

ROZCVIČKA NEJEN PŘED TRÉNINKEM V BAZÉNU cca 15 minut

Příklad krátkého, cca 15 minutového rozcvičení, který vás nejen protáhne a uvolní, ale předejde tím i případným zraněním jako je např. natažení svalů, zablokování krku, zad...

I. Rozehřátí

1. 5 min běh - vyběhnout schody v domě, oběhnout dům ...
2. 100x skoky přes švihadlo – vpřed / vzad

II. Protahení

1. **Pozdrav slunci** - protažení celého těla - opakujeme 3x
 1. stoj nohy u sebe - ruce před hrudníkem - výdech
 2. vzpažit - mírný záklon - nádech
 3. hluboký předklon - propnutá kolena - dlaně na zemi - výdech
 4. pravá noha vzad - propnutá - levá noha je skrčená vpředu - dlaně na zemi - nádech
 5. levá noha vzad k pravé do stříšky - předklon do A - propnuté spojené nohy - protlačená ramena - výdech
 6. boky dolů - mírné prohnutí v zádech - nádech
 7. s výdechem - pravá noha vpřed - skrčená - levá noha zůstává propnutá vzadu - dlaně na zemi - nádech
 8. s výdechem - levá noha vzad k pravé do stříšky - předklon do A - propnuté spojené nohy - protlačená ramena - nádech
 9. obě nohy přejdou do hlubokého předklonu s propnutá kolena - dlaně na zemi - výdech
 10. vztyk - pomalu hrbatě, obratel po obratli zvedat do stoje - nádech
 11. kruh hlavou vpravo - kruh hlavou vlevo - výdech
2. **Protahení ve stoje**
 1. **Uvolnění hlavy**
 - 1 půlkruhy hlavou vpravo - vlevo - vpřed / vzad
 - 2 přitáhnout hlavu rukou do strany k rameni - vpravo - vlevo
 - 3 ruce v týl přitáhnout hlavu vpřed - zákon hlavy - podívat se očima na strop

2. Uvolnění ramen

- 1 kruhy obou ramen současně - vpřed / vzad
- 2 kruhy ramen střídavě jedna vzad a druhá vpřed
- 3 předklon s rukama spojenýma za zády - spojené ruce co nejdál nad hlavu

3. Uvolnění trupu

- 1 10x úklon střídavě vpravo a vlevo - pravá / levá ruka do vzpažení na stranu úklonu
- 2 10x kroužky pouze bokami - vpravo a vlevo - ruce v bok
- 3 10x velké kruhy celým trupem - vpravo a vlevo - ruce v bok

4. Protážení nohou ve stoje

- 1 stoj - skrčit pravou / levou nohu a přitáhnout k břichu - stojná noha je propnutá
- 2 stoj - skrčit pravou / nohu a přitáhnout do strany - stojná noha je propnutá
- 3 stoj - skrčit pravou / nohu a přitáhnout vzad na hýždě - stojná noha je propnutá
- 4 stříška = předklon do písmene A s propnutými koleny - dlaně na zemi – protáhnout ramena
- 5 dřep na plných chodidlech

5. Protážení v sedu / lehu

- 1 sed snožmo - hluboký předklon s propnutýma nohama - břicho na stehna
- 2 sed roznožmo - hluboký předklon k pravé / levé noze, předklon doprostřed
- 3 leh na zádech - skrčená pravá / levá noha je na koleni opačné nohy - rotace trupu vpravo / vlevo
- 4 leh na zádech - propnuté nohy za hlavu - co nejdále na zem
- 5 turecký sed - chodidla jsou u sebe - předklon - protažení hýždí