

Hollis Lance Liebman
Exercise in Action
CORE

Copyright © 2014 Moseley Road Incorporated
All rights reserved
Translation © 2015 Leona Maříková

ISBN 978-80-249-2744-2

Z anglického originálu CORE, vydaného nakladatelstvím Moseley Road Inc., v Irvingtonu v roce 2014, přeložila Leona Maříková
Obálku upravila Jana Šťastná
Redigovala Dana Pačková
Odpovědná redaktorka Květuše Hrachová
Technická redaktorka Martina Adlová
Počet stran 160
Vydala Euromedia Group, k. s. – Ikar, Nádražní 32, 150 00 Praha 5
v roce 2015 jako svou 7732. publikaci
Sazba TypoText, s. r. o., Praha 5
Tisk TBB, a. s., Banská Bystrica
Vydání první

Naše knihy na trh dodává Euromedia – knižní distribuce,
Nádražní 32, 150 00 Praha 5
Zelená linka: 800 103 203
Tel.: 296 536 111
Fax: 296 536 246
objednavky-vo@euromedia.cz
Knihy lze zakoupit v internetovém knihkupectví www.bux.cz.

UPOZORNĚNÍ

Veškerý text, ilustrace, fotografie a informace obsažené v této knize jsou obecného charakteru a nemohou nahrazovat odborné rady lékaře. Máte-li jakékoli zdravotní problémy, užíváte jakékoli léky nebo se léčíte z nějakého onemocnění, vždy posilovací cvičení konzultujte s odborníkem. Autor a vydavatel nenesou jakoukoli odpovědnost za přímou nebo nepřímou škodu, která vznikne v přímém či nepřímém důsledku používání nebo praktické aplikace informací obsažených v této publikaci. O své konkrétní situaci se vždy poraďte s lékařem nebo kvalifikovaným zdravotníkem.

ÚVOD	6
PROTAŽENÍ A ZAHŘÁTÍ	8
Protážení zad vkleče	10
Rotace trupu vsedě	11
Protážení vnitřní strany stehen	12
Kobra	13
Protážení iliotibiálního traktu	14
Protážení třísel a stehen	15
Protážení bederní páteře	16
Protážení hýždí	17
Úklony stranou	18
Protážení břišních svalů na gymballu	19
CVIKY S GYMBALLEM	20
Zavírací nůž	22
Sedy-lehy na míči	23
Rolování dopředu	24
Stojka na gymballu	26
Prkno na míči se zanožením	27
Chůze po rukou	28
Rotace vleže s gymballem	30
Kliky na gymballu	32
Střídavé přetáčení v bocích	33
CVIKY S MEDICINBALEM	34
Hod medicinbalem	36
Velké kruhy s medicinbalem	38
Zapažování s medicinbalem na gymballu	40
Kliky s medicinbalem	42
Kliky s výměnou míče	43
Sedy-lehy s hodem	44
Podřepy s medicinbalem	46
Střídavé podřepy s medicinbalem	47

OBSAH

REZISTENTNÍ CVIKY	48	Ťukání patami o sebe	85	CVIKY S BALANČNÍ	
Úkroky na stupínku	50	Horolezec	86	PODLOŽKOU BOSU	126
Protahování nohou	51	Kliky ze stoje	87	Krátké sedy-lehy na bosu	128
Zvedání trupu s pokrčenou		Sed ve vzduchu	88	Dlouhé sedy-lehy na bosu	129
nohou	52	Zvedání trupu a nohou		Bicykl na bosu	130
Přitahování kolen vleže	53	na boku	89	Nůžky na bosu	131
Sedy-lehy	54	Předpažování a zanožování		Boční prkno na bosu	132
Střídavé sedy-lehy	55	vkleče	90	Protahování nohou na bosu	133
Zkracovačky	56	Lastura	92		
Střídavé zkracovačky	57	Zvedání nohy vestoje	94	CVIKY S PĚNOVÝM VÁLCEM	134
Zkracovačky na boku	58	Unožování vkleče	95	Rolování vkleče	136
Odtlačování kolen vleže	59	Úkroky stranou z místa	96	Rolování vsedě	137
Louskáček	60	Výpady vpřed z místa	97	Nůžky na válci	138
Zvedání kolen na židli	61	Mačkání ručníku	98	Posilování tricepsů na válci	139
Rolování dolů vsedě	62	Pilka	99	Diagonální zkracovačky	140
Unožování vkleče	63	Plavání	100	Kliky na válci	141
Svička	64	Rotace v bocích	101	Ťukání špičkami vleže na válci	142
Chůze po rukou	65	Kozáček	102	Uvolňování iliotibiálního	
Zakopávání nohy dozadu		Twist	103	traktu	143
vkleče	66			Most se zvedáním nohou	144
Záklony vkleče	68	CVIKY S ČINKAMI	104	Most se zvedáním nohou II	146
Zvedání kolen na místě	69	Osmička	106	Protahování hamstringů	147
Most	70	Zvedání do kleku ze sedu	108	Bicykl na válci	148
Most se zvedáním nohy	71	Kolečko	110	Mrtvý brouk	149
Sklapovačka	72	Sedy-lehy s činkou	111		
Nůžky	73	Přehazování činek	112	SESTAVY	150
Zvedání nohou z lehu	74	Mrtvý tah	113	Sestava pro začátečníky	151
Kruhy jednou nohou	75	Otočky s činkou vsedě	114	Sestava zaměřená na rotaci	152
Prkno	76	Otočky s činkou vestoje	115	Sestava zaměřená	
Prkno se zvedáním	77	Zvedání činek na gymballu	116	na vzpřimovače	154
Prkno ze stoje	78	Dřepy s činkami	117	Atletická sestava	156
Prkno s protažením nohy				Sestava „tavicí kotlík“	157
nahoru	80	CVIKY S KLADKOU	118	Sestava „kamikadze“	158
Prkno naznak	81	Tah nahoru vestoje	120		
Prkno na boku	82	Tah dolů vkleče	122	PODĚKOVÁNÍ	160
Ťukání špičkami vleže	83	Tah dolů vestoje	123		
Superman	84	Rotace trupu vestoje	124		
		Zapažování vestoje	125		