

# Provaz a rozštěp

## Jak postupovat?

- K dosažení maximálního účinku je nutno cvičit pravidelně, nejlépe jedenkrát denně.
- Před protahováním musí být svaly dobře zahřáté a prokrvené. Má-li být protahování účinné, musí být svaly dobře uvolněny, protože ztuhlý sval v napětí se dá jen obtížně protáhnout a navíc je to nešetrné.
- Svalstvu, které je ztuhlé a silně zkrácené, věnujte více času, volte větší počet protahovacích cviků v obměnách, a také delší dobu protahování.
- Cvičte v ponožkách a na kluzkém povrchu (předsíň, koupelna atp.).
- Cviky provádějte v pořadí obrázků.

## Důležité:

- Horní část těla se nepředklání ani nezaklání a je v jedné rovině.
- Dýchání při protahování by mělo být co nejpřirozenější, plynulé, bez jakéhokoliv zdržování dechu.
- Vždy se snažte pomalu napínat a pomalu uvolňovat.
- Toto cvičení provádíme v celku každý den!
- Výsledky budou znát.

**Boční rozštěp (pravý):** Cvičení začínáme bočním rozštěpem na pravou nohu. 5x lehký kmit do bolesti (ne přes bolest), následuje výdrž v krajní poloze cca 5 vteřin do úplného uvolnění a následuje přesun do polohy čelného rozštěpu.



**Čelný rozštěp:** Cvičenec se postaví čelně k židli, o kterou se opře rukama, lehce zpevní břišní svaly a provede 5x lehký kmit do bolesti (ne přes bolest), následuje výdrž v krajní poloze cca 5 vteřin do úplného uvolnění (ne přes bolest), následuje přesun do polohy levého bočního rozštěpu.



**Boční rozštěp (levý):** 5x lehký kmit do bolesti (ne přes bolest), následuje výdrž v krajní poloze cca 5 vteřin do úplného uvolnění.



**Celou sérii opakujeme celkem 5x.**

**Mírně zpevněné břišní svaly, rovná záda, nekrčit nohy, nepředklánět hlavu, pokud možno zahřáté svaly. Protahujte se před i po každém cvičení, nejen na tréninku, ale i při všech sportovních aktivitách. Protahujte se každý den, jinak se výsledek nedostaví!!!**