

COMPLEX CORE

FIFA_1

Core Mobilisation (10 Exercises)

Intensity:	Duration:	Sets:	Recovery:	Frequency:
mid	20sec	1	0	4x per week

1



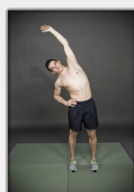
Ruky upažené, mierny stoj rozkročný. 12-krát pomalý pohyb rúk vzad.

2



Mierny stoj rozkročný, predklon záklon. Okakujeme 12-krát

3



Mierny stoj rozkročný, jedna ruka vbok, druhá vzpažená hore nad hlavou. Pomalé úklony, 6-krát vpravo, 6-krát vľavo.

4



Mierny stoj rozkročný, upažiť. Pomalý predklon, ľavá ruka sa dotkne pravej nohy, späť základný postoj a pravá ruka sa dotkne ľavej nohy. 6-krát na každú stranu.

5



Mierny stoj rozkročný, upažiť. Pomaly vytáčame ruky a trup. 6-krát na každú stranu.

6



Vzpor kľačmo, 12-krát pomalé vyhrbenie a prehnutie.

7



Vzpor kľačmo, rukou do hlbokého predklonu a potom do zapaženia. 6-krát na každú stranu.

8



Ľah na chrbte, nohy si prichytime pod kolenami, 12-krát pomalý predklon hlava ku kolenám.

COMPLEX CORE

9



57



Ľah na Ľhrbte, upažiť ľavá noha pokrčená sa pomaly vytáča vpravo, hlava rotuje na opačnú stranu. 6-krát na každú stranu.

10



30



Vzpor kľáčmo, rovný Ľhrbát, ruky posuniem málo dopredu a prehnutie do "kobry". 6-krát Ľelý Ľvik.

Core Stabilisation (16 Exercises)

Intensity:

Duration:

Sets:

Recovery:

Frequency:

mid

20sec

1

0

4x per week

11



92



Ľah na Ľhrbte, ruky v upažení, jedna noha v prednožení. Na každú nohu 12-krát "krátke bruĽho". Nefahnem si na Ľhrbát, bruĽho stále v napätí.

12



323



Ľah na bruĽhu, upažiť. Mierny záklon, 12-krát ťah pomaly vzad zároveň so zapažením.

13



541



Ľah na boku, jedna ruka sa opre o hlavu, druhá tvorí oporu pred telom. Pomalé unoženie a prinoženie. 8-krát na každú stranu

14



368



Vzpor ležmo na lakt'och, postupne zdviham jednu ruku-výdrž, nohu-výdrž, druhú ruku-výdrž, nohu výdrž. 4-krát Ľelú sériu (zvih každej končatiny)

15



96



Ľah na Ľhrbte, jedna noha pokrčená Ľez druhú. Ruky v prípažení vedľa tela. Krátke bruĽho, 12-krát na každú nohu.

16



332



Ľah na bruĽhu, vzpažiť. Mierny záklon, zanoženie pravou nohou a zapaženie ľavou rukou pomalým ťahom. 6-krát na každú stranu.

COMPLEX CORE

17



547



Lež na boku, jedna ruka vo vzpažení, druhá tvorí oporu pri tele. Unožíme obe nohy spolu, 12-krát ťah nôh hore na každú stranu.

18



369



Vzpor ležmo na laktiach, striedavo zdviham naraz pravú ruku a ľavú nohu s výdržou. Pomaly ich spúšťam na zem a zdviham opačnú ruku a nohu. 4-krát na každú stranu.

19



122



Lež na chrbte, ľavá ruka vzpažená druhá pripažená, ľavá noha je pokrčená. 12-krát predklon s dotykom k vystretej nohe. To isté na druhú stranu. Pohyb je pomalý, ťahom.

20



325



Lež na brucho, mierny záklon, nohy sú nad zemou, 12-krát pokrčím ruky za telom a vystieram dopredu.

21



565



Vzpor na boku, opora je na lakti, spodná noha je pokrčená. 8-krát pomaly unožujem a prinožujem. Na druhú stranu to isté.

22



221



Vzpor ležmo na ramenách, nohy sú pokrčené, jedna noha do výponu hore. 8-krát na každú nohu.

23



139



Lež na chrbte, ruky pokrčené pri ušiach, striedavo priťahujem hlavu k pravému a ľavému kolenu. 12-krát krátke brucho na každé koleno.

24



336



Lež na brucho ruky pokrčené pri ušiach, mierny záklon, nohy nad zemou. 12-krát do záklonu a do výhodiskovej polohy.

25



584



Vzpor na boku, opora na lakti, spodná noha je vystretá, 8-krát na každú nohu pomalé unoženie.

26



235



Vzpor ležmo na chrbte, ruky sú vystreté, nohy pokrčené, 12-krát striedavo pravú a ľavú nohu pomaly vystieram