

# CORESTRETCH<sup>®</sup>

by PROSTRETCH<sup>®</sup>



ÚČINNÉ PROTAŽENÍ PRO VAŠE

ZÁDA | RAMENA | BOKY | HAMSTRINGY | HOLENĚ



Správná výška



Nesprávná výška



Správná pozice



Nesprávná pozice

**POZNÁMKA:** Pokud jste v nedávné době prodělali nějaké zdravotní problémy nebo operaci nebo pokud s cvičením teprve začínáte, zejména po delší době, poraďte se se svým lékařem. Stejně jako u každé nové techniky protahování se doporučuje začít pomalu s použitím začátečnických pozic a postupně přecházet k pokročilejším pozicím a technikám.



**Dolní část beder**

Nohy nechte pokrčené a pomalu se předklánějte. Můžete se také naklánět ze strany na stranu a zaměřit se tak jednu stranu nebo určitou cílovou oblast.



**Dolní část beder & Hamstringy**

Posaďte se na okraj židle. Natáhněte nohy před sebe s chodidly ohnutými směrem nahoru a pomalu se předkloněte. Cvičení lze provádět i pouze s jednou nataženou nohou.



**Dolní část beder, Hamstringy & Holeně**

Posaďte se na okraj židle, natáhněte nohy a špičky chodidel nasměrujte dopředu. Pomalu se předkloněte.



**Kyčle, Horní část hýždí & Iliotibiální trakt**

Pohodlně se posaďte na židli, překřížte nohu na straně kyčle, kterou chcete protáhnout, a pomalu se předkloněte.



**Dolní a horní část zad & Ramena**

S pokrčenými nohama překřížte ruce a pomalu se předkloněte.



**Široký zádový sval & Lopatkové svaly**

Otočte ruce tak, aby dlaně směřovaly vzhůru, a pomalu se předkloněte.



**Pokročilé cvičení na boky**

Jednou rukou uchopte držadlo a druhou se opřete o židli. Nakloňte se směrem k opřené ruce. Pro druhou stranu vyměňte ruce.



**Dolní část beder**

Lehce pokrčte kolena a pomalu se předkloněte. Můžete se také naklánět do stran a zaměřit se na jednu stranu nebo konkrétní oblast.



**Dolní část beder & Hamstringy**

Natáhněte nohy a pomalu se předkloněte.



**Dolní a horní část zad & Ramena**

Lehce pokrčte kolena, překřížte ruce (viz obrázek) a pomalu se předkloněte.



**Široký zádový sval & Lopatkové svaly**

Lehce pokrčte kolena. Otočte ruce tak, aby dlaně směřovaly vzhůru (viz obrázek) a pomalu se předkloněte.



**Dolní část beder & Hamstringy**

S nataženými nohama se pomalu předkloněte.



**Pokročilé cvičení na Široký zádový sval**

S nohama nataženými a u sebe uchopte držadlo jednou rukou a druhou se opřete o podlahu. Nakloňte se směrem k opřené ruce. Pro druhou stranu vyměňte ruce.



**Boční svaly lýtka & stehna**

S nohama roztaženými, otočte špičky chodidel dovnitř a pomalu se předkloněte.



**Vnitřní svaly lýtka & stehna**

S nohama roztaženými, otočte špičky chodidel ven a pomalu se předkloněte.



**Třísla & Hamstringy**

S roztaženými a rovnými nohama se pomalu předkloněte.

Každý rok se s věkem postupně ztrácí pružnost svalů, šlach a vazů. Tato ztráta pružnosti přímo souvisí se zvýšeným rizikem zranění a snížením sportovního výkonu. Protože páteř je jádrem našeho kosterního a svalového systému, její zdraví je životně důležité pro celkovou výkonnost našeho těla. To je to také důvod, proč záda zůstávají stále jednou z hlavních příčin bolesti a nepohodlí.

## CORESTRETCH

byl navržen tak, aby protažení zad, ramen a nohou bylo účinnější než tradiční a konvenční metody. Unikátní design CoreStretch natahuje páteř, protahuje svaly, šlachy a vazy nejen v oblasti zad, ale i v nohou, které spolupracují s páteří. Tradiční a konvenční metody protažení zad jsou buď příliš složité na použití, nebo nutí páteř k ohnutí místo prodloužení.

### TIPY NA PROTAŽENÍ

- PROTAHOVÁNÍ JE NEJÚČINNĚJŠÍ PO ZAHŘÁTÍ, ROZCVIČENÍ A TAKÉ NÁSLEDNĚ PO CVIČENÍ.
- PROTAŽENÍ MÁ BÝT PLYNULÉ, NIKDY NEDĚLEJTE TRHAVÉ POHYBY.
- V NATAŽENÉ POZICI VYDRŽTE 10-30 SEKUND.
- NIKDY SE NEPROTAHUJTE AŽ DO BODU BOLESTI. PROTAHUJTE SE JENOM DO POCITU MÍRNÉHO NAPĚTÍ VE SVALECH A PAK SE UVOLNĚTE.
- SOUSTEĎTE SE NA POMALÉ, HLUBOKÉ A PŘIROZENÉ DÝCHÁNÍ. SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ NAPOMÁHÁ UVOLNĚNÍ, COŽ ZVYŠUJE ÚSPĚŠNOST PROTAHOVÁNÍ.

### SPRÁVNÁ TECHNIKA

Pro dosažení nejlepších výsledků je důležité, aby byl CoreStretch správně dimenzován (nastavena jeho délka) a správně umístěn/držen.

Pro správnou velikost nastavte zařízení CoreStretch na jednu z pozic označených čísly 1-10. Stiskněte pružinový kolík a nastavte délku tak, aby paže byly zcela natažené a záda rovná. Nastavená délka by měla stále umožnit pohodlný úchop rukama (viz. prvotní nastavení výše). Nyní jste připraveni CoreStretch začít používat.

V této uživatelské příručce jsou uvedeny různé druhy protahovacích cvičení, které lze pomocí zařízení CoreStretch provádět. Upozorňujeme, že existují tři úrovně protažení pro začínající, středně pokročilé a pokročilé.