



LONDÝN, NEW YORK, MNICHOV,  
MELBOURNE A DILLÍ

Copyright © 2013 Dorling Kindersley Limited  
Czech edition © 2014 Nakladatelství Slovart, s. r. o.  
Translation © 2014 Vladimír Golombek

Všchna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována, uložena ve vyhledávacím systému či šířena jakýmkoli způsobem – elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním či jinak – bez předchozího písemného svolení majitelů autorských práv.

Z anglického originálu  
Core Strength Training  
vydaného nakladatelstvím  
Dorling Kindersley Limited v roce 2013  
přeložil Vladimír Golombek  
Vydalo Nakladatelství Slovart, s. r. o.,  
v Praze roku 2014  
Odborná spolupráce Petr Sýkora  
Produkce Dana Klimová  
Editor Jan Pavel  
Sazbu zhotovili ALIAS PRESS, Bratislava  
Tisk Neografia, a. s., Martin

10987654321

ISBN 978-80-7391-851-4

www.slovart.cz

# OBSAH

JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

## 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
<b>ZVÝŠENÍ POHYBLIVOSTI</b>	
POSOUVÁNÍ VÁLCE – HRUĐ	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

6	KOČÍČÍ HRBET	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
	<b>AKTIVACE</b>	
	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 BŘÍŠE	67
	ZVEDÁNÍ PROTILEHLÝCH KONČETIN	68
	EXTENZE ZAD	69
	SUPERMAN	70
	<b>ZÁKLADY</b>	
	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
	ŠÍKMÉ ZKRACOVAČKY	86
	ROTACE BOKŮ VLEŽE (METRONOMY)	88

ROZVINUTÍ V SEDĚ	90
SVINUTÍ V SEDĚ	91
PŘITAHOVÁNÍ 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 PROTÁHOVÁNÍ

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