



UVOLNĚNÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ PĚNOVÝM ROLLEREM



Sedněte si na podložku, umístěte pěnový válec pod lýtko. Pomalu přejíždějte lýtkem po válci od kotníku až po podkolenní jamku.

Cíl: Uvolnění přetížených lýtkových svalů.

UVOLNĚNÍ CHODIDLA MINIROLLEREM A JEŽKEM



Sedte nebo stůjte, roller/ježkový míček dejte pod klenbu chodidla. Pomalými pohyby dopředu a dozadu masírujte celé chodidlo.

Cíl: zlepšení prokrvení a snížení napětí v plantární fascii.



MASÁŽ ACHILLOVY ŠLACHY



Přiložte ježka nebo masážní míček na oblast Achillovy šlachy a provádějte krouživé pohyby.

Cíl: uvolnění měkkých tkání, stimulace nervových zakončení a zlepšení prokrvení.

UVOLNĚNÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ A ACHILLOVY ŠLACHY



V sedě uchopte lýtko rukama, jemným tlakem a hnětením uvolňujte svalstvo lýtkva. Poté palcem masírujte oblast kolem Achillovy šlachy.

Cíl: uvolnění svalového napětí, podpora prokrvení a regenerace.



PROTAŽENÍ ZADNÍ STRANY STEHNA PÁSKEM



Lehněte si na záda, zahákněte chodidlo do jóga popruhu. Jednu nohu nechte položenou na podložce, druhou přitáhněte vzhůru. **Cíl: protažení hamstringů a lýtkových svalů.**

PROTAŽENÍ LÝTKOVÉHO SVALŮ S PROPNUTÝM A POKRČENÝM KOLENEM



Postavte se vzpřímeně za židli, držte se opěradla pro jistotu. Nakročte jednou nohou dopředu, druhou nechte vzad. Zadní nohu propněte v koleni, patu dotlačte na zem tak, abyste cítili tah v lýtku, chvíli vydržte. Poté pokrčte koleno zadní nohy a couvejte zadkem vzad, pocítíte tah na Achillově šlaše. **Cíl: protažení lýtkových svalů, stabilizace kotníku.**



PROTAŽENÍ VE STOJÍ S OPOROU



Postavte se čelem k žebřinám nebo pevné opoře. Předkloňte se dopředu s rukama opřeny o oporu, posuňte zadek dozadu, nechte natažená kolena

Cíl: protažení zadní strany dolních končetin

VÝPONY NA ŠPIČKY

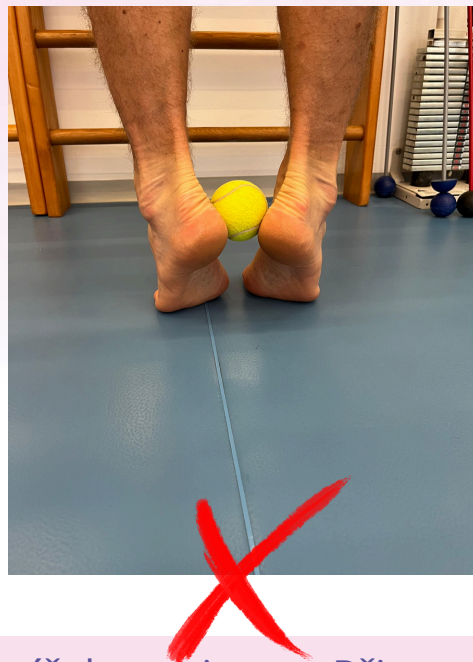


Postavte se vzpřímeně, chodidla mějte v rovině. Pomalou se zvedejte na špičky a kontrolovaně klesejte zpět. Hlídejte si osu kotníku - viz. foto.

Cíl: posílení lýtkových svalů, zpevnění kotníků, podpora správného stereotypu chůze.



VÝPONY NA ŠPIČKY S MÍČKEM MEZI PATAMI



Postavte se vzpřímeně a vložte malý míček mezi paty. Při zvedání na špičky míček jemně tiskněte, aby nevypadl.

Cíl: aktivace vnitřní strany lýtek, zpevnění kotníků a zlepšení osového postavení nohou.

PROTAŽENÍ LÝTKOVÉHO SVALU NA SCHODU



Postavte se na okraj stupínku nebo schodu tak, aby paty přesahovaly dolů. Pomalu se zvedejte na špičky a poté klesejte pod úroveň schodu.

Cíl: protažení Achillovy šlachy a zlepšení rozsahu kotníků.