

Ako v **manažmente** zdravo
riskovať aj vďaka **pohybu**



PaedDr. Vlado Zlatoš, PhD.



@vladozlatos

www.vladozlatos.com

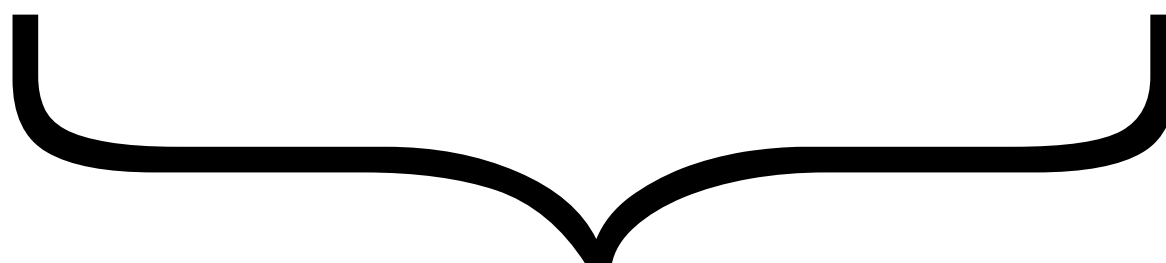


 /ZLATOSFAMILY  /VLADOZLATOS

Adrenalin vs. management rizika i strachu



- ✓ Nevadí že to nevieš, vadí že to neskúšaš...
- ✓ Kto trénuje do zlyhania, trénuje svoje zlyhanie...
- ✓ Zameraj sa najprv na štruktúru, až potom na sval...
- ✓ Aj ty si zaslúžiš mať úžasné telo...
- ✓ Máš iba jedno telo, ak si ho raz zničíš, bude to na celý život...
- ✓ Kto sa bojí že spadne, padne preto lebo sa bál že spadne...
- ✓ Všetci máme strach, ale odvážny koná i napriek strachu...
- ✓ Najkratšia cesta, ako dosiahnuť akékoľvek ciele, je mať dlhodobé plány...



- ◆ ACTION&HEALTH, s.r.o.
- ◆ Zlatoš Family Univerzita, s.r.o.
- ◆ Zlatoš Family Company, s.r.o.

- ◆ Skill Company, s.r.o.
- ◆ METFLEX, s.r.o.
- ◆ SOMATON, s.r.o.



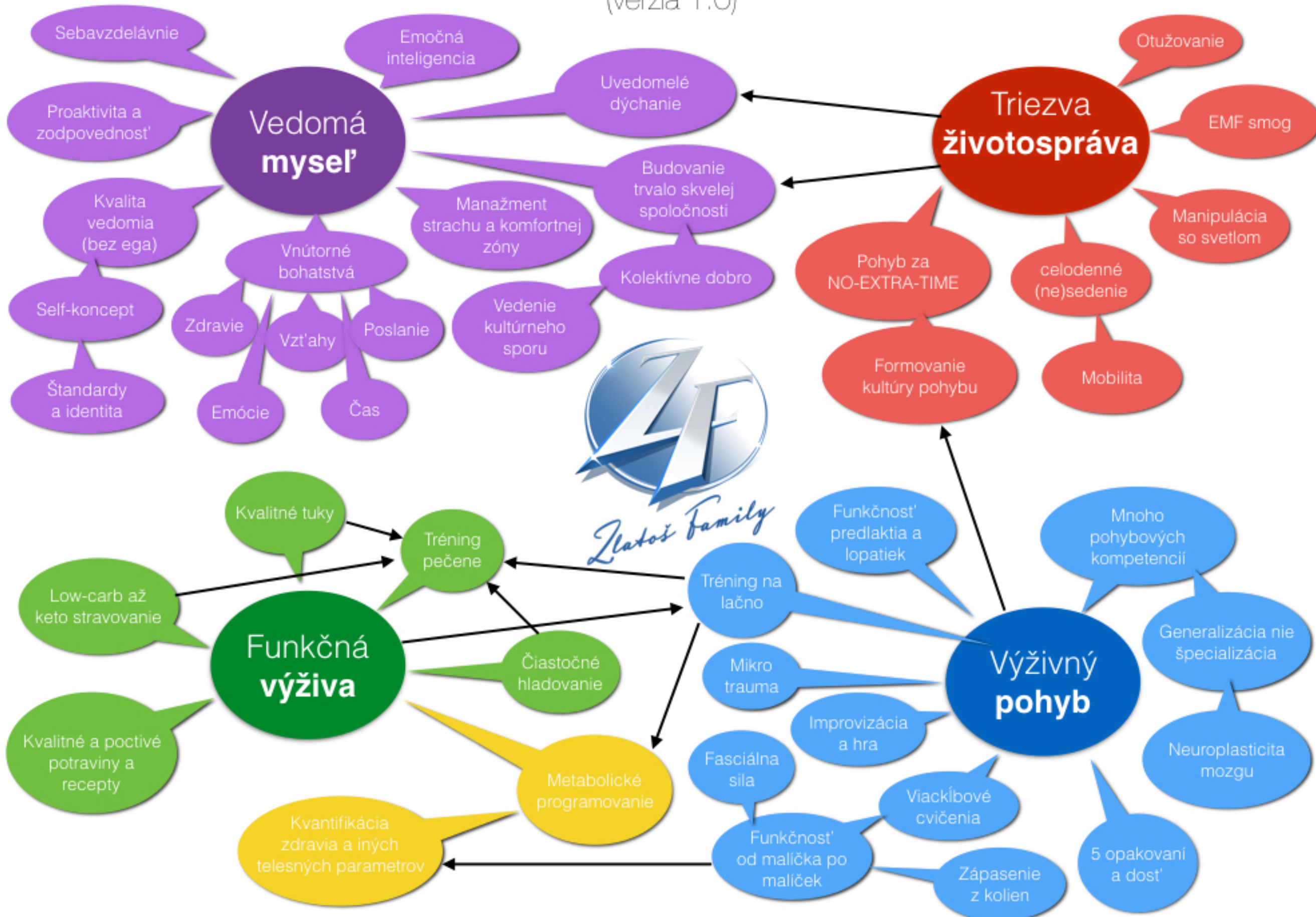
MetFlex
Scorecard of Your Metabolic Health

neseda
WE KEEP MOVING WHILE WORKING
design by WERKEMCTIÖN



Základné **piliére** nášho učenia i **hodnôt**

(verzia 1.0)



Nauč sa žiť život na **HRANE**

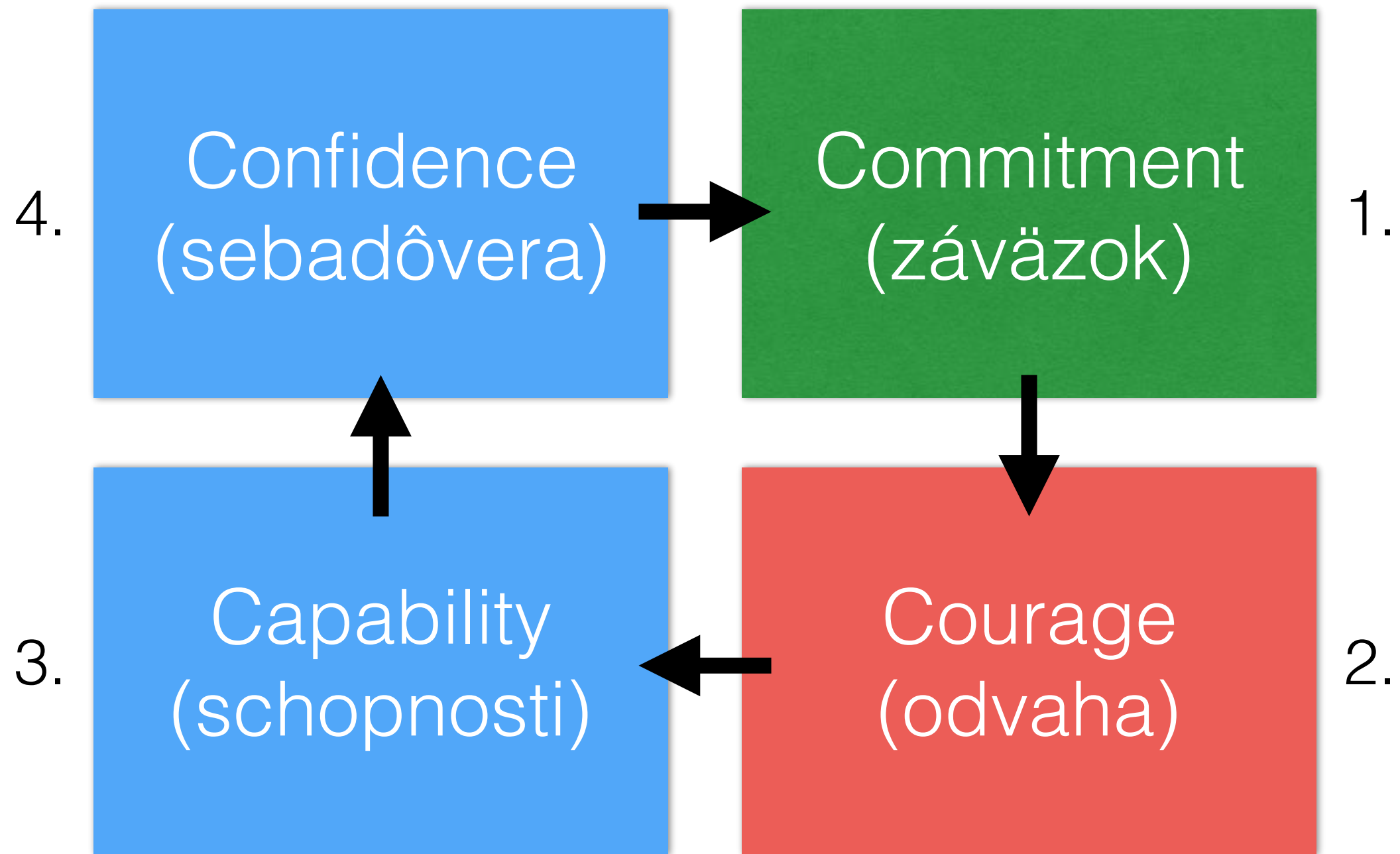
- ✓ rýchlejšie **učenie** (hľadanie bezpečných limitov)
- ✓ vždy mimo **komfortnej zóny**
- ✓ **nepreceňovanie** svojich zručností, bezpečné **riskovanie**
- ✓ častý **flow** (rozvoj zručností)
- ✓ nie je tam miesto pre **perfekcionizmus** a sebaklam
- ✓ produktívny **chaos** vedúci k **usporiadaniu** (systému)
- ✓ **proaktivita** (prekonávanie svojich schopností)
- ✓ **experimenty** a hľadanie skutočnej **hodnoty**
- ✓ večný **študent** (zistiť čoho všetkého som schopný dosiahnuť)
- ✓ **rýchlejšie** dosahovanie cieľov, snov, túžieb
- ✓ riešiť **komplexnejšie** problémy, motivovať, inšpirovať

dôležité
vs.
urgentné?



**Panic
monster**
Tim Urban
TED Talk

Jednoduchý vzorec pre **excelentné výsledky** **excelentného lídra**



4C FORMULA od Dan Sullivan: Commitment, Courage, Capability, and Confidence

Už viete prečo perfekcionisti sú **klamári**?

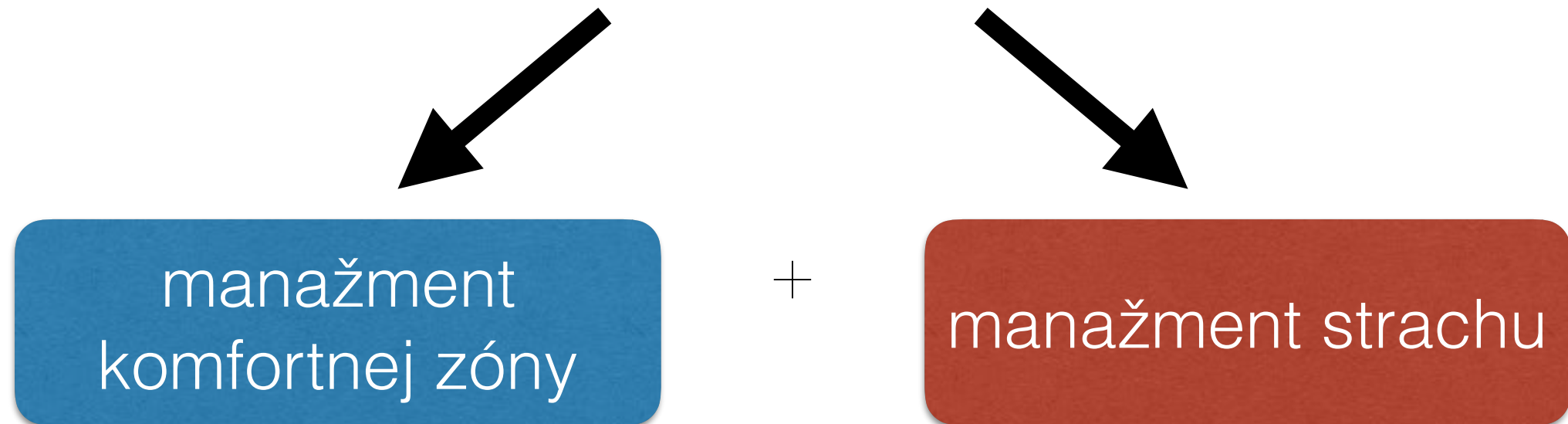
Výška kvality kontroly vedomia a schopnosť
koncentrovať sa rovná **VÝŠKE KVALITY ŽIVOTA**

*...pri akej činnosti zažívate **VY** stav **flow**
v súvislostiach s **vaším telom**?*



*...tam budujete aj svoje najväčšie **zručnosti**.*

Dve základné **zručnosti** ktoré
formujú to, **kým sme**



Obe tieto kompetencie **určujú** level vašich

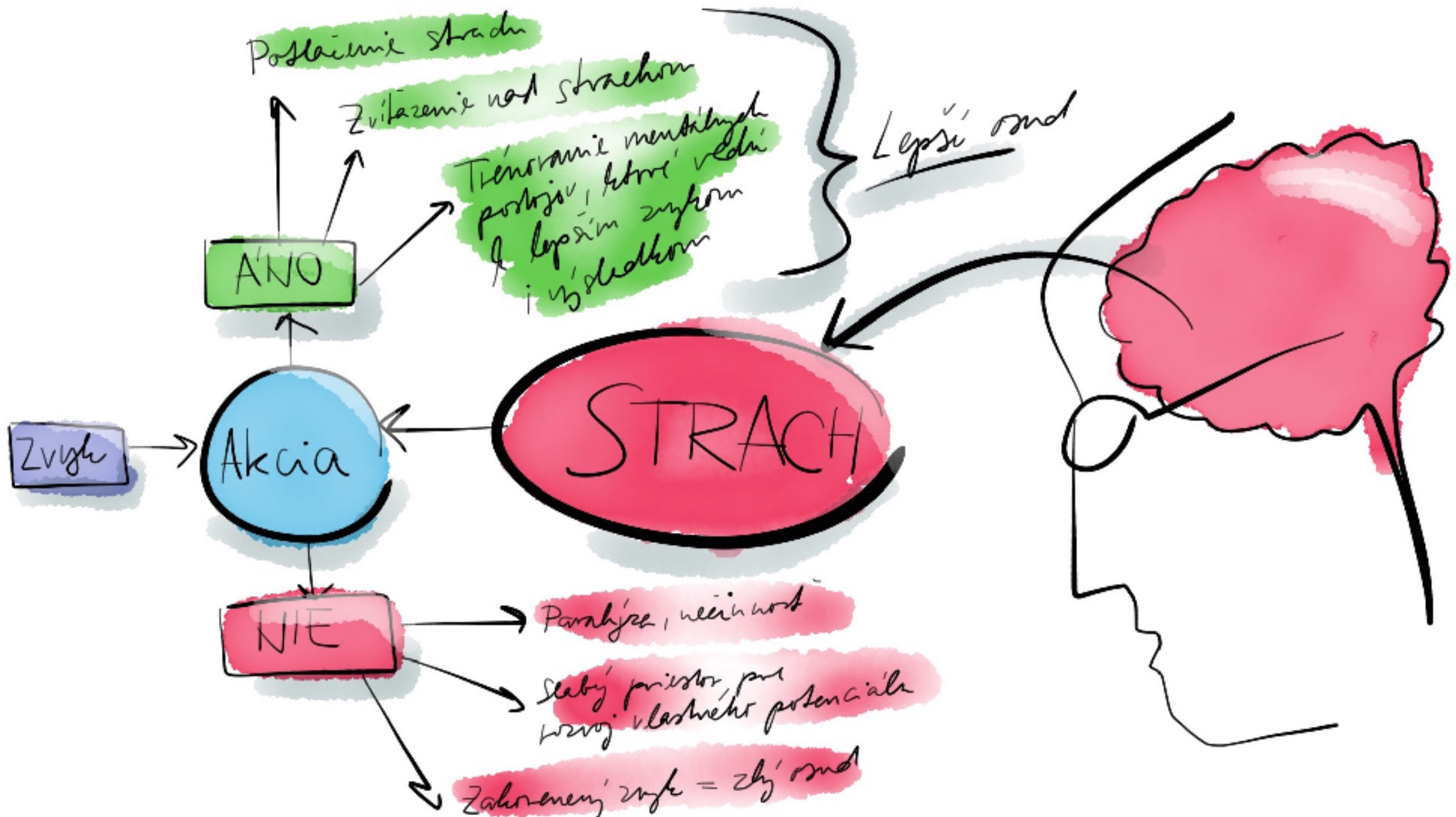
ŠTANDARDOV

=

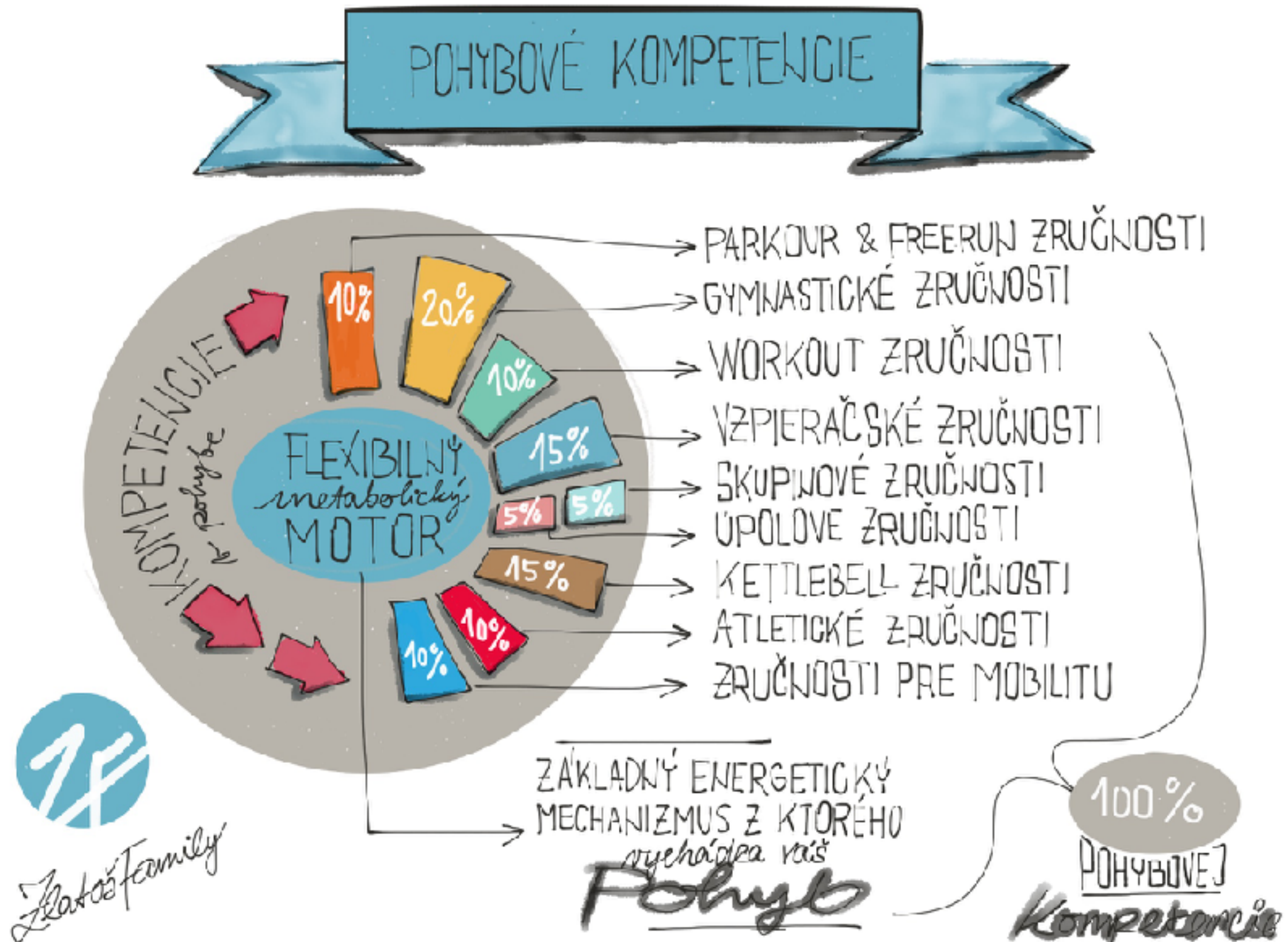
vašu **IDENTITU**

Akým strachom denne **čelíte**?

(**manažment** odvahy a riskovania)



Manažment komfortnej zóny (a štandardov) aj vďaka **výživnému pohybu**



Štandardy a ich vplyv na náš životný úspech

choré

zdravé

pre lúzrov

extrémne vysoké štandardy

veľmi vysoké štandardy

vysoké štandardy

stredné štandardy

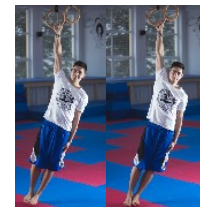
nízke štandardy



Od výdrže na kolenách až po úplne rovnú stojku na minimálne 30 sekúnd.



Mostik bez extrémneho prehybania v krížovej oblasti. Výdrž v mostiku minimálne 30 sekúnd a rôzne variácie so zdvihnutím jednej paže/nohy, chôdza v mostiku vpred/vzad a iné.



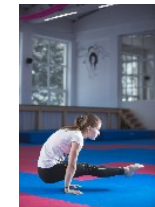
Vís na dvoch pažiach minimálne 60 sekúnd. Vís na jednej paži minimálne 30 sekúnd. Aktívna práca v ramenách (prítahy).



Arching Scapula Pull Ups (prehnuté lopatkové zhyby) s vystretými laktami.



German Hang - výdrž vo vise minimálne na 30 sekúnd.



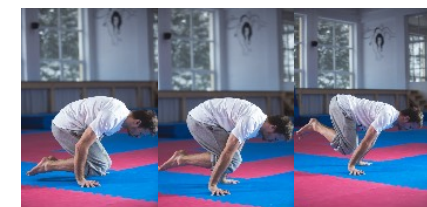
Výdrž v L-site minimálne 20 sekúnd.



Drep na jednej nohe 5x bez toho, aby sa kolena vbočili.



Hlboký drep (squat) bez gúlatého chrbta a vbočených kolien ako oddychová pozícia na 20 minút minimum.



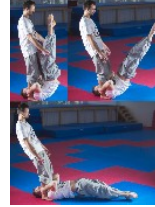
Tuck Planche (výdrž v kľaku) s vystretými laktami i chrbtom na 10 sekúnd (alternatíva na kruhoch).



Súruč na kruhoch minimálne 5x pomaly bez zrýchlenia. V hornej pozícii ukončiť s vystretým laktom a výdržou minimálne 20 sekúnd na konci.



Drep (ideálne hlboký) s vlastnou hmotnosťou (muži ideálne až do 150% z hmotnosti).



Dragon Flag s dotykom zeme a mierne prehnutým chrbátom, minimum 5 opakovaní.



Šplh na lane bez pomoci nôh 2x bez prestávky (5 metrové lano).



Predklony s dotykom čela o zem vo vzdialenosti aspoň 90 cm od kolien - tam aj späť.



Jašterica s dotykom kolena a lakťa pri každom kroku a dotykom hrudníka o zem minimálne na vzdialenosť 10 metrov - tam aj späť



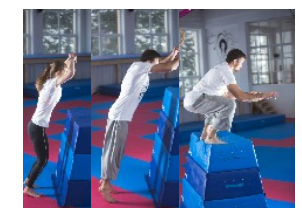
Jednonožný výskok s dotykom kolena o hrudník a stabilným dopadom bez vbočeného kolena.



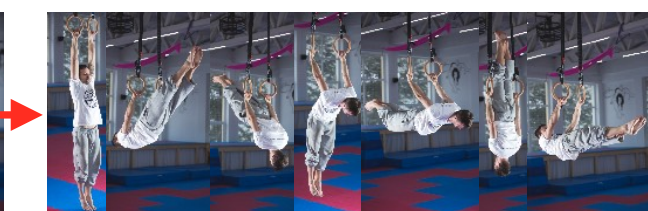
5 záklonov na kolenách s dotykom lopatiek o zem bez prehnutia v bedrách - tam aj späť.



Jefferson Curl minimálne so záťažou 50% z vlastnej hmotnosti 5x.



Výskok na debnu vysokú minimálne 40-50% z celkovej výšky pre ženy a 60-70% z celkovej výšky pre mužov.



Skin the Cat najprv s pokrčenými kolenami, neskôr s vystretým celým telom (lakte od začiatku vystreté) 3x tam aj späť cez Front a Back Lever.

Foto: Marek Mucha

your MOVEMENT EVOLUTION
www.skills.sk



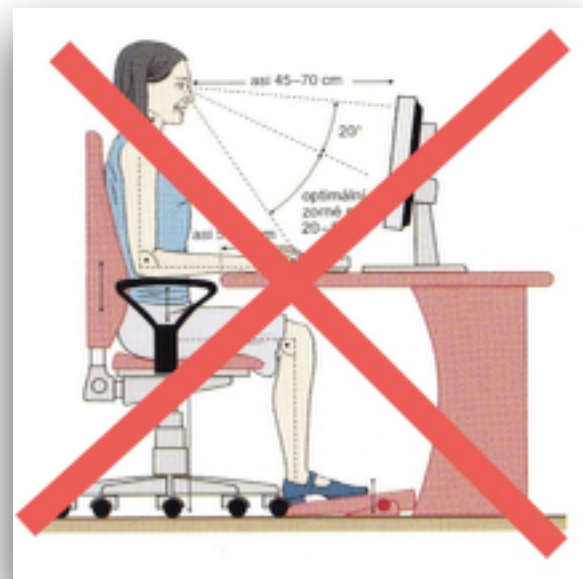
Príklady výziev (projektov), pre ktoré by ste sa mohli rozhodnúť:

- ☒ stojka na pažiach bez opory
- ☒ hlboký drep na jednej nohe
- ☒ hlboký drep ako relaxačná poloha (30 min)
- ☒ vis na jednej paži na 30 s (dve paže 60 s)
- ☒ podpor v klaku a v sede na 20 s (zadok / kolená vo vzduchu)
- ☒ šplh na lane bez nôh
- ☒ udvihnúť do pásu bremeno vážiace 100% z vlastnej hmotnosti
- ☒ udvihnúť nad hlavu bremeno vážiace 50 - 80% z vlastnej hmotnosti



Ani 5 poctivých tréningov za týždeň vám nepomôže odčiniť **8 hodín sedenia** v jednej polohe **každý deň!**

*100% cesta
k zdravotným
problémom*



eliminovať celodenné
sedenie



pravidelne **striedať** polohy
sedenia



sedenie nemá byť
pohodlné



neseda
WE KEEP MOVING WHILE WORKING

Najdôležitejší je pohyb za **no-extra-time**

(chýba prostredie **bohaté** na pohyb)



vytváram si v domácom i pracovnom prostredí priestor pre **extra pohyb**



idem okolo hrazdy / kruhov, zavesím sa a trochu si nenáročne pocvičím



keď chodím idem **rýchlejšie** a viac zapínam sedacie svalstvo



schody beriem minimálne po dvoch (radšej po troch)

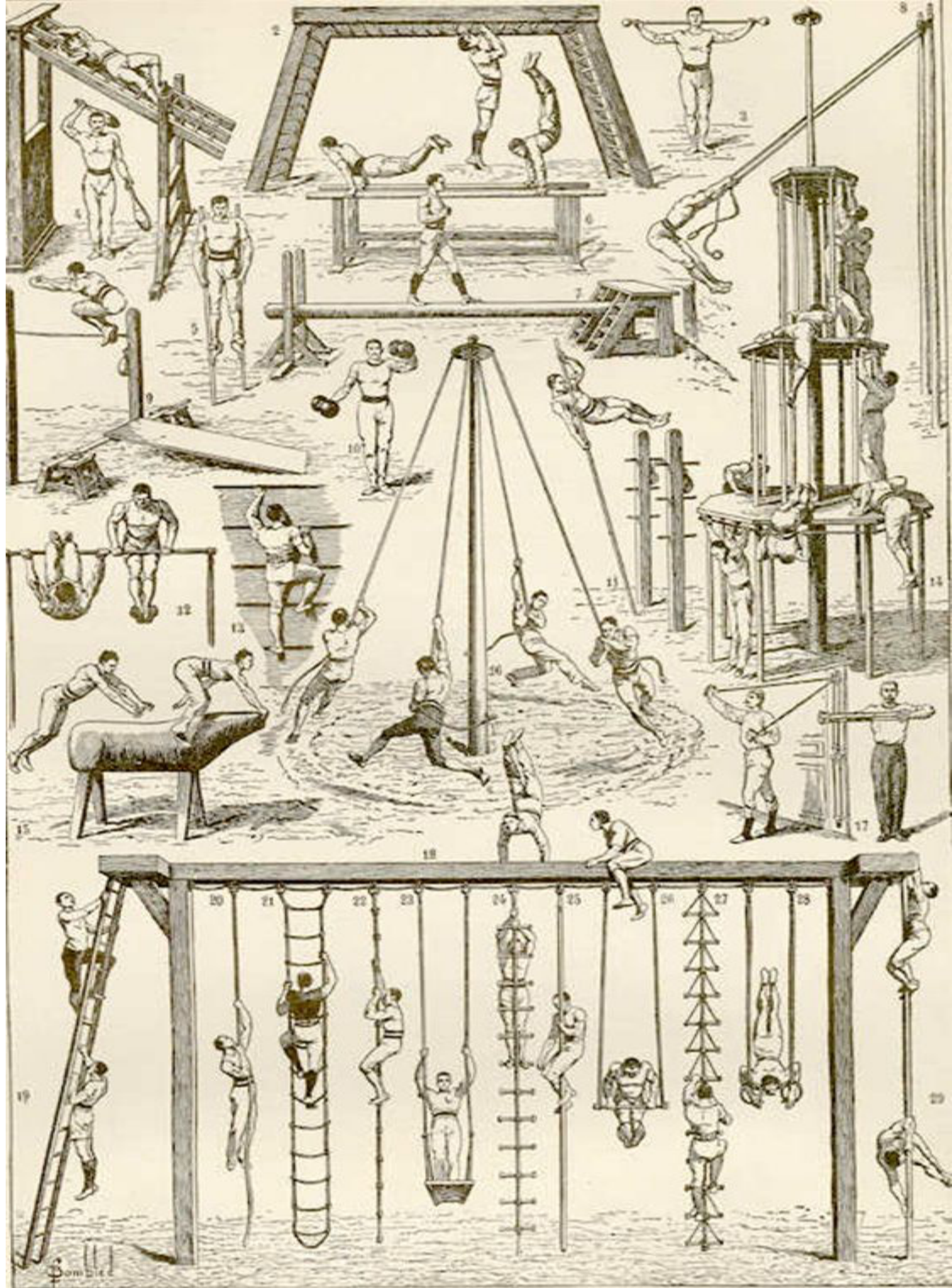
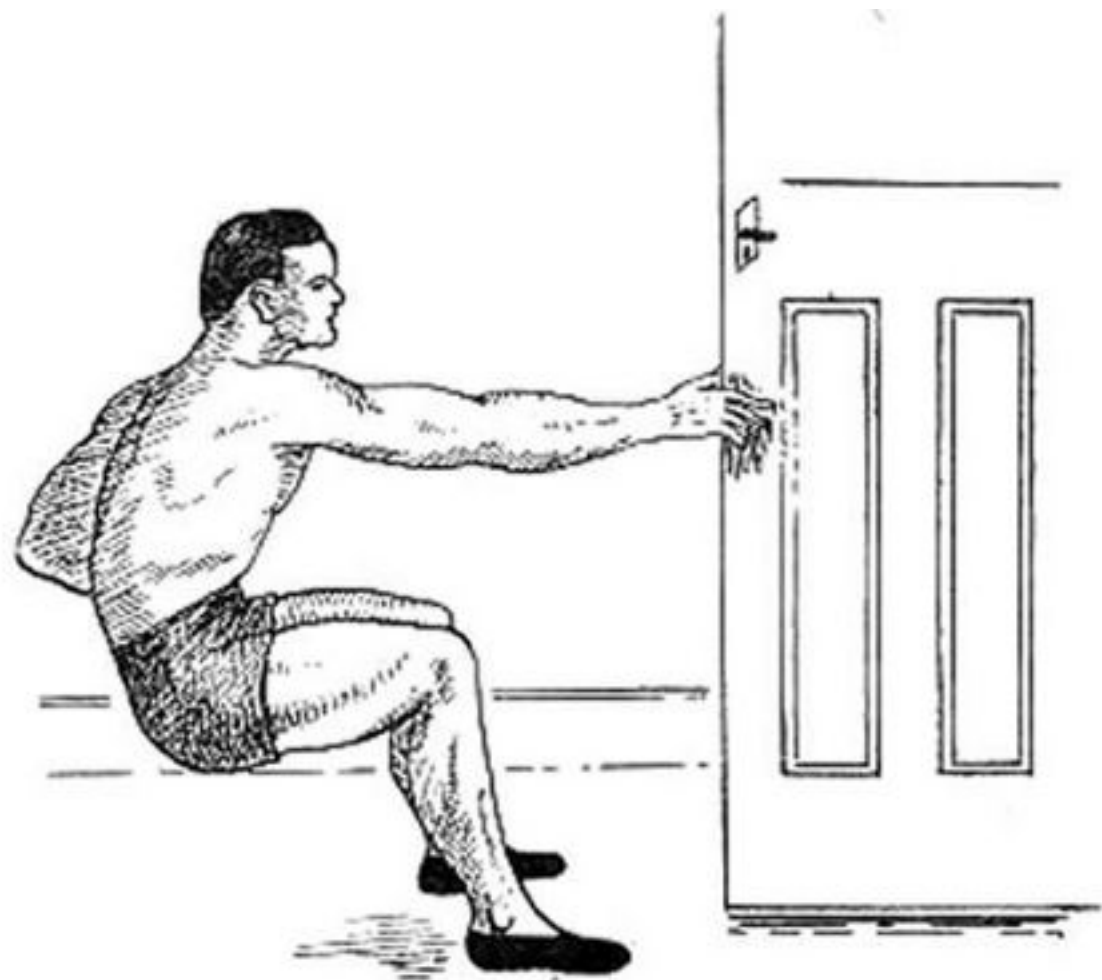


vždy nájdem príležitosť ísť po **schodoch** namiesto výťahu



cestou
na WC

lba **výživný**
pohyb *sa*
ráta...



Akcie a činy, pre ktoré sa môžete **odvážne** rozhodnúť ešte **dnes**

- ☑ navštevovať naše pohybové programy (NR /BA): www.skills.sk
- ☑ navštíviť náš jednodňový event 7.5.2017: www.ovladnisvojetelo.sk
- ☑ pozvať nás na prednášku do vašej firmy: prednasky.vladozlatos.com
- ☑ pozvať nás na prezentáciu stoličky NESEDA: www.neseda.com
- ☑ začať študovať náš blog a social média: www.vladozlatos.com



@vladozlatos