

## STREČING COACH OF PEOPLE



### Svaly v oblasti krku

Postojačky (pri hrbatom chrbte na lavičke, alebo v tureckom sede). Hlava je v miernom predklone, oči smerujú smerom k podlahe, ruky sú uvoľnené a slúžia ako záťaž na temene hlavy.

**Ťah za krkom a dolu okolo chrbtice**

### Svaly v oblasti krku

Postojačky (pri hrbatom chrbte na lavičke alebo v tureckom sede). Hlava je v miernom úklone, ucho smeruje smerom k ramennému kĺbu. Pozor na udržanie roviny (nie záklon ani predklon hlavy). Ruka - záťaž ťahá hlavu k ramenu, pričom protiľahlé rameno tlačíme smerom k podlahe, čím zosilňujeme ťah.

**Ťah od ucha k temenu hlavy**



### Svaly v oblasti krku

Postojačky alebo v tureckom sede (hlava je v polovičnej vzdialenosti medzi ramenom a prsiami). Ruka je na temene hlavy ako záťaž, pričom pohľad smerom ku kolenu.

**Ťah šikmo od hlavy smerom k lopatke**

### Svaly v oblasti krku

Postojačky. Hlava je v miernom záklone, oči smerujú smerom k stropu, ruky sú uvoľnené pred telom. Dlaň jednej ruky je umiestnená na brade, druhá ruka podporuje prvú ruku v oblasti laktového kĺbu. Obidve ruky slúžia ako záťaž.

**Ťah pred krkom**





### Svaly v oblasti ramenného pletenca

Postojačky alebo v tureckom sede. Jedna paža je v miernom pokrčení pred telom. Druhá pôsobí ako záťaž na lakti prvej. Pozor na predkláňanie hlavy.

**Ťah v ramennom pletenci**

### Svaly v oblasti zápästia a predlaktia

Postojačky alebo v tureckom sede. Obidve paže sú v predpažení, druhá ruka pomáha natiahnutej dlani, ktorej prsty smerujú smerom k zemi. Pozor na predkláňanie hlavy a trupu.

**Ťah vo vnútornej strane predlaktia a zápästia**



### Svaly v oblasti hrudníka a ramena

Postojačky alebo v tureckom sede. Obidve paže sú v predpažení, druhá ruka pomáha natiahnutej dlani, ktorej prsty smerujú smerom k zemi. Pozor na predkláňanie hlavy.

**Ťah v oblasti prsných svalov a ramenného kĺbu**

### Svaly v oblasti ramenného pletenca a tricepsu

Postojačky alebo v tureckom sede. Obidve paže sú za hlavou. Jedna dlaň smeruje k lopatke, druhá pôsobí ako záťaž na lakti prvej ruky. Pozor na predkláňanie hlavy.

**Ťah v ramennom pletenci a tricepse**





### Svaly v oblasti bicepsu a tricepsu

Postojačky alebo v tureckom sede. Obidve paže sú v zapažení šikmo dole, pričom sa ich snažíme postupne vytlačiť smerom nahor. Pozor na predkláňanie hlavy a trupu.

**Ťah v oblasti bicepsu a tricepsu a hornej**

### Svaly v oblasti chrbta

V ľahu na bruchu. Pomalým pohybom sa dostaneme do polohy ako na obrázku. Dolná časť tela (od panvy k chodidlám) zostáva v kontakte s podlahou, horná časť tela (od hlavy po dolnú časť chrbta) sa dvíha smerom hore. Pozor na predkláňanie hlavy.

**Ťah v oblasti dolnej časti chrbta**



### Svaly v oblasti chrbta

Horné a dolné končatiny sú v 90 stupňovom uhle k trupu. Pomalým pohybom vytlačíme chrbát v oblasti hrudníka smerom hore. Hlava je uvoľnená, oči sa pozerajú smerom na brucho.

**Ťah v oblasti chrbta**



### Svaly v oblasti brucha a prednej strany stehien

V kľaku na nohách. Pomalým pohybom vytlačíme panvu smerom šikmo vpred. Pozor na príliš veľké zakláňanie hlavy.

**Ťah v oblasti brucha a prednej strany stehien**





### **Svaly v oblasti prednej strany stehna**

Stoj rozkročný, výpad smerom vpred. Ťah nastáva prenosom váhy na prednú nohu.

**Ťah v oblasti prednej strany stehna  
a bedrovo-driekového svalu**

### **Svaly v oblasti vnútornej strany stehna**

Stoj rozkročný, výpad smerom do strany. Ťah nastáva prenosom váhy na prednú nohu.

**Ťah v oblasti vnútornej strany stehna  
a bedrovo-driekového svalu**



### **Svaly v oblasti zadnej strany stehna**

Stoj rozkročný, výpad smerom do strany. Jednou pažou a hrudníkom sa naťahujeme smerom k prednej časti stehna.

**Ťah v zadnej strany stehna a bedrovo-  
driekového svalu**

### **Svaly v oblasti lýtky**

Stoj rozkročný, výpad smerom vpred (k stene). Obidvoma pažami sa dotýkame steny, pričom prenášame váhu na zadnú nohu. Predná noha nám slúži len ako opora.

**Ťah v oblasti svalu lýtky**



**Pre ďalšie tipy si stiahnite náš EBOOK zdarma tu:**

<https://coachofpeople.com/sprievodca-k-zdravemu-zivotnemu-stylu-zadarmo/#>