

OBSAH

JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

6

1 ÚVOD

CO JE HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM?	10
PÁTEŘ	12
VENTRÁLNÍ SVALY STŘEDU TĚLA	14
DORZÁLNÍ SVALY STŘEDU TĚLA	16
TRÉNINK STŘEDU TĚLA	18
CORE TRÉNINK A KAŽDODENNÍ ČINNOSTI	20
CORE TRÉNINK A SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	22
CORE TRÉNINK VE SPORTU	26
CORE TRÉNINK V TĚHOTENSTVÍ	28
POSOUZENÍ FORMY TĚLA	30
ROZVOJ TĚLA	31
VYBAVENÍ PRO CORE TRÉNINK	32

2 CVIKY PRO CORE TRÉNINK

OBRAZOVÝ SEZNAM CVIKŮ	36
SOUPIS POHYBŮ STŘEDU TĚLA	40

ZVÝŠENÍ POHYBLIVOSTI

POSOUVÁNÍ VÁLCE – HRUŘ	44
POSOUVÁNÍ VÁLCE – PODPAŽÍ	44
POSOUVÁNÍ VÁLCE – HÝŽDĚ	44
POSOUVÁNÍ VÁLCE – BEDRA	45
POSOUVÁNÍ VÁLCE – ITB/TFL	45
ROTACE KRKU	46
EXTENZE A FLEXE KRKU	46
LATERÁLNÍ FLEXE KRKU	47
ROTACE RAMEN	47
ROTACE TRUPU	48
LATERÁLNÍ FLEXE TRUPU	48
ROTACE TRUPU VLEŽE	49
STOČENÍ PASU VLEŽE	50

KOČIČÍ HŘBET	50
NAVLEKÁNÍ JEHLY	51
PROTAHOVÁNÍ OHYBAČŮ KYČLÍ	51
KROUŽENÍ V BOCÍCH	52
POLOHA DÍTĚTE	52
KOBRA	53
ŠKORPION	53
KOLÉBKA	54
LYŽAŘ	54
SVINUTÍ VESTOJE	55

AKTIVACE

AKTIVACE PÁNEVNÍHO DNA	56
STLAČOVÁNÍ STEHNY	58
SKLOUZNUTÍ PATOU	59
ZDVIH KOLEN	60
ŤUKNUTÍ ŠPIČKOU	62
VTAHOVÁNÍ BŘICHA VLEŽE	64
ŠIPKA	65
ÚSTRICE	66
ZVEDÁNÍ NOHY VLEŽE NA BŘIŠE	67
ZVEDÁNÍ PROTILEHLÝCH KONČETIN	68
EXTENZE ZAD	69
SUPERMAN	70

ZÁKLADY

ZKRACOVAČKY	72
KROUŽENÍ NOHOU	74
OBRÁCENÉ ZKRACOVAČKY	75
ZVEDÁNÍ TRUPU	76
LEHY-SEDY	78
ZKRACOVAČKY DO STRAN	79
BOČNÍ ZKRACOVAČKY VLEŽE	80
ÚKLON STRANOU	81
PROTAŽENÍ K PATĚ	82
ÚKLON STRANOU NA ŘÍMSKÉ LAVICI	83
ZVEDÁNÍ NOHOU VLEŽE NA BOKU	84
ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY	86
ROTACE BOKŮ VLEŽE (METRONOMY)	88

ROZVINUTÍ V SEDĚ	90
SVINUTÍ V SEDĚ	91
PŘİTAHOVÁNÍ ZVEDNUTÝCH NOHOU	92
LEHY-SEDY SE ZVEDNUTÝMA NOHAMA	93
PLAVÁNÍ	94
ZPOMALENÁ JÍZDA NA KOLE	95
SPRINTERSKÉ LEHY-SEDY	96
HOLUBICE	97
MOST	98
PŘEDNOŽOVÁNÍ VLEŽE SOUNOŽ	100
PRKNO	102
PRKNO NA STRANU	104
NATAHOVÁNÍ JEDNÉ NOHY	106
NATAHOVÁNÍ OBOU NOHOU	107
STŘEDNĚ POKROČILÁ ÚROVEŇ	
PROHAZOVÁNÍ MÍČE	108
PŘEDNOŽOVÁNÍ VE VISU	110
VĚTRNÝ MLÝN	110
PŘEDKLONY S ČINKOU	112
HYPEREXTENZE NA ŘÍMSKÉ LAVICI	112
ROTACE S OSOU OLYMPIJSKÉ ČINKY	114
KRUT S KOTOUČEM VESTOJE	116
KÝVÁNÍ S KETTLEBELLEM OKOLO TĚLA	117
HOROLEZEC	118
RUSKÝ KRUT	119
HOD MEDICINBALEM	120
VYHAZOVÁNÍ MEDICINBALU	121
HYPEREXTENZE NA GYMNASTICKÉM MÍČI	122
MOST S MEDICINBALEM	123
VÝHOZY NA STRANU O ZEĎ	124
ROTACE ZE STŘEDU TĚLA SE ZAVĚŠENÍM	126
ZAVĚŠENÉ KYVADLO	127
PULLOVER	128
HOUPÁNÍ KETTLEBELLEM	129
SKRČOVÁNÍ NOHOU NA GYMNASTICKÉM MÍČI	130
ROTACE S BALANČNÍ DESKOU	131
ODVALOVÁNÍ GYMNASTICKÉHO MÍČE	132
ZKRACOVAČKY V ZÁVĚSU	134
ZKRACOVAČKY DO STRAN V ZÁVĚSU	135
SEKÁNÍ S MEDICINBALEM	136
MOTOROVÁ PILA	137

POKROČILÁ ÚROVEŇ

LEHY-SEDY NA GHD	138
ŠTŘECHA	139
ZKRACOVAČKY S TYČÍ	140
RYBIČKA NA GYMNASTICKÉM MÍČI	142
EXTENZE NA LAVICI GHD	143
SEKÁNÍ S KLADKOU	144
ZVEDÁNÍ KLADKY	146
JEDNORUČNÍ STAHOVÁNÍ KLADKY	148
ZVEDÁNÍ ŠPIČEK K HRAZDĚ	150
ZVEDÁNÍ PYTLE NA RAMENO	151
POSOUVÁNÍ KOTOUČE V POZICI PRKNA	152
CHŮZE PO SCHODECH	154
TURECKÝ VZTYK S KETTLEBELLEM	156
VÝKOP S ROTACÍ NA GYMNASTICKÉM MÍČI	158
ŠOUPÁNÍ PO POKLUZNÉ DESCE	160
CHŮZE PO RUKOU S JEDNORUČKAMI	162
CHŮZE PO ZDI	164

STATICKE PROTAKOVÁNÍ

ÚKLONY HLAVY	166
HORNÍ ČÁST ZAD	166
PRSNÍ SVALY	166
ŠIROKÝ SVAL ZÁDOVÝ	166
OTOČKA V SEDU	167
BOČNÍ PROTAŽENÍ	167
PROHNUTÍ ZAD VESTOJE	167
OTOČKA VE SPIRÁLE	167
KOČÍČÍ HRBET	168
POLOHA DÍTĚTE	168
OHYBAČE KYČLÍ	168
ŠIKMÉ SVALY BŘIŠNÍ	168
PROTAŽENÍ V KOBŘE	169
STOČENÍ PASU VLEŽE	169
HAMSTRINGY 1	169
HAMSTRINGY 2	169
VNITNÍ STRANA STEHEN 1	170
VNITRNÍ STRANA STEHEN 2	170
PROTAŽENÍ KYČLÍ	170
VÝPAD S ROTACÍ	170
KVADRICEPSY	171
STEHNO Z BOKU	171
HÝŽDĚ VESTOJE	171
PROTAŽENÍ ZAD NA MÍČI	171

3 TRÉNINKOVÉ PROGRAMY

ÚVOD	174
ZÁKLADNÍ CORE TRÉNINK	176
SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA	178
CORE TRÉNINK S VLASTNÍ HMOTNOSTÍ	180
CORE TRÉNINK V TĚHOTENSTVÍ	182
CORE TRÉNINK PO PORODU	184
INDIVIDUÁLNÍ PLÁN (ÚROVNĚ 1-4)	186
INDIVIDUÁLNÍ PLÁN (ÚROVNĚ 5-10)	188
ZÁTĚŽOVÁ ZKOUŠKA 300	190

4 CORE CVIČENÍ PODLE SPORTŮ

ÚVOD	194
MATICE POHYBŮ V JEDNOTLIVÝCH SPORTECH	195
KOLIZNÍ TÝMOVÉ SPORTY	198
KONTAKTNÍ SPORTY	199
SPORTY POD SÍTÍ	200
SPORTY S PÁLKOU NEBO HOLÍ	201
SPORTY S RAKETOU	202
BĚH	203
SPORTY, PŘI NICHŽ SE HÁZÍ	204
SKOKY	205
VZPÍRÁNÍ A SILOVÝ TROJBOJ	206
BOJOVÉ SPORTY	207
SPORTY S PRKNEM	208
GYMNASTIKA	209
SPORTY S BRUSLEMI A LYŽEMI	210
VODNÍ SPORTY	211
SPORTY, PŘI NICHŽ SE PLAVE	212
CYKLISTIKA	213
JEZDECKÉ SPORTY	214
EXTRÉMNÍ SPORTY	215
SLOVNÍK POJMŮ	216
REJSTRÁK	218
PODĚKOVÁNÍ	224
O AUTORECH	224
BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE	224