

LEKCE STREČINGU A MOBILIZACE POHYBOVÉHO APARÁTU

Cítíte se na konci dne unavení, ráno máte ztuhlé svaly, těžko se Vám vstává a máte pocit že Vaše tělo už není to, co bývalo?

Každý den zvládáme nespočet úkolů, sedíme hodiny za počítačem, nebo v autě, často zažíváme stresové situace a tím se naše tělo dostává postupně do větší a větší tenze.

Jenže nemusí to tak být – stačí dát tělu péči jakou si zaslouží a to v podobě cíleného protažení, uvolnění ztuhlých svalů, úponů a dopřát mu relaxaci.



Výraz **Strečink** vychází ze slova "stretch" – protažení, natažení, napínání. Jde tedy o protahovací cvičení, u kterého se předpokládá, že udržuje pružnost svalů, šlach a fascií, hybnost kloubů a podporuje regeneraci svalů po námaze. Na lekcích můžete očekávat příjemně uvolněnou atmosféru, kde se společně naučíme uvolňovací, protahovací a rehabilitační cviky, dále také zpevňovací a mobilizační cviky, které můžete následně aplikovat i v pohodlí vašeho domova.

Na konci každé lekce si za odměnu a jako poděkování svému tělu, příjemnou závěrečnou relaxaci. Vaše tělo se Vám jistě odmění tím, že se postupně budete cítit lépe a lépe.

Pokud se necítíte na dynamickou lekci, ale chcete se přece jen trochu rozhybat a udělat něco pro své tělo, je tato lekce jako dělaná i pro Vás.

Těšíme se na Vás v ZŠ AMOS Psáry, každou středu v 18:30 hodin.

[HTTPS://PSARY.CZ/WEBFORM/NEFORMALKO-KROUZKY-20222023-1?FBCLID=IWAR0YUX4PYZLLIKB73I8SQ6GF7J9YZVFWDABFXW6_BYSFUCTQKF70LLE2BBA](https://psary.cz/webform/neformalko-krouzky-20222023-1?FBCLID=IWAR0YUX4PYZLLIKB73I8SQ6GF7J9YZVFWDABFXW6_BYSFUCTQKF70LLE2BBA)