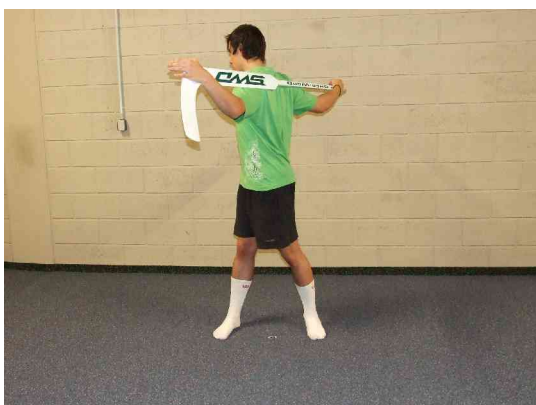


## Tréninkový program BK ČSLH strečink dynamický



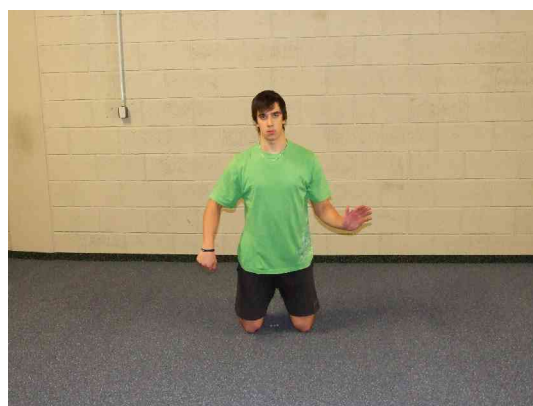
*Strečink dynamický 1: v mírném stoji rozkročném si položte hůl na ramena*



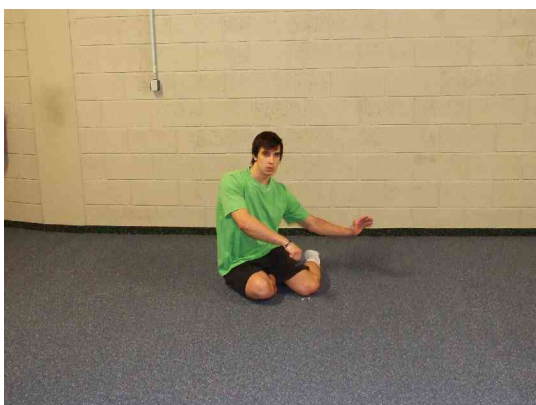
*Strečink dynamický 1: a otáčejte trup do krajních poloh*



*Strečink dynamický 1: nebo při rotaci trupu zároveň poklekněte*



*Strečink dynamický 2: klekněte na kolena*

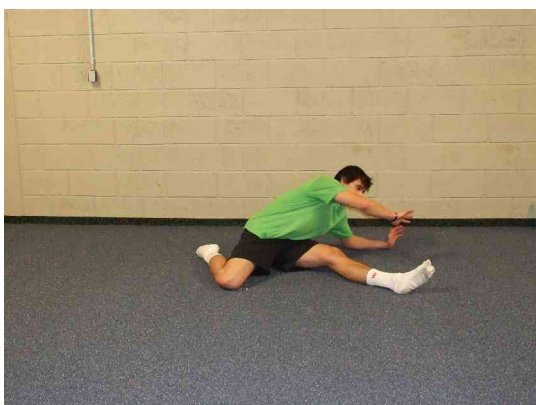


*Strečink dynamický 2: bez pomoci rukou položte hýždě na zem*



*Strečink dynamický 2: udělejte polorozklek*

## Tréninkový program BK ČSLH strečink dynamický



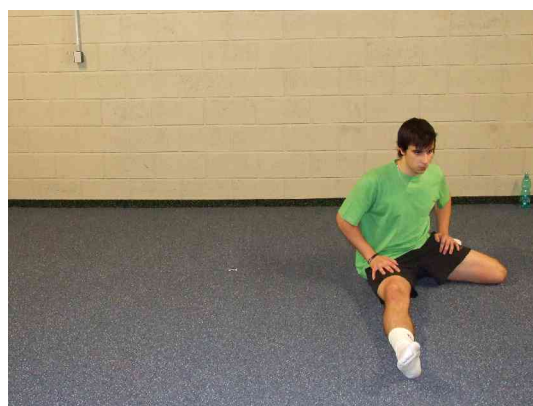
*Strečink dynamický 2: a v překážkovém sedu chyťte míček*



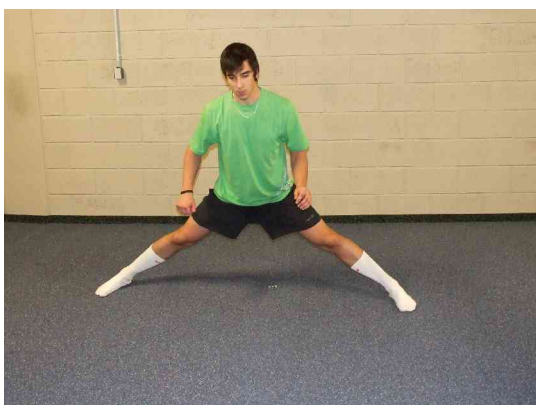
*Strečink dynamický 3: sedněte do překážkového sedu s pokrčenou pravou nohou*



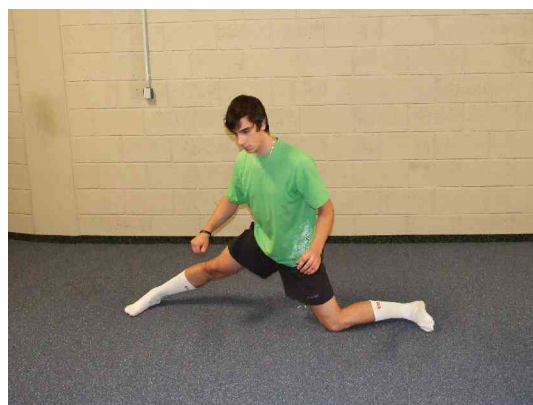
*Strečink dynamický 3: švihem nohy změňte polohu*



*Strečink dynamický 3: a sedněte do překážkového sedu s pokrčenou levou nohou*

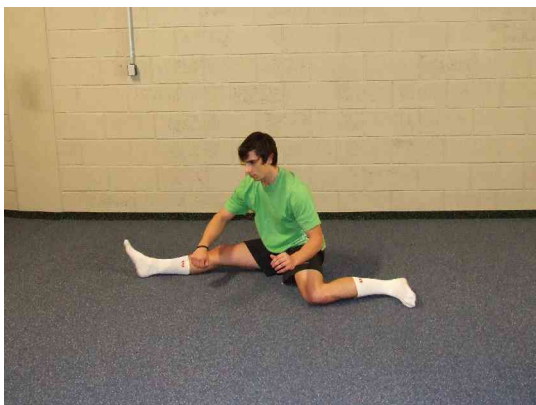


*Strečink dynamický 4: rozkročte nohy ze široka*



*Strečink dynamický 4: poklekněte na jedno koleno*

## Tréninkový program BK ČSLH strečink dynamický



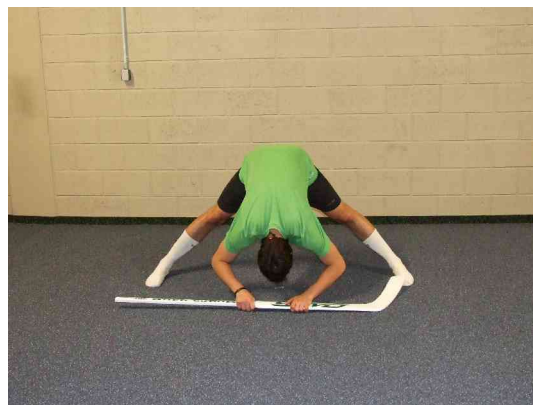
*Strečink dynamický 4: a sedněte do překážkového sedu*



*Strečink dynamický 4: opět vztyk do stoje rozkročnému*



*Strečink dynamický 4: a to samé na druhou stranu*



*Strečink dynamický 5: široký stoj rozkročný a hluboký předklon švihem k hokejce*



*Strečink dynamický 6: roztáhněte nohy na šířku hokejky*



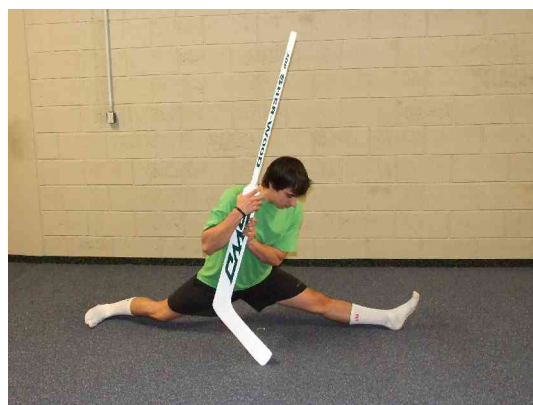
*Strečink dynamický 6: a přitáhněte pomocí hokejky trup k podlaze*



## Tréninkový program BK ČSLH strečink dynamický



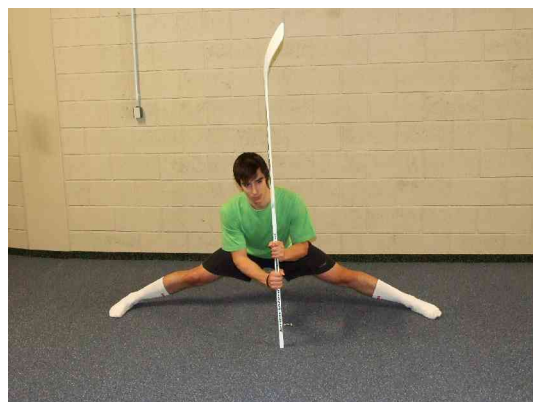
*Strečink dynamický 7: udělejte dynamicky střídavě pomocí hokejky rožtěp vpravo*



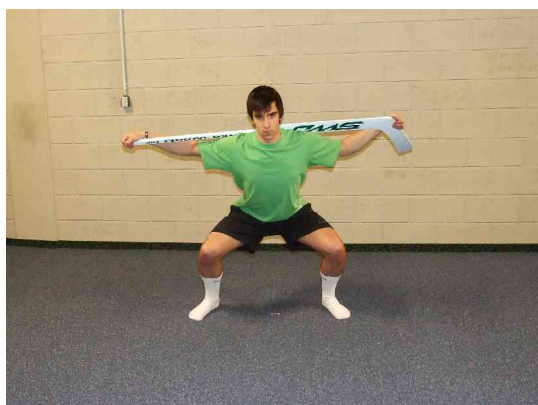
*Strečink dynamický 7: a vlevo*



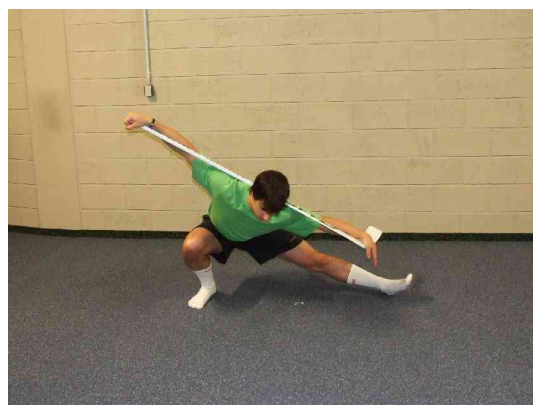
*Strečink dynamický 8: udělejte co nejhlubší provaz*



*Strečink dynamický 8: rovnováhu udržujte pomocí hokejky*



*Strečink dynamický 9: široký podřep s hokejkou na ramenou*

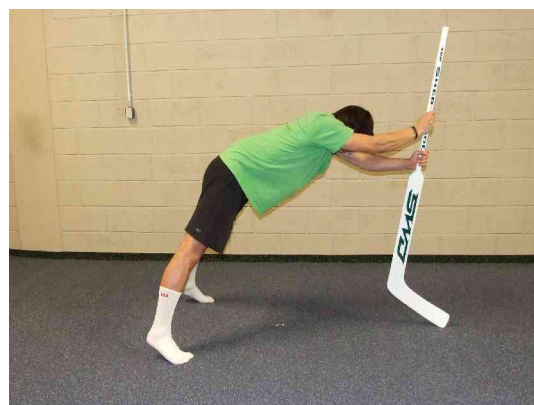


*Strečink dynamický 9: udržujte rovnováhu a vyměňte nohy jako při kozáčku*

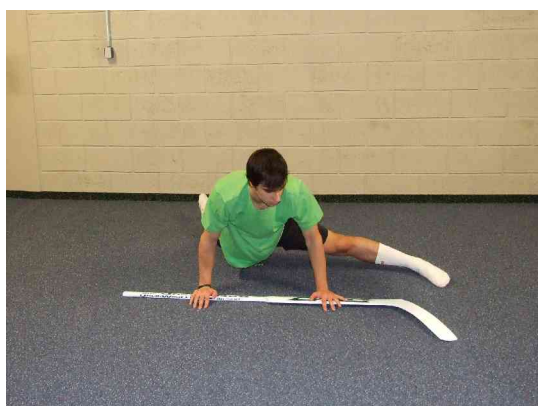
**Tréninkový program BK ČSLH**  
**strečink dynamický**



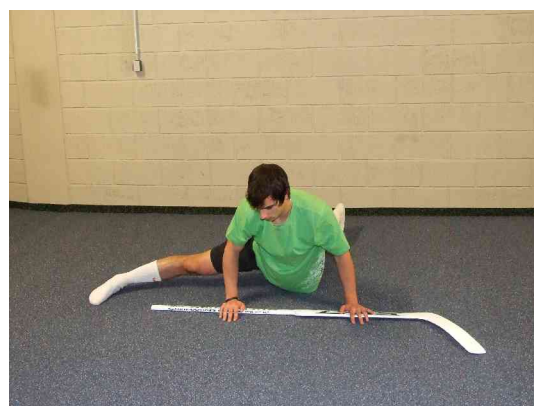
*Strečink dynamický 10: předkloňte se  
opření o hokejku*



*Strečink dynamický 10: a trupem se  
nakloňte vpřed*



*Strečink dynamický 11: švihem  
předkopávejte střídavě levou*



*Strečink dynamický 11: a pravou nohu*