

STREČING COACH OF PEOPLE



Svaly v oblasti krku

Postojačky (pri hrhatom 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 klíbu. Pozor na udržanie roviny (nie záklon ani predklon hlavy). Ruka - záťaž ľahá hlavu k ramenu, pričom protiľahlé rameno tlačíme smerom k podlahe, čím zosilňujeme ľah.



Ťah od ucha k temenu hlavy



Svaly v oblasti krku

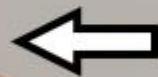
Postojačky alebo v tureckom sede (hlava je v polovičnej vzdialosti medzi ramenom a prsiari). Ruka je na temene hlavy ako záťaž, pričom pohľad smerom ku kolenu.

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 ruky je umiestnená na brade, druhá ruka podporuje prvú ruku v oblasti laktového klíbu. 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 pôsobi ako záťaž na lakti prvej. Pozor na predklánanie 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 predklánanie 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 predklánanie hlavy.

Ťah v oblasti prsných svalov a ramenného klíbu

Svaly v oblasti ramenného pletenca a tricepsu

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

Ťah v oblasti bicepsu a tricepsu a hornej

Svaly v oblasti chrbta

V ťahu 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 dviha smerom hore. Pozor na predklánanie hlavy.

Ťah v oblasti dolnej časti chrbta



Svaly v oblasti chrbta

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

Ťah v oblasti chrbta



Svaly v oblasti brucha a prednej strany stehien

V kľaku na nohách. Pomalým pohybom vytláčame panvu smerom šikmo vpred. Pozor na príliš veľké zaklánanie hlavy.

Ťah v oblasti brucha a prednej strany stehien





Svaly v oblasti prednej strany stehna

Stoj rozkročný, výpad smerom vpred. Čas 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. Čas 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 strane stehna a bedrovo-driekového svalu

Svaly v oblasti lýtku

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 lýtku



Pre ďalšie tipy si stiahnite náš EBOOK zadarmo tu:

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