OBSAH

REJSTŘÍK CORE TECHNIK */Pavel Švejcar, Martin Šťastný/* 7

ÚVOD */Pavel Švejcar/* 9

PÁR SLOV O POHYBU */Pavel Švejcar/* 11

POHYBOVÝ SYSTÉM */Pavel Švejcar/* 12

ANATOMICKÁ PODMÍNĚNOST POHYBU 13

NĚKOLIK POZNÁMEK O SVALECH 16

KOORDINAČNÍ PODMÍNĚNOST POHYBU 19

HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM X „BŘIŠNÍ HYDRAULIKA" 23

KLOUB JAKO RIZIKOVÉ MÍSTO POHYBOVÉHO SYSTÉMU 28

JAK PRACOVAT S POHYBY 29

EXKURZE DO VÝVOJOVÉ KINEZIOLOGIE 31

NĚKOLIK SLOV O DÝCHÁNÍ 34

NĚKTERÉ POUŽÍVANÉ VÝRAZY 40

FYZIOTRÉNINK */Pavel Švejcar/* 44

ZDRAVOTNÍ MINIMUM FYZIOTRÉNINKU */Pavel Švejcar/* 44

TRUP */Pavel Švejcar/* 45

„SUMO" (AUTOTRAKCE BEDER) 45

„PÍĎALKA" (BEZPEČNÉ POSILOVÁNÍ CELÉHO TRUPU) 46

BŘIŠNÍ HYDRAULIKA (BH) 48

NÁCVIK BH V POLOZE NA ZÁDECH S OPOROU PAT O BALON (ŽIDLI) 49

CVIČENÍ BH V SEDOSTOJI 51

PŘECHOD DO STOJE A CHŮZE 53

DS RAMENNÍCH PLETENCŮ A TRUPU S VYUŽITÍM TRX 54

NOHY */Pavel Švejcar/* 55

NÁCVIK OPORNÉ FÁZE NOHY S VYUŽITÍM CORRECTFOOTU V SEDOSTOJI 56

PŘÍMÉ CVIČENÍ ČTYŘBODOVÉ OPORY CHODIDLA 58

KOREKCE CHŮZE 60

STREČINK KYČELNÍCH PLETENCŮ 60

Protažení ve výpadu 61

Ardhamasyéndrásana 61

PAŽE (RAMENA) */Pavel Švejcar/* **62**
RAMENNÍ SHYB 62
RAMENNÍ VZPOR 63
DS RAMENNÍCH PLETENCŮ S VYUŽITÍM TRX A PRUŽNÝCH GUM 64
„MEDVĚD" S OPOROU O PŘEDLOKTÍ 65
HLAVA + KRK */Pavel Švejcar/* **66**
„ATRAK" – autotrakce krku 66
„ŠUPLÍK" 66
„ŠUPLÍK" S OPŘENÍM O STĚNU 67
„BERAN" 68
„RAMENNÍ" SHYB 69
„RAMENNÍ" VZPOR 69
CO JE FYZIOTRÉNINK VE FITNESS? */Martin Šťastný/* **71**
TLAKY – HORNÍ KONČETINY */Martin Šťastný/* **73**
Rozdělení tlaků 73
Tlaky s vloženou oporou 74
VZPOR NA PŘEDLOKTÍ 74
VZPOR NA RUKÁCH – KOČKA 76
SED V ZÁKLONU 78
VZPOR NA PŘEDLOKTÍ JEDNORUČ V SEDOSTOJI 80
TLAKY VLEŽE 82
Tlaky vleže – extenze paží (bench press) 82
Tlaky vleže – extenze paží v loktech (francouzský tlak) 86
Upažování vleže v horizontální rovině 87
TLAKY VSEDĚ 89
Tlaky vsedě – extenze paží 89
Tlaky vsedě – extenze paží v loktech (francouzský tlak) 92
Tlaky vsedě do vzpažení 93
Upažování vsedě v horizontální rovině 95
Upažování vsedě ve vertikální rovině 97
TLAKY V SEDOSTOJI 99
Tlaky v sedostoji – extenze paží 99
Tlaky v sedostoji – extenze paží v loktech 100

Rozpažování v sedostoji v horizontální rovině 100
TLAKY VESTOJE 101
Tlaky vestoje – extenze paží 101
Tlaky vestoje – extenze paží v loktech v předpažení 103
Tlaky vestoje – extenze v loktech v připažení (stahování kladky) 105
Upažování vestoje v horizontální rovině 106
Upažování ve vertikální rovině 108
VZPOR NA PŘEDLOKTÍ V LEHU NA BALONU 109
VZPORY 110
Kliky 110
Vzpor – extenze v loktech ve vertikální rovině (empire) 113
PŘÍTAHY */Martin Šťastný/* **114**
Rozdělení přítahů 114
DŘEPOSHYB 116
VZPOR NA PŘEDLOKTÍ V LEHU NA BŘIŠE 118
RAMENNÍ VZPOR V SEDU 119
PŘÍTAHY VLEŽE NA BŘIŠE – FLEXE PAŽÍ (ARMY PRESS) 120
UPAŽOVÁNÍ VLEŽE NA BŘIŠE – ABDUKCE VE VERTIKÁLNÍ ROVINĚ 121
PŘÍTAHY VSEDĚ 123
Přítahy vsedě – flexe paží (vesla) 123
Přítahy vsedě v záklonu – flexe paží 124
PŘÍTAHY VESTOJE 126
Přítahy vestoje – flexe paží 126
Shyby – s dopomocí stroje 128
Shyby – s dopomocí gumy 129
Přítahy ve visu – shyb 131
Přítahy ve visu v záklonu 132
TLAKY – DOLNÍ KONČETINY */Martin Šťastný/* **134**
Rozdělení tlaků nohou 134
KOLENNÍ TLAK 135
DÝCHÁNÍ V MEDVĚDOVI 136
NOHY – TLAKY VESTOJE 137
Rozdělení tlaků nohou 137

Dřep 138
Podřepy jednonož 142
Výpon na stupínku 143
EXTENZE NOHOU VSEDĚ 144
Dřepy vsedě – legpress 144
Extenze v kolenou (předkopy) 145
Extenze v kyčlích na stroji 147
Abdukce nohou vsedě 148
Addukce nohou vsedě 149
FLEXE NOHOU 151
Nohy – flexe v kolenou – stroj (zanožování) 151
CVIKY NA TRUP (PÁTEŘ) 153
LEH NA BOKU – VÝVOJOVÁ POLOHA 153
LEH NA BOKU – STABILIZACE A UVOLNĚNÍ STAŽENÝCH KYČLÍ 155
VZPOR NA BOKU 156
EXTENZE, FLEXE, ROTACE A LATEROFLEXE PÁTEŘE 158
Extenzová lavice 158
Extenze – stroj 159
FLEXE PÁTEŘE 160
Flexe páteře – stroj 160
ROTACE PÁTEŘE 161
Rotace páteře s přídavnou oporou pánve 161
LATEROFLEXE PÁTEŘE 163
Lateroflexe páteře 163
VYBRANÉ CVIKY PRO OBLAST RAMENE (ROTACE, HORIZONTÁLNÍ AD-ABDUKCE) 164
Zevní rotace paže 164
Ad-abdukce v horizontální rovině 165
ZÁVĚR 167