

Funkční trénink – anatomie

Cvičební program pro aktivity
reálného života

Katerina Spilio a Erica Gordon-Mallin

Překlad: Svatopluk Večerek

Odborná korektura: Pavla Pokorná

Obálka: Martin Sodomka

Odpočívá redaktor: Ivana Auingerová

Sazba: Daniele Janošková

Technický redaktor: Radek Střecha

Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Authorized translation from the English language
edition Anatomy of Functional Training.

Copyright © 2013 Moseley Road Incorporated

Translation © Svatopluk Večerek, 2015

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0876-5

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2015
ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem
Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 23 214.
© Albatros Media a. s., 2015. Všechna práva
vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí
být kopírována a rozmnožována za účelem
rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli
způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

I. vydání

 **ALBATROS MEDIA** a.s.

PŘEDSTAVENÍ: TRÉNINK PRO ŽIVOT

Forma a funkce	8
Funkční životní styl	10
Anatomie celého těla	16

CVIKY KE SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

Překážkový běh k zahřátí	20
Zvedání do diagonály	22
Široký výpad vzad	24
Plié se židli	26
Dřep se židli	28
Podřep s tlakem nad hlavu	30
Funkční burpee	32
Horolezec	34
Výpad s přeskokem	36
Zdvih na švýcarském míči	38
Podřep se židli s nataženou nohou	40
Krok dolů jednou nohou	42
Ručkování s odtlačněním	44
Upažování ve vzporu ležmo	46
Zvedání kolen s rotací	48
Stlačování pat	50
Plavání	52
Most se zvednutou nohou	54
Zvednutí do mostu na švýcarském míči	56
Shyb s přitažením nohou	58
Rotace celého těla	60

CVIKY KE ZVYŠOVÁNÍ HMOTNOSTI

Výpad v chůzi se zvedáním do rotace	64
Tlak ze dřepu	66

OBSAH

Hod míčem s ohnutím kolen	68	Protažení hamstringů v lehu na zádech	126
Výpon na špičkách s tlakem nad hlavu	70	Protažení přitahovačů	128
Výpad stranou s upažením	72	Protažení do kobry	130
Nakročení na stupínek se zvednutím	74	Unožení v kleku	132
Osmička	76	Rolování quadricepsů	134
Zvednutí kolene s unožením	78	Rolování hamstringů	135
Mrtvý tah	80	Rolování hýždí	136
Zvedání dokulata se zapojením tricepsu	82	Rolování širokého svalu zádového	137
Odtahování v lehu	84	Rolování napínače povázky stehenní	138
Ruská rotace v sedu	86	Rolování zad	140
Pullover na švýcarském míči	88	Navlékání jehly	142
Dřep s míčem a bicepsovým zdvihem	90		
Úkrok s bicepsovým zdvihem	92	FUNKČNÍ TRÉNINKY	145
Křížený výstup nahoru	94	Bombardování těla	146
Překážková dráha	96	Střed těla	147
		Tónování na párty	148
CVIČENÍ PROTI ODPORU	98	Cvičení nohou	149
Štipání dřeva	100	Zlepšování postoje	150
Přitažení s rotací	102	Posílení a protažení	151
Dřep s veslováním	104	Péče o záda	152
Výpad vzad s prsním tlakem	106	Odbourání napětí	153
Tlak a dřep	108	Kolečko v posilovně	154
Natažení kyčlí s upažením	110	Rovnováha	156
PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ	112		
Protažení tricepsu	114		
Protažení prsních svalů	115		
Protažení lýtky	116		
Protažení quadricepsů	117		
Protažení svalu hruškovitého	118		
Protažení kyčlí a steh	120		
Ohýbání krku	122		
Ohnutí krku stranou	123		
Protažení iliotibiálního vazy	124		