

OBSAH

▼ *Dokonalý výtvar matky přírody*

10



▼ *Temná strana core*

54



28

▲ *Osvobození přirozených atletických schopností*



ÚVOD

1

ČÁST I: CO JE TO CORE KONĚ

7

KAPITOLA

1

HŘBET: KDE ZAČÍNÁ VEŠKERÝ POHYB

9

Kouzlo uvnitř každého koně

9

Dokonalý výtvar matky přírody

10

Tichý jazyk býložravců

20

„Pocit“ z ježdění

22

Zkrocení „frkající bestie“

24

Osvobození přirozených atletických schopností

28

KAPITOLA

2

ZDROJ SÍLY V KONI: CORE

37

Moc tří vás osvobodí

44

Temná strana core

54

OBSAH

▼ Jóga: S laskavostí ke core

72



▼ Core indikátory, které se neprojevují při ježdění

100



82

▲ Core skóre



KAPITOLA

3

KONĚ JSOU TAKÉ LIDÉ

Lidský dotek
Rozcvičení pro kondiční přípravu core
Jóga: S laskavostí ke core

65
66
68
72

KAPITOLA

4

POSOUZENÍ CORE KONĚ A VÝBĚR OPTIMÁLNÍHO PLÁNU OPRACOVÁNÍ ZAMĚŘENÉHO NA STŘED TĚLA

Core skóre
Core indikátory, které se neprojevují při ježdění
Výběr správného plánu opracování, zaměřeného na core
Jak to všechno skloubit dohromady
Několik dalších úvah

81
82
100
107
110
111

ČÁST II: CVIKY NA POSÍLENÍ CORE KONĚ

115

KAPITOLA

5

JAK JEZDIT KONĚ Z CORE

Stavební kameny: Co potřebujete vědět o cvicích na posílení core
Tři úrovně cvičení: Uvolnění, koordinace a tonizace
Pozice hlavy a krku (PHK)
Pomůcky pro jógou inspirované opracování

117
119
123
130
136



▼ Začínáme

151



136



288

▲ Pomůcky pro jógou inspirované opracování

▲ Cvičení dělá mistra

10 CORE CVIKŮ PRO KONĚ

151

Začínáme

151

Cvičení 1: 🐾 Jógová pozice půlměsíce 🌀 Uvolnění core na malém kruhu

156

Cvičení 2: 🐾 Jógová pozice polovičního rozštěpu 🌀 Obrat kolem předku

169

Cvičení 3: 🐾 Jógová pozice kočky 🌀 Dopředu, dolů a ven (DDV)

186

Cvičení 4: 🐾 Z balanční verze pozice stolu do pozice židle na špičkách 🌀 Dopředu a zpátky

198

Cvičení 5: 🐾 Jógová pozice židle 🌀 Pobízející sed

211

Cvičení 6: 🐾 Jógová pozice podpěry s váhou vzad 🌀 Kulaté couvání

223

Cvičení 7: 🐾 Jógová pozice obráceného trojúhelníku 🌀 „Zpružňující“ ustupování na holeň

238

Cvičení 8: 🐾 Jógová pozice twist uchem jehly 🌀 Dokonalá pirueta

250

Cvičení 9: 🐾 Z pozice kočky do pozice krávy 🌀 Od dopředu, dolů a ven k závodnímu rámcí

264

Cvičení 10: 🐾 Jógová pozice obráceného půlměsíce 🌀 „Giravolta“ (dovnitř plec na malém kruhu)

274

na lonži

ŠŤASTNÝ OHEBNÝ KONÍČEK!

287

Cvičení dělá mistra

288

PODĚKOVÁNÍ

291