

Suzukiho systém je odborníky i veřejností uznávané strečinkové cvičení. Při zachování pořadí cviků a dodržování základních strečinkových pravidel lze u cvičence dosáhnout v krátké době výrazného pokroku v rozvoji ohebnosti.

Poznámka: v textu jsou popisovány pouze varianty zobrazené na obrázcích, cviky se pochopitelně provádějí na obě strany.



### 1. Aktivní skupina: ohybače stehna

Pravá noha pokrčená pod tělem, celou plochou chodidla na zemi, levá noha propnutá, položená na patě, špička směřuje vzhůru



### 2. Aktivní skupina: ohybače stehna

Pravá noha pokrčená pod tělem, na špičce, levá noha propnutá, položená vnitřní hranou chodidla na zem



### 3. Aktivní skupina: břišní, hrudní a zádové svalstvo

Záklon, chodidla na šířku ramen či více, pravá noha zakročena pro udržení stability, ruce v bok.



### 4. Aktivní skupina: přední část kyčelních svalů

Pravá dlaň podsunutá pod pravé chodidlo (z vnější strany), levá noha mírně pokrčená, na špičce. Narovnej trup a tlač pánev k zemi.



### 5. Aktivní skupina: adduktory

Chodidla ve vzdálenosti asi 1 metr od sebe, špičky mírně vytočené ven. Tlač pánev k zemi, lokty tlač kolena od sebe.



### 6. Aktivní skupina: ohybače na zadní straně stehna

Nohy propnuté, co nejvíce od sebe, špičky směřují vzhůru. Drž záda rovně, snaž se přitahovat spíš hrudník než hlavu střídavě k oběma nohám.



### 7. Aktivní skupina: ohybače na zadní straně stehna

Totéž jako v předchozím cvičení, s předklonem vpřed k zemi



### 8. Aktivní skupina: adduktory

Chodidla spojená k sobě, kolena tlačena k zemi, ruce přidržují špičky nohou. Předkloň se a snaž se hlavou dotknout chodidel



### 9. Aktivní skupina: adduktory

Chodidla spojená k sobě, kolena tlačena k zemi za pomoci rukou, záda vzpřímená. Tlakem na kolena se pokus jimi dotknout podložky.



### 10. Aktivní skupina: ohybače na zadní straně stehna

Pravá noha natažená před sebe, levá noha skrčená s chodidlem u rozkroku. Uchop kotník pravé nohy a přitahuj trup k noze. Snaž se udržet rovná záda.



### 11. Aktivní skupina: ohybače na zadní straně stehna

Totéž jako v předchozím cvičení, levé chodidlo je položené na pravém stehnu.



www.karate-kyjov.wz.cz

12. Aktivní skupina: ohybače na zadní straně stehna, zádové svaly  
Zpět k předchozí poloze s napnutýma nohama, přitahuj trup k levé noze, snaž se pravou rukou dotknout levého chodidla. Levá ruka je volně položená na podložce u pravého stehna



www.karate-kyjov.wz.cz

13. Aktivní skupina: ohybače na zadní straně stehna, zádové svaly  
Levá noha napnutá, pravá pokrčená a podsunutá pod tělo, jinak totéž jako předchozí cvičení.



www.karate-kyjov.wz.cz

14. Aktivní skupina: hýžděové svalstvo  
Pravá noha pokrčená v koleni, chodidlo u levého kolena z vnější strany, levá noha podsunutá pod tělo, trup vytočený doprava. Otáčením trupu reguluj cvičení.



www.karate-kyjov.wz.cz

15. Aktivní skupina: trapézový sval, krční svaly, ohybače zadní strany stehna

Leh na zádech, zvedni nohy a polož chodidla za hlavu. Nohy drž jen mírně pokrčené



www.karate-kyjov.wz.cz

16. Aktivní skupina: ohybače na zadní straně stehna  
Nohy napnuté před tělem, chodidla u sebe. Uchop oba kotníky a přitahuj trup k nohám. Snaž se držet spodní část zad vzpřímeně.



www.karate-kyjov.wz.cz

17. Aktivní skupina: zádové svaly  
Lehnout na břicho, paže napnout s dlaněmi položenými na zem v úrovni boků.



www.karate-kyjov.wz.cz

18. Aktivní skupina: zádové svaly  
Stoj s chodidly na šířku ramen, hluboký záklon.



www.karate-kyjov.wz.cz

19. Aktivní skupina: hrudní a zádové svalstvo  
V podřepu, levá noha s chodidlem na podložce, pravá s kolenem na zemi, hluboký záklon se vzpaženýma rukama.



www.karate-kyjov.wz.cz

20. Aktivní skupina: břišní a zádové svalstvo  
"Most", nohy na špičkách, ruce co nejbliž k chodidlům.



www.karate-kyjov.wz.cz

21. Aktivní skupina: břišní a zádové svalstvo  
"Kolébka" - leh na břicho, rukama za zády uchop kotníky.



www.karate-kyjov.wz.cz

22. Aktivní skupina: svaly stehenní  
V kleče prováděj záklon dokud se lopatkami nedotkneš podložky, paže spočívají volně na zemi.



www.karate-kyjov.wz.cz

23. Aktivní skupina: ohybače na zadní straně stehna  
Nohy pokrčené s chodidly na dvoj- až trojnásobnou šířku ramen, špičky směřují dopředu, pánev tlač k zemi.



www.karate-kyjov.vz.cz

24. Aktivní skupina: ohybače na zadní straně stehna Levá noha propnutá, pravá skrčená pod tělem, přitahuj hrudník k levému kolenu.



www.karate-kyjov.vz.cz

25. Aktivní skupina: ohybače na zadní straně stehna Totéž jako v předchozím cvičení, pravá noha je pokrčená za tělem.



www.karate-kyjov.vz.cz

26. Aktivní skupina: ohybače na zadní straně stehna Totéž jako v předchozím cvičení, opět se snaž přitáhnout k levému kolenu.



www.karate-kyjov.vz.cz

27. Aktivní skupina: ohybače dolních končetin "Provaz"



www.karate-kyjov.vz.cz

28. Aktivní skupina: ohybače dolních končetin "Rozštěp"



www.karate-kyjov.vz.cz

29. Aktivní skupina: ohybače dolních končetin Vleže na zádech pokrč pravou nohu a snaž se koleno přitáhnout k hrudníku



www.karate-kyjov.vz.cz

30. Aktivní skupina: ohybače dolních končetin Totéž jako v předchozím cvičení, uchop špičku nohy a přitahuj nataženou nohu k hrudníku.



www.karate-kyjov.vz.cz

31. Aktivní skupina: ohybače dolních končetin V sedě s levou nohou pokrčenou pod tělem uchop špičku pravé nohy a nataženou nohu přitahuj k pravému ramenu.



32. Aktivní skupina: ohybače dolních končetin Totéž jako v předchozím cvičení, ale ve stoje.