

OBSAH

Úvod: svaly středu těla	6
Neutrální páteř	10
Anatomie lidského těla	12

PROTAŽENÍ 14

Protažení krku	16
Úklon krku	17
Protažení trojhlavého svalu pažního	18
Protažení širokého svalu zádového	19
Protažení ramen	20
Protažení prsních svalů	21
Protažení čtyřhlavého svalu stehenního	22
Protažení kyčloholenního pruhu povázky	23
Protažení přitahovačů	24
Protažení ohybačů kyčle	25
Protažení páteře	26
Protažení beder	27
Protažení hruškovitého svalu	28
Protažení kyčlí	29
Protažení podkolenních šlach	30



CVIKY NA POSÍLENÍ STABILITY SVALŮ STŘEDU TĚLA 32

Drobné krůčky	34	Dřep u židle	54
Pozice desky	36	Motýlek	56
Rotace páteře	38	Zvedání nohou	58
Kroužky jednou nohou	40	Dřep u zdi	60
Záklon	42	Přední pozice desky	62
Zvedání nohou v pozici na čtyřech	44	Nůžky	64
Boční pozice desky	46	Plavání	66
Velký výpad	48	Tlak do obou nohou	68
Most – zvedání nohou	50	Série cviků mušle	70
Kliky	52	Údery patami vleže na břicho	72

CVIKY NA ZVÝŠENÍ SÍLY SVALŮ STŘEDU TĚLA 74

Ohýbání trupu ve tvaru oblouku	76
Sklapovačky do kříže	78
Boční výpad	80
Krok vpřed	82
Protažení šlach	84
Břišní výkop	86
Silový squat	88
Sklapovačky	90
„Mačkání citronu“	91
Věčko	92
Ruský vrut	94
Přitahování kolen v pozici desky	96
Zvedání nohou na boku	98
Vrut	100
Rotace boků	102
Unožování vkleče	104
Výkop vkleče	106
Zvedání boků na posílení břicha	108
Chůze po rukou	110
Sklapovačky na židli	112
Klik s překročením	114
Šikmý úklon	116
Zvedání nohou na čtyřech	118
Sklapovačka vestoje	120

NOVÁ DIMENZE NA PĚNOVÉM VÁLCI 122

Přitahování kolen na čtyřech	124
Navlékání jehly	126
Tlak jedním lýtkem	128
Tricepsový klik na válci	130
Šikmé sklapovačky	132

Klik na válci	134
Chůze vleže na zádech	136
Uvolnění kyčloholenního pruhu povázky	138
Tricepsově kutálení válce	140
Most – zvedání nohou 1	142
Most – zvedání nohou 2	144
Přitahování podkolenních šlach	146
Jízda na kole	148
Mrtvý brouk	150

VZOROVÝ TRÉNINK 152

Trénink svalů středu těla a	154
Trénink svalů středu těla b	156
Trénink svalů středu těla c	158
Poděkování	160

