



## Pružná tyč SWINGSTICK

**Procvičuje:**

**ramena, horní část zad  
hýžďové svalstvo a boky  
břišní svaly  
zádové svaly a pletenec ramenní  
boky, svalstvo dolních končetin, paže  
prsni svaly a široký zádový sval**

S touto pružnou tyčí můžete jednoduchým způsobem posilovat hluboké svalstvo a předcházet tak bolestem zad.

Při cvičení s touto tyčí pracují proti kmitání hluboké zádové svaly, břišní svaly a svaly pánevního dna.

Cvičení s touto tyčí je vhodné pro všechny věkové kategorie.

Délka: 162cm

Hmotnost 700g

Barva modrá, červená

Dodáváme vč.DVD s tréninkový plánem

**6-10778 červená 1 071,- (53,55 €)**

**6-10795 barva modrá 1 071,- (53,55 €)**



### **Cvik 1 - prsní svaly a pletenec ramenní**

Základní poloha: postavte se do stoje rozkročeného, Swingstick držte před tělem ve svislé poloze a pokrčte paže.

Pohybuje pažemi směrem vpřed a vzad.

### **Cvik 2 široký sval zádový a stehenní svaly**

Základní poloha: postavte se do stoje rozkročeného s pravou nohou vpřed, lehce se nakloňte vpřed, zpevněte břicho a narovnejte záda. Swingstick držte v pravé ruce ve svislé poloze palcem nahoru a pohybuje pažemi vpřed a vzad.

### **Cvik 3 široký sval zádový, mezilopatkové svaly**

Základní poloha: postavte se do stoje rozkročeného, Swingstick držte oběma rukama nad hlavou a pohybuje pažemi nahoru a dolů.

### **Cvik 4 prsní svaly a široký zádový sval**

Základní poloha: postavte se do stoje rozkročeného, Swingstick držte před tělem ve vodorovné poloze a pohybuje pažemi vpřed a vzad. prsní svaly a široký zádový sval  
Základní poloha: postavte se do stoje rozkročeného, Swingstick držte před tělem ve vodorovné poloze a pohybuje pažemi vpřed a vzad.



### **Cvik 5 hýžďové svalstvo**

Základní poloha: podřepněte a rozkročte nohy, předkloňte se, narovnejte záda, vzpažte a Swingstick držte ve vodorovné poloze. Pohybuje pažemi vpřed a vzad.

### **Cvik 6 ramena, horní část zad**

Základní poloha: postavte se do stoje rozkročeného, upažte pravou ruku, Swingstick držte ve svislé poloze v jedné ruce palcem nahoru. Pohybuje pažemi vpravo a vlevo.

### **Cvik 7 hýžďové svalstvo a boky**

Základní poloha: postavte se na pravou nohu a levou unožte, Swingstick držte ve svislé poloze v pravé ruce palcem nahoru. Pažemi pohybuje vpravo a vlevo.

### **Cvik 8 hýžďové svalstvo a stehenní svaly**

Základní poloha: postavte se na pravou nohu evou zanožte a předkloňte se, pravou vzpažte, Swingstick držte ve vodorovné poloze. Pohybuje pažemi vpřed a vzad.



### **Cvik 9 břišní svaly**

Základní poloha: posaďte se rozkročené, rovná záda, břicho zatažené, mírně se zakloňte a Swingstick držte před tělem ve vodorovné poloze. Pohybuje pažemi vpřed a vzad.

### **Cvik 10 zádové svaly a pletenec ramenní**

Základní poloha: klekněte si, opřete se o levou paži, ruka pod ramenem, hlava v prodloužení páteře, pravou ruku vzpažte, Swingstick držte ve vodorovné poloze. Pohybuje pažemi vpřed a vzad.

### **Cvik 11 boky, svalstvo dolních končetin, paže**

Základní poloha: lehněte si na bok, opřete se o předloktí, loket pod ramenem, spodní nohu mírně pokrčte, horní nohu unožte vodorovně se zemí, Swingstick držte ve vodorovné poloze. Pohybuje pažemi vpravo a vlevo vodorovně se zemí.

### **Cvik 12 boky, svalstvo dolních končetin, paže**

Základní poloha: lehněte si, opřete se pouze o vnější část spodní nohy a o předloktí, loket pod ramenem, horní nohu unožte, zpovměle celé tělo, Swingstick držte ve vodorovné poloze v ose těla palcem vpřed. Pohybuje pažemi nahoru a dolů.



### **Cvik 13 hýžďové svaly**

Základní poloha: lehněte si, pokrčte nohy, pravou nohu dopněte, kolena u sebe, vtažené břicho, pánev zvedněte ze země, Swingstick držte vodorovně s boky. Pohybuje pažemi vpřed a vzad.

### **Cvik 14 břicho, hýžďové svaly**

Základní poloha: lehněte si, pokrčte nohy, opřete se o paty, nohy roztáhněte na šířku pánve, pánev podstaďte, paže ve směru steh, Swingstick držte vodorovně s boky. Pohybuje pažemi vpřed a vzad.

