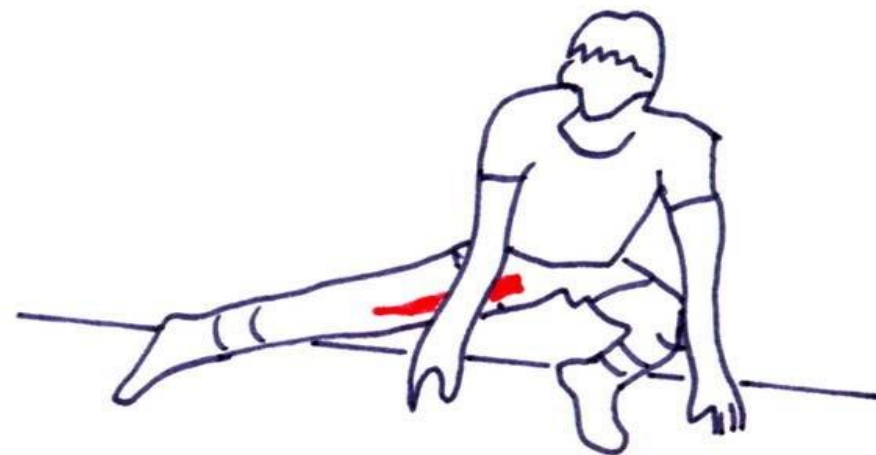
- **Popis cviku:**

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

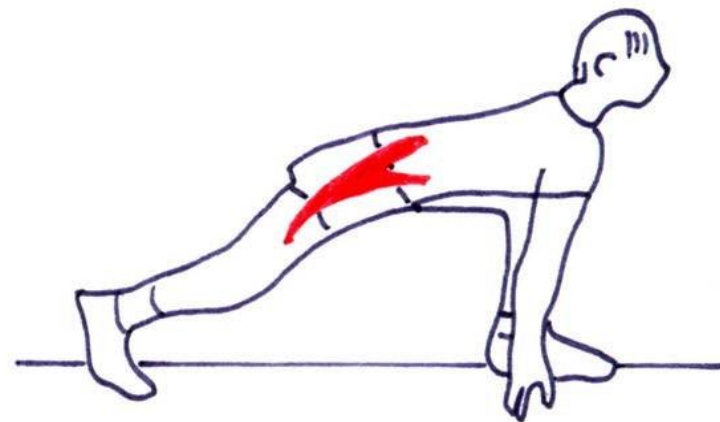
- **Popis cviku:**

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



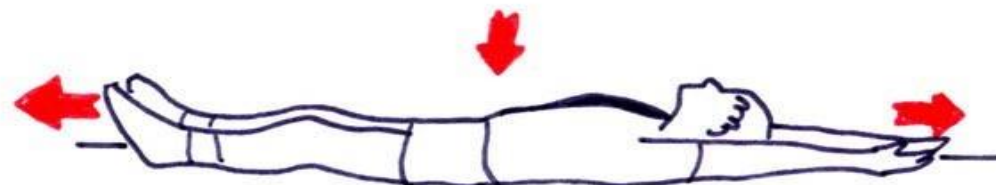
30. Celkové protažení

- **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“



Zpracováno podle Michaela Novotného

VOTÍK, J., Sportovní příprava mládeže. 2 vydání. Praha: ČMFS 1997. Str. 56. - 65.