

# Strečink

Důkladné zahřátí organismu (warm up) před a jeho postupné vychladnutí (warm down) po tréninku je pro všechny basketbalisty velmi důležitý. Warm up (zahřátí) by měl začínat snazším cvičením (např. klus, liftink, skipink) a měl by předcházet strečinku. Samotný strečink by neměl trvat déle jak 8-10 minut.

Warm down (vychladnutí) je opačný proces zahřátí a je důležité, aby se při něm každý důkladně protáhl. Při strečinku na konci tréninku může jeden cvik trvat až 30 sekund.

Zde jsou některé cviky, které můžeš použít:

## Protažení paží

Spoj ruce a tlač je směrem dozadu



## Hýžďový sval

Rotace těla, lehký tlak na koleno



## Protažení ramene

Ve stoje či v sedě, ruka jde směrem k páteři. Táhní paži přes prsa, dokud nepocítíš v rameni tah. Rameno je uvolněné



## Lýtko

Koleno je propnuté, pata na zemi, špička směřuje ke stěně.



## Prsní sval

(použij dveře nebo tyč)



## Krk



## Třísla



## Bok



## Zadní stehenní sval

Začni s mírně pokrčeným kolenem, jakmile tlak povolí-pomalou propínej. Prsa směřují ke špičce nohy.

