

Suzukiho systém je odborníkmi i verejnosťou uznávané strečingové cvičenie. Pri zachovaní poradia cvikov a dodržaní základných strečingových pravidiel je možné u cvičenca dosiahnuť v krátkej dobe výrazného pokroku v rozvoji ohybnosti.

Poznámka: v návode sú popisované len varianty zobrazené na obrázkoch, cviky sa pochopiteľne vykonávajú na obe strany.



1. aktívna skupina: ohýbače stehna

Pravá noha pokrčená pod telom, celou plochou chodidla na zemi, ľavá noha prepnutá, položená na päte, špička smeruje hore.



2. aktívna skupina: ohýbače stehna

Pravá noha pokrčená pod telom, na špičke, ľavá noha prepnutá, položená vnútornou hranou chodidla na zem.



3. aktívna skupina: brušné, hrudné a chrbtové svalstvo

Záklon, chodidla na šírku ramien alebo viacej, pravá noha zakročená pre udržanie stability, ruky bok.



4. aktívna skupina: predná časť bedrových svalov

Pravá dlaň podsunutá pod pravé chodidlo (z vonkajšej strany), ľavá noha mierne pokrčená, na špičke. Narovnajete trup a tlačte panvu k zemi.



5. aktívna skupina: adduktory

Chodidlá vo vzdialenosti asi 1 meter od seba, špičky mierne vytočené von. Tlačte panvu k zemi, lakťami tlačte kolena od seba.



6. aktívna skupina: ohýbače na zadnej strane stehna

Nohy prepnuté čo najviac od seba, špičky smerujú hore. Držte chrbát rovno a snažte sa priťahovať skôr hrudník ako hlavu striedavo k oboj nohám.



7. aktívna skupina: ohýbače na zadnej strane stehna

Rovnako ako v predchádzajúcom cvičení – s predklonom vpred k zemi.



8. aktívna skupina: adduktory

Chodidlá spojené k sebe, kolená tlačené k zemi, ruky pridržiajú špičky na nohách. Predkloňte sa a snažte sa hlavou dotknúť chodidiel.



9. aktívna skupina: adduktory

Chodidlá spojené k sebe, kolená pomocou rúk tlačené k zemi, chrbát vzpriamený. Tlakom na kolená sa pokúste nimi dotknúť zeme.



10. aktívna skupina: ohýbače na zadnej strane stehna

Pravá noha natiahnutá pre seba, ľavá nohá skrčená s chodidlom pri rozkroku. Uchopte členok pravej nohy a priťahujte trup k nohe. Snažte sa udržať rovný chrbát.



11. aktívna skupina: ohýbače na zadnej strane stehna

Rovnako ako v predošlom cvičení – ľavé chodidlo je položené na pravom stehne.



12. aktívna skupina: ohýbače na zadnej strane stehna, chrbtové svaly

Späť k predchádzajúcej polohe s napnutými nohami, priťahujte trup k ľavej nohe, snažte sa pravou rukou dotknúť ľavého chodidla. Ľavá ruka je voľne položená na zemi pri pravom stehne.



13. aktívna skupina: ohýbače na zadnej strane stehna, chrbtové svaly

Ľavá noha napnutá, pravá pokrčená a podsunutá pod telo, inak rovnaké ako v predošlom cvičení.



14. aktívna skupina: bedrové svalstvo

Pravá noha pokrčená v kolene, chodidlo pri ľavom kolene z vonkajšej strany, ľavá noha podsunutá pod telo, trup vytočený doprava. Otáčaním trupu regulujte cvičenie.



15. aktívna skupina: trapézový sval, krčné svaly, ohýbače zadnej strany stehna

Ľahnite si na chrbát, zdvihnite nohy a položte chodidlá za hlavu. Nohy držte len mierne pokrčené.



16. aktívna skupina: ohýbače na zadnej strane stehna

Nohy napnuté pred telom, chodidlá pri sebe. Uchopte oba členky a priťahujte trup k nohám. Snažte sa držať spodnú časť chrbta vzpriamene.



17. aktívna skupina: chrbtové svaly

Ľahnite si na brucho, ruky napnite s dlaňami položenými na zemi na úrovni bokov.



18. aktívna skupina: chrbtové svaly

Stojte s chodidlami na šírku ramien, hlboký záklon.



19. aktívna skupina: hrudné a chrbtové svalstvo

V podrepe, ľavá noha s chodidlom na zemi, pravá noha kolenom na zemi, hlboký záklon so vzpaženými rukami.



20. aktívna skupina: brušné a chrbtové svalstvo

„Mostík“, nohy na špičkách, ruky čo najbližšie k chodidlám.



21. aktívna skupina: brušné a chrbtové svalstvo

„Kolíska“ – ľah na bruchu, rukami za chrtom uchopte členky.



22. aktívna skupina: stehenné svaly

V kľaku vykonávajú záchlon, pokiaľ sa lopatkami nedotknú podložky, ruky položené voľne na zemi.



23. aktívna skupina: ohýbače na zadnej strane stehna

Nohy pokrčené s chodidlami na dvoj- až trojnásobnú šírku ramien, špičky smerujú dopredu, panvu tlačte k zemi.



24. aktívna skupina: ohýbače na zadnej strane stehna

Ľavá noha prepnutá, pravá skrčená pod telom, priťahujte hrudník k ľavému kolenu.



25. aktívna skupina: ohýbače na zadnej strane stehna

Rovnako ako v predchádzajúcom cvičení – pravá noha je pokrčená za telom.



26. aktívna skupina: ohýbače na zadnej strane stehna

Rovnako ako v predošlom cvičení, opäť sa snažte pritiahnúť k ľavému kolenu.



27. aktívna skupina: ohýbače dolných končatín

„Šnúra“.



28. aktívna skupina: ohýbače dolných končatín

„Rozštep“.



29. aktívna skupina: ohýbače dolných končatín

V ľahu na chrbte pokrčte pravú nohu a snažte sa koleno pritiahnúť k hrudníku.



30. aktívna skupina: ohýbače dolných končatín

Rovnaké ako v predchádzajúcom cvičení, uchopte špičku nohy a pritiahujte natiahnutú nohu k hrudníku.



31. aktívna skupina: ohýbače dolných končatín

V sede s ľavou nohou pokrčenou pod telom uchopte špičku pravej nohy a natiahnutú nohu pritiahujte k pravému ramenu.



32. aktívna skupina: ohýbače dolných končatín

Rovnako ako v predchádzajúcom cvičení, ale v stoj.