

ŠTVORKA V ĽAHU

STREČINGOVÁ ZOSTAVA

- 1 Lahnite si na chrbát s natiahnutými nohami a s rukami pozdĺž tela.



- 2 Vystrite špičky. Pravú nohu pokrčte v kolene a unožte. Členok pravej nohy položte na ľavé stehno tesne nad koleno tak, aby ste vytvorili číslicu štyri.



ÚČINOK

- Sedacie svaly

ODPORÚČANIA

- Hlavu ani lopatky nedvíhajte z podlahy.

POZOR

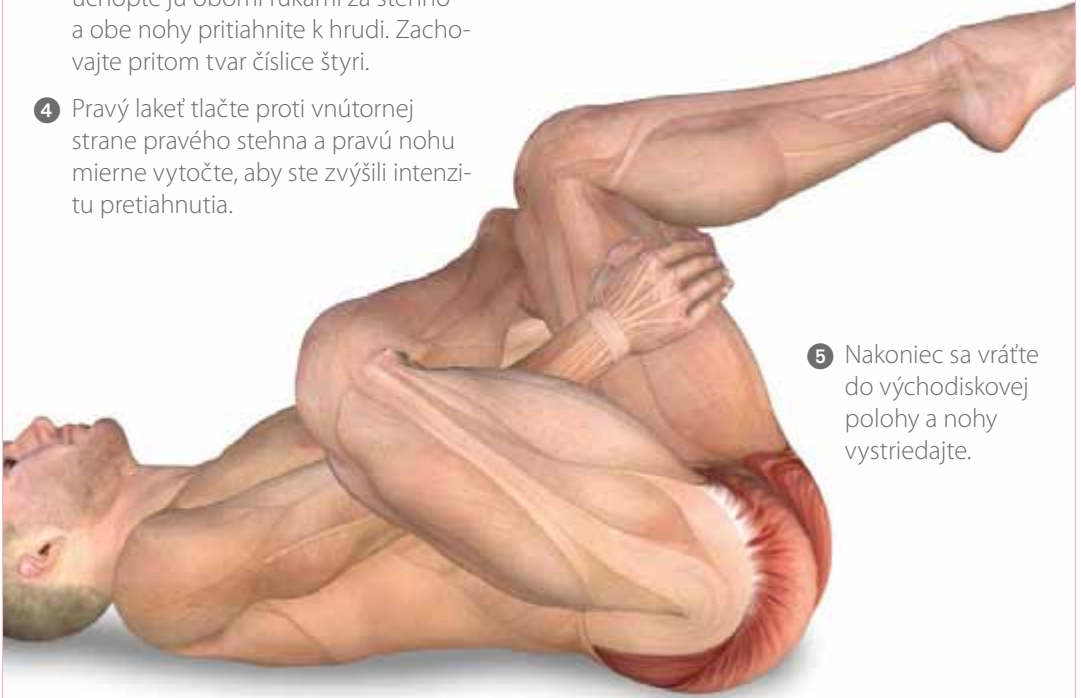
- Nepretáčajte spodnú časť tela, ale boky tlačte k zemi.

Preťahujeme

- veľký sedací sval
- stredný sedací sval
- malý sedací sval
- hruškovitý sval

- 3 Potom pokrčte ľavú nohu v kolene, uchopte ju oboma rukami za stehno a obe nohy pritiahnite k hrudi. Zachovajte pritom tvar číslice štyri.
- 4 Pravý lakeť tlačte proti vnútornej strane pravého stehna a pravú nohu mierne vytočte, aby ste zvýšili intenzitu pretiahnutia.

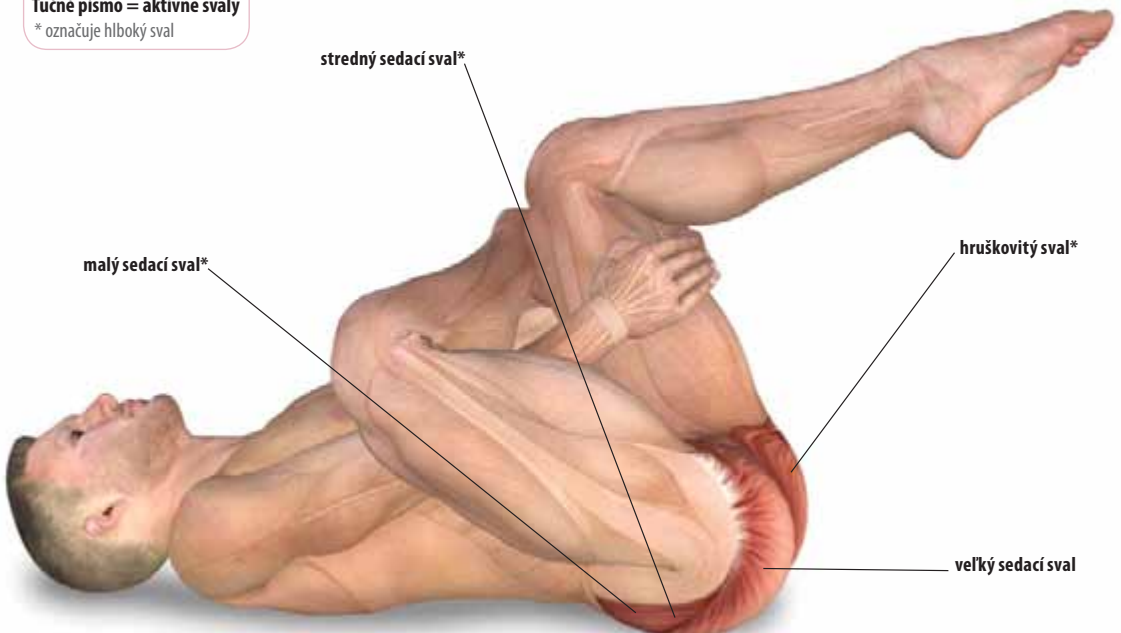
- 5 Nakoniec sa vráťte do východiskovej polohy a nohy vystriedajte.



VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

* označuje hlboký sval



PRETIAHNUTIE ROTÁTORA BEDROVÉHO KLÍBU

STREČINGOVÁ ZOSTAVA



- 1 Lahnite si na chrbát s mierne rozpaženými rukami.
- 2 Nohy mierne pokrčte v kolenách, roznožte viac než na šírku pliec a chodidlá oprite o podlahu.

ÚČINOK

- Rotátory bedrových kĺbov

ODPORÚČANIA

- Svaly brucha držte stiahnuté a spodnú časť chrbta podoprite rukami ležiacimi na podlahe.

POZOR

- Spodnú časť chrbta ani zadok nedvíhajte z podlahy.



- 3 Potom zafixujte trup, pravý bok stočte smerom dovnútra a koleno spustite k podlahe.

TIP TRÉNERA

Tento cvik je založený na malom rozsahu pohybu – bok stočte dovnútra iba o 5 až 12 cm.

- 4 Pomaly sa vráťte do východiskovej polohy a cvik zopakujte aj s druhou nohou.

Preťahujeme

- stredný sedací sval
- malý sedací sval
- napínač širokej pokrývky

VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

* označuje hlboký sval

napínač širokej pokrývky

malý sedací sval*

stredný sedací sval*

POZÍCIA ŠŤASTNÉHO DIEŤAĎA

STREČINGOVÁ ZOSTAVA

- 1 Lahnite si na chrbát.
- 2 Nohy pokrčte v kolenách, pritiahnite ich k hrudníku a rukami uchopte chodidlá.



ÚČINOK

- Sedacie svaly
- Hamstringy
- Spodná časť chrbta

ODPORÚČANIA

- Lakte majte mierne pokrčené.
- Plecia pritlačte k podlahe.
- Panvu ľahko podsadzte, aby ste zapojili svaly brucha a spodnú časť chrbta pritisli k zemi.

POZOR

- Hlavu ani plecia nedvíhajte z podlahy.

Preťahujeme

- veľký sedací sval
- stredný sedací sval
- malý sedací sval
- hruškovitý sval
- dvojhlavý stehenný sval
- pološlachovitý sval
- poloblanitý sval
- vzpriamovač trupu
- rozoklané svaly chrbtice

vzpriamovač trupu*

rozoklané svaly chrbtice*

stredný sedací sval*

malý sedací sval*

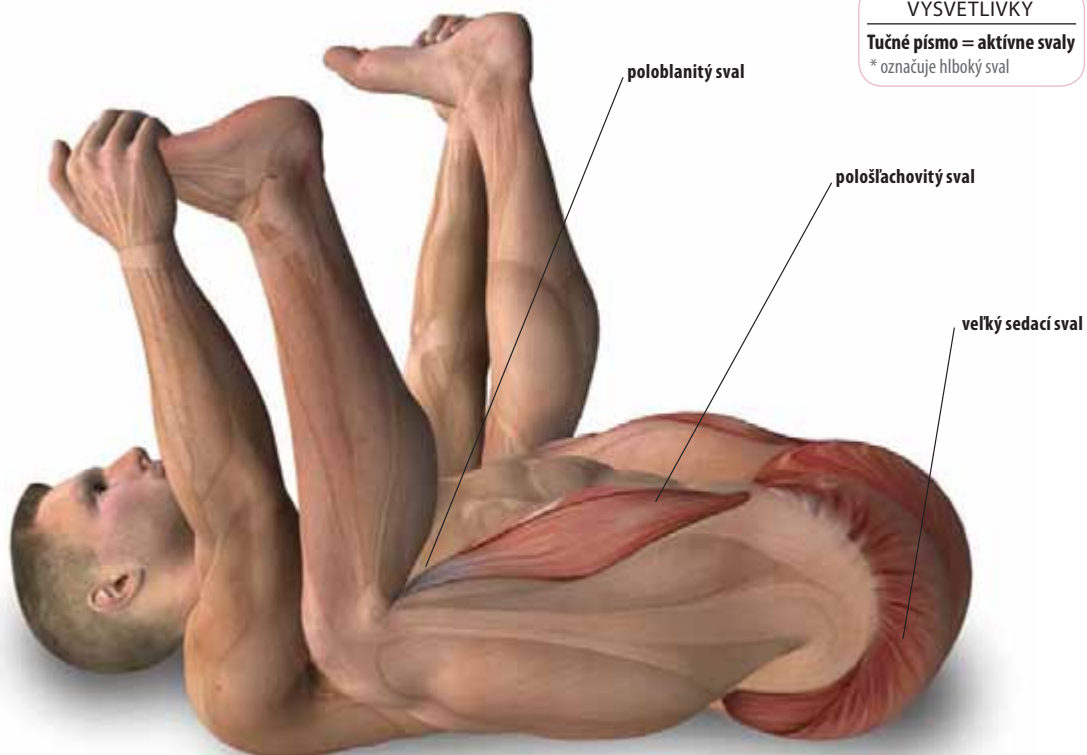




- 3 Súčasne s roznožením pritiahnite kolená k podlahe.

VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly
* označuje hlboký sval



PRETIAHNUTIE BOČNÝCH STRÁN TELA

STREČINGOVÁ ZOSTAVA

- 1 Ľahnite si na pravý bok s nohami natiahnutými a pritlačenými k sebe. Oprite sa o pravú ruku a ľavú ruku položte pred trup. Dlane oboch rúk smerujú dole. Od pása nahor sa mierne nadvihnite.



- 2 Ľavú nohu pokrčte v kolene a chodidlo oprite o zem pred pravým stehnom. Koleno smeruje nahor ku stropu.



- 3 Nohy zafixujte a vzoprite sa na rukách až do prepnutia paží a pretiahnutia pravej časti hrudníka.



- 4 Uvoľnite. Cvik zopakujte aj na druhú stranu.

ÚČINOK

- Hrudný kôš
- Šikmé svaly brucha
- Vonkajšie stehná
- Spodná časť chrbta

ODPORÚČANIA

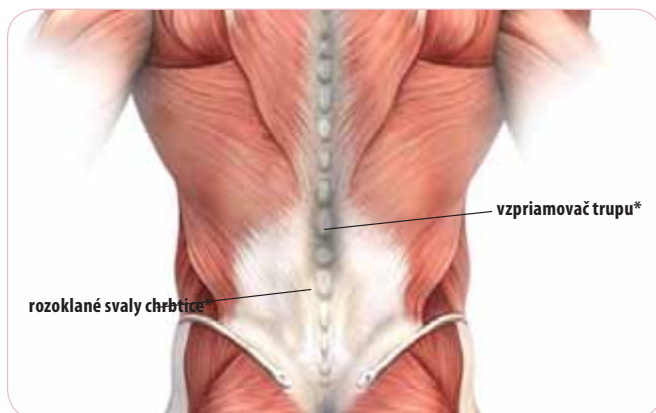
- Preneste váhu dopredu na oporný bok.
- Ak je vám nepríjemné ležať na hôlej podlahe, podložte si spodný bok uterákom.

POZOR

- Uvoľnite čelust', aby ste predišli napätiu v oblasti krku.

Preťahujeme

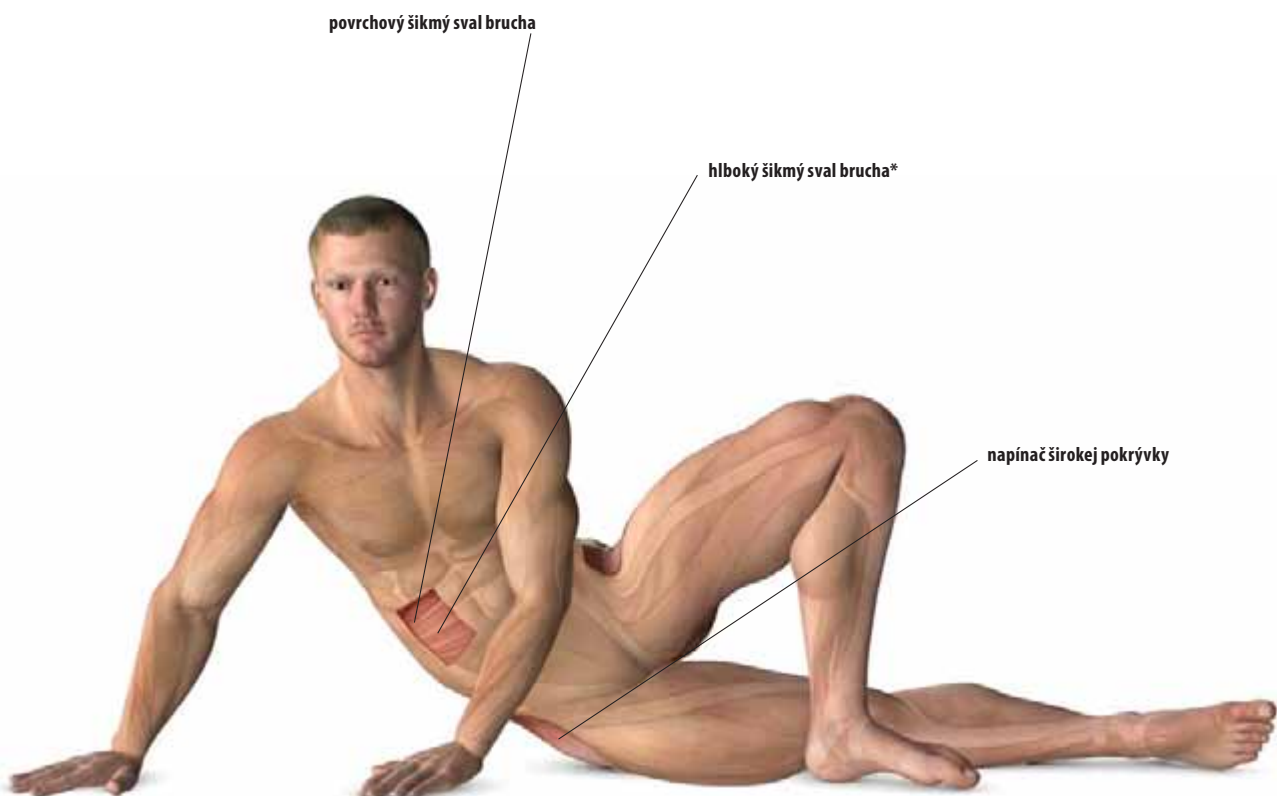
- povrchový šikmý sval brucha
- hlboký šikmý sval brucha
- napínač širokej pokrývky
- rozoklané svaly chrbtice
- vzpriamovač trupu



VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

* označuje hlboký sval



PRETIAHNUTIE KVADRICEPSU V ĽAHU NA BOKU

STREČINGOVÁ ZOSTAVA

- 1 Lahnite si na ľavý bok a nohy natiahnite do jednej priamky s chrbticou. Ľavú ruku vzpažte a položte si hlavu na nadlaktie.



- 2 Pravú nohu pokrčte v kolene a pravou rukou ju uchopte za členok.
- 3 Potom členok pritiahnite čo najbližšie k zadku.



- 4 Vráťte sa do výchoďdiskovej pozície a cvik zopakujte aj na druhú stranu.

ÚČINOK

- Kvadricepsy

ODPORÚČANIA

- Kolená držte pritlačené k sebe v jednej rovine.
- Mierne podsadte panvu, vypnite hrudník a zaktivujte a vystríte stred tela.
- Špičku nohy majte stále napnutú a zarovnanú do jednej priamky s celou nohou.

POZOR

- Nenakláňajte trup smerom dozadu.

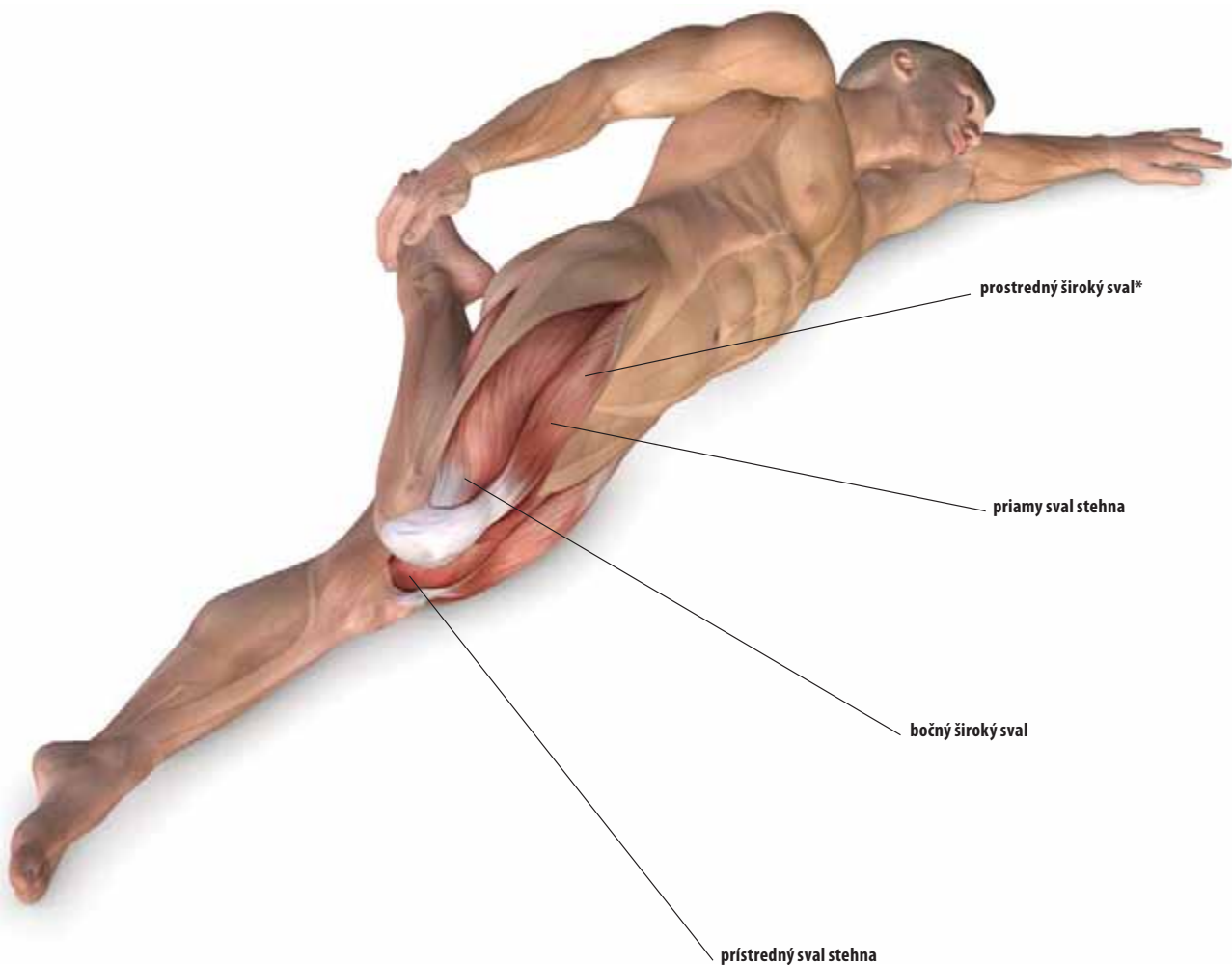
PRETIAHNUTIE KVADRICEPSU V ĽAHU NA BOKU • STREČINGOVÁ ZOSTAVA

TIP TRÉNERA

Ak je vám nepríjemné ležať na horej podlahe, podložte si spodný bok uterákom.

Preťahujeme

- priamy sval stehna
- bočný široký sval
- prostredný široký sval
- prístredný sval stehna



VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

* označuje hlboký sval

KOBRA

STREČINGOVÁ ZOSTAVA

- 1 Ľahnite si na brucho s nohami natiahnutými za seba a špičkami prepnutými. Ruky pokrčte v lakťoch a položte ich dlaňami nadol. Lakte ostávajú voľne na podlahe a dlane ležia mierne nad plecami.



- 2 Rukami sa odtlačte od podlahy a pomaly zdvíhajte hrudník až do prepnutia paží.
- 3 Kostreč tlačte dole k podlahe a zároveň tlačte plecia dole a dozadu.
- 4 Šiju natiahnite do dĺžky. Pohľad smeruje dopredu.



ÚČINOK

- Svaly brucha

ODPORÚČANIA

- Neprestávajúce tlačiť kostreč k podlahe.

POZOR

- Hlavu nezakláňajte príliš dozadu.
- S pretiahnutím to nepreháňajte, aby tlak na spodnú časť chrbta nebol príliš silný.

Preťahujeme

- priamy sval brucha
- vonkajší šikmý sval brucha
- priečny sval brucha
- vnútorný šikmý sval brucha



TIP TRÉNERA

Uvedomujte si pocit vypnutého hrudníka, aby ste obmedzili riziko natiahnutia spodnej časti chrbta.

Obmena

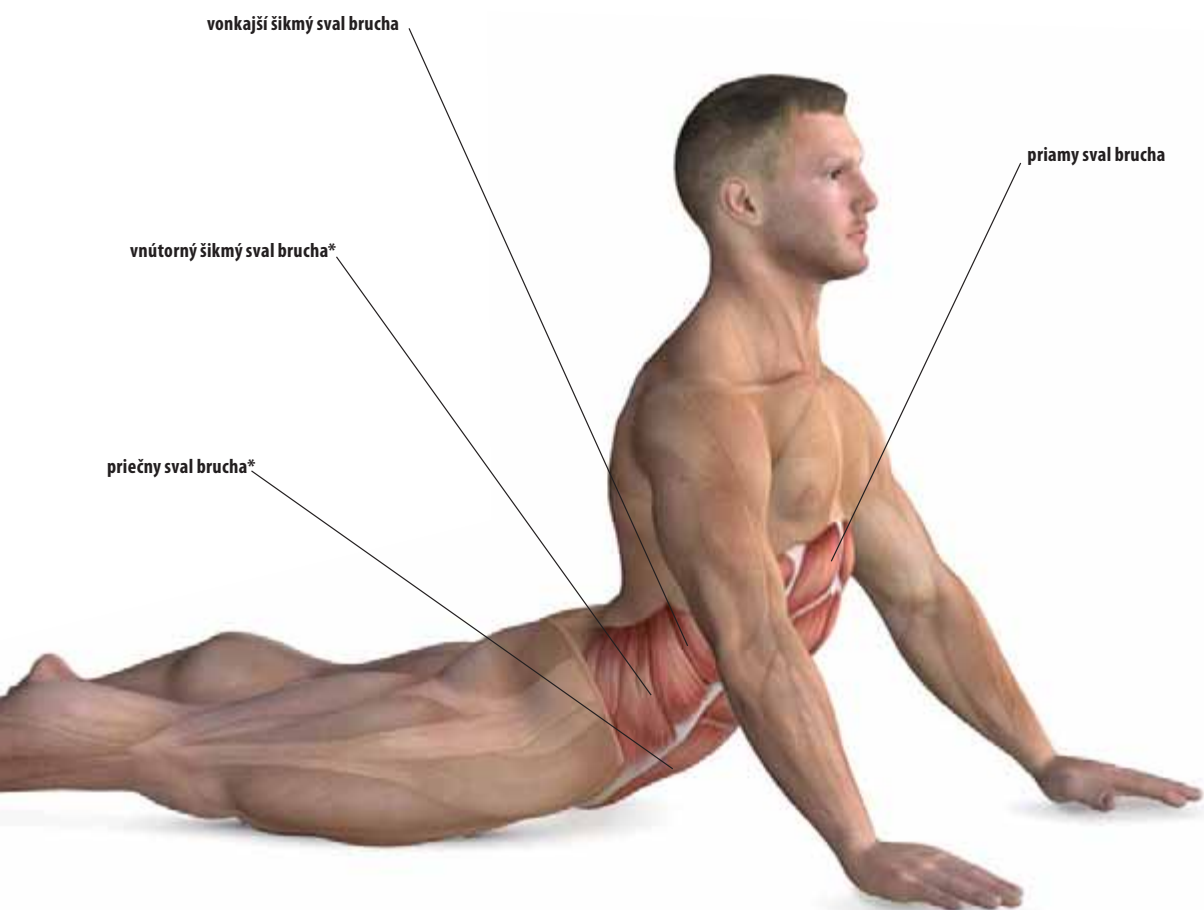
Jednoduchšia verzia: Postupujte podľa krokov č. 1 a 2, ale nezdvíhajte sa z predlaktia.



VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

* označuje hlboký sval



PRETIAHNUTIE CHRBTU

STREČINGOVÁ ZOSTAVA

POZÍCIA DIEŤAŤA



- 1 Zaujmite pozíciu koby (pozri str. 52 – 53) s nohami natiahnutými za sebou a s dlaňami a laktami opretými na podlahe.
- 2 Paže držte napnuté, dlane tlačte do podlahy a pomaly priťahujte kolená k hrudníku. Dosadnite na päty.



- 3 Oprite hrudník o stehná a paže natiahnite dopredu na podlahu. Čelo položte na zem.

ÚČINOK

- Chrbát
- Kvadricepsy

ODPORÚČANIA

- Počas tohto cviku si môžete hlavu podložiť uterákom alebo podložkou.

POZOR

- Dbajte na to, aby ste nemali stuhnúť šiju a plecia.
- Neprepínajte spodnú časť chrbta alebo ramien.
- Nezadržujte dych.

TIP TRÉNERA

Pozícia dieťaťa je uvoľňovací cvik, ktorý vám pomôže zmierniť napätie aj v stresových situáciách.

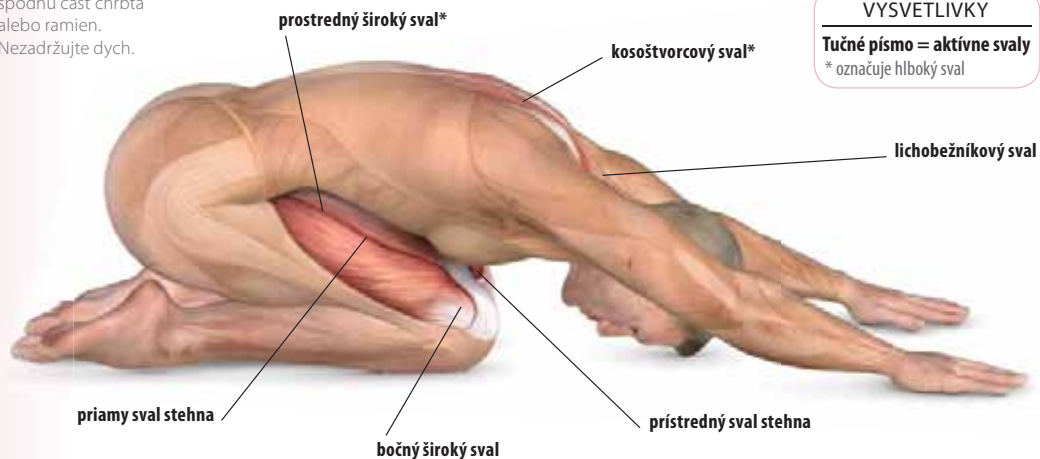
Preťahujeme

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| • priamy sval stehna | • rozoklané svaly |
| • bočný široký sval | • vzpriamovač trupu |
| • prostredný široký sval | • kosoštvorcový sval |
| • prístredný sval stehna | • lichobežníkový sval |

VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

* označuje hlboký sval



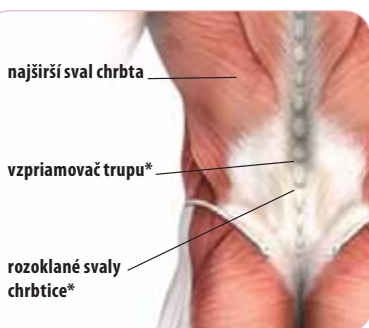
PRETIAHNUTIE NAJŠIRŠIEHO SVALU CHRBTU V KĽAKU

- 1 Zaujmite pozíciu dieťaťa. Z kľaku však úplne nedosadajte na päty, len oprite hrudník o stehná a ruky natiahnite pred seba dlaňami nadol. Čelo položte na podlahu.
- 2 Potom pokrčte pravú ruku v lakti tak, aby bolo predlaktie kolmo k trupu. Dlaň nechajte ležať na zemi.
- 3 Nakoniec sa vráťte do východiskovej pozície a vystriedajte ruky.



Preťahujeme

- najširší sval chrbta



VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

* označuje hlboký sval

TIP TRÉNERA

Pri mačacom chrbte odtlačajte ruky a kolená od podlahy, aby ste docielili maximálneho stiahnutia brušných svalov.

Preťahujeme

- vzpriamovač trupu

MAČACÍ CHRBTÁT

- 1 Z polohy pretiahnutia najširšieho svalu chrbta v kľaku sa zdvihnite na všetky štyri končatiny. Dlane položte mierne pred seba na šírku pliec a kolená položte 5 až 7 cm od seba.
- 2 Pritiahnite brucho k chrbtici a postupne vyhrbte chrbticu od kostrče smerom k hlave. Zafixujte pritom boky i plecia.
- 3 V krajnej polohe zotrvaťte a uvoľnite.





- 1 Klaknite si a ľahko dosadnite na päty. Paže spustite pozdĺž trupu a prstami sa mierne oprite o podlahu.

TIP TRÉNERA

Pokročilejšia verzia spočíva v predklone trupu dopredu, kým vám hlava neostane na prekřížených predlaktiach.

Preťahujeme

- dlhý prítahovač
- veľký prítahovač
- krátky prítahovač
- štíhly sval
- hrebeňový sval
- vnútorný zvieráč
- priamy sval stehna
- bočný široký sval
- prostredný široký sval
- prístredný sval stehna
- dvojhľavý stehenný sval
- pološľachovitý sval
- poloblanitý sval
- veľký sedací sval
- stredný sedací sval
- malý sedací sval
- driekovobedrový sval

ÚČINOK

- Sedacie svaly
- Svaly slabín
- Hamstringy
- Kvadricepsy

ODPORÚČANIA

- Lakte majte mierne pokrčené.
- Opierajte sa najmä o pokrčenú nohu.

POZOR

- Neprepínajte lakte.



- 2 Ľavú nohu zanožte napnutú do jednej priamky s trupom a rovnobežne s pravou nohou. Kolená pravej nohy mieri priamo dopredu.
- 3 Paže posuňte dopredu, kúsok pred pravé koleno. Dlane spočívajú celou plochou na podlahe v šírke pliec.

- 4 Teraz posuňte pravú nohu doľava, krížom cez stred tela. Ostatné časti tela zostávajú zarovnané v jednej priamke.

VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

* označuje hlboký sval



bedrovodriekový sval*

hrebeňový sval*

krátky prítahovač

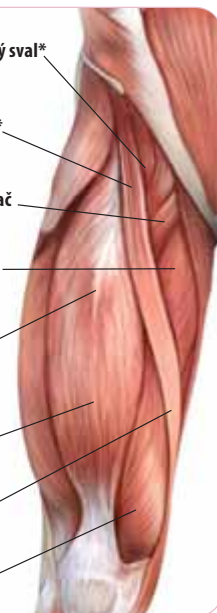
dlhý prítahovač

prostredný široký sval*

priamy sval stehna

štíhly sval*

prístredný sval stehna



malý sedací sval*

stredný sedací sval*

veľký sedací sval

vnútorný zvierča*

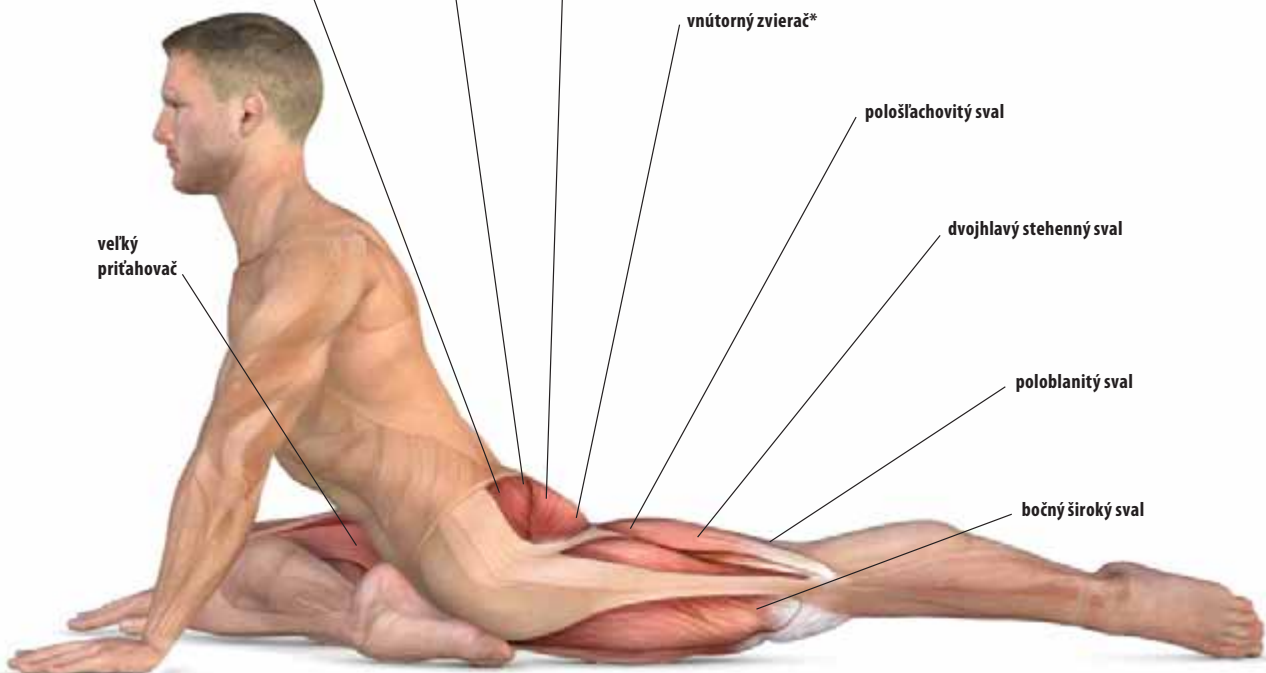
pološlachovitý sval

dvojhlavý stehenný sval

poloblanitý sval

bočný široký sval

veľký prítahovač



PRETIAHNUTIE PREDKOLENÍ

STREČINGOVÁ ZOSTAVA

- 1 Z kľaku zľahka dosadnite na päty.



Preťahujeme

- dvojhlavý lýtkový sval
- šikmý sval
- priamy sval stehna
- bočný široký sval
- prostredný široký sval
- prístredný sval stehna

ÚČINOK

- Predkolenia
- Kvadricepsy

ODPORÚČANIA

- Počas cviku aktívne zapojte sedacie svaly, aby ste predišli prehnutiu driekovej chrbtice. Zadok sa tým trochu oddiali od päť.

POZOR

- Chrbát držte neustále rovný.

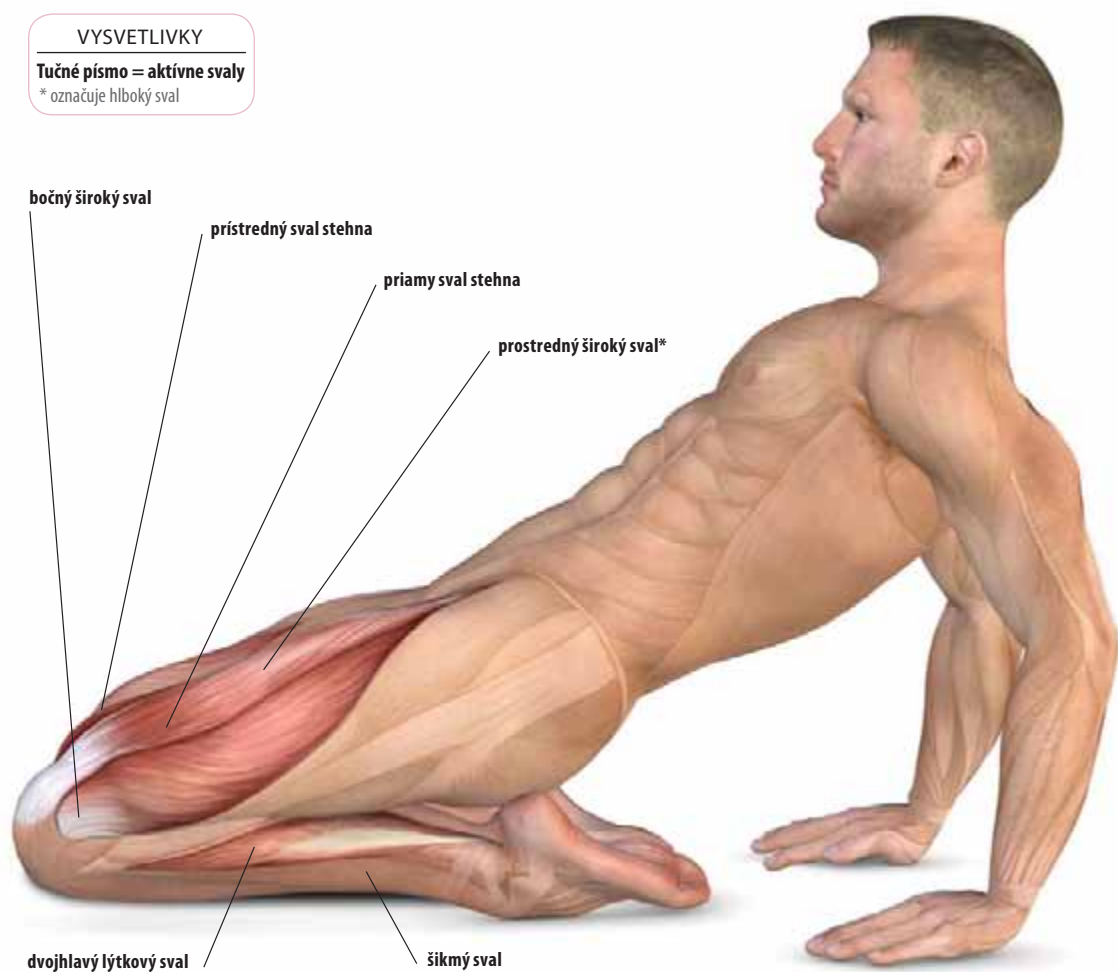
- 2 Rukami sa oprite o zem za sebou. Dlane ostávajú celou plochou na podlahe a prsty smerujú dopredu. Lakte mierne pokrčte.
- 3 Miernym zaklonením zvýšite intenzitu pretiahnutia.



VYSVETLIVKY

Tučné písmo = aktívne svaly

* označuje hlboký sval



Obmena

Pokročilá verzia: Opatrne ohnite ruky v laktoch, až sa predlaktia dostanú na zem. Ak vám ani toto pretiahnutie nestačí, položte sa úplne na chrbát, až sa dotknete zeme lopatkami. Paže položte pozdĺž lýtok.

