



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 Štátný/	71
TLAKY – HORNÍ KONČETINY /Martin Štátný/	73
Rozdělení tlaků	73
Tlaky s vloženou oporou	74
<i>VZPOR NA PŘEDLOKTÍ</i>	<i>74</i>
<i>VZPOR NA RUKÁCH – KOČKA</i>	<i>76</i>
<i>SED V ZÁKLONU</i>	<i>78</i>
<i>VZPOR NA PŘEDLOKTÍ JEDNORUČ V SEDOSTOJI</i>	<i>80</i>
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 připázení (stahování kladky)	105
Upažování vestoje v horizontální rovině	106
Upažování ve vertikální rovině	108
<i>VZPOR NA PŘEDLOKTÍ V LEHU NA BALONU</i>	109
VZPORY	110
Kliky	110
Vzpor – extenze v loktech ve vertikální rovině (empire)	113
PŘÍTAHY /Martin Štátný/	114
Rozdělení přítahů	114
<i>DŘEPOSHYB</i>	116
<i>VZPOR NA PŘEDLOKTÍ V LEHU NA BŘIŠE</i>	118
<i>RAMENNÍ VZPOR V SEDU</i>	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 Štátný/	134
Rozdělení tlaků nohou	134
<i>KOLENNÍ TLAK</i>	135
<i>DÝCHÁNÍ V MEDVĚDOVI</i>	136
NOHY – TLAKY VESTOJE	137
Rozdělení tlaků nohou	137

Dřep	138
Podřepy jednož	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
<i>LEH NA BOKU – VÝVOJOVÁ POLOHA</i>	153
<i>LEH NA BOKU – STABILIZACE A UVOLNĚNÍ STAŽENÝCH KYČLÍ</i>	155
<i>VZPOR NA BOKU</i>	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