

# COMPLEX CORE

FIFA\_2

## Core Mobilisation (7 Exercises)

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



Ľah na chrbte, pokrčené nohy sa prichytia pod kolenami. 8-krát pomalé prítahovanie hlavy ku kolenám. Brucho je počas cvičenia stále v napätí, nefahneme si na chrbát.



Ľah na chrbte, pokrčené kolena a ruky striedavo na jednu a druhú stranu. 6-krát na každú stranu.



Vpriamnený sed s pokrčenými nohami, prehnúť chrbticu, 8-krát



Ľah na bruchu, pokrčené lakte. 8-krát pomalý Ťáklon.



Ľah na bruchu, ruky v upažení. Pravú nohu Ťanožíme k ľavej ruke - výdrž v krajnej polohe a opačne. 4-krát na každú ruku.



VĽpor kľačmo, hlboký predklon pod ruku, úklon do strany, poĽriet' sa Ťa rukou. 4-krát na každú stranu.



Sed roĽhožmý, vytočenie do jednej, dotyk oboch dlaní Ťa sedom. 4-krát na každú stranu.

# COMPLEX CORE

## Core Stabilisation (16 Exercises)

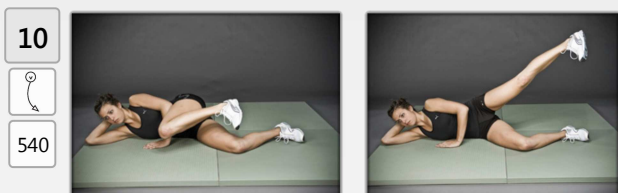
| Intensity: | Duration: | Sets: | Recovery: | Frequency:  |
|------------|-----------|-------|-----------|-------------|
| mid        | 20sec     | 1     | 0         | 4x per week |



Ľah na chrbte, vĽpažit'. 12-krát predpažit' a prednožit'. Brucho stále v napätí, neľahnúť si úplne na chrbát.



VĽpor na chrbte, na lakt'och. Zdvihnúť bedrá s 20 sec. výdržou.



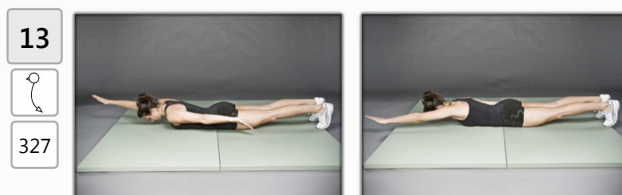
Ľah na boku, spodná noha je pokrčená, ruka je opretá o hlavu, druhá tvorí oporu pred telom. Pokrčená horná noha sa pomaly uoňuje. 8-krát na každú nohu.



Ľah na chrbte, nohy v prednožení, ruky v upažení. Pomaly spúšťame nohy vpravo, vľavo. Na každú stranu 8-krát.



Ľah na chrbte, ruky pri ušiach, striedavo priťahujeme k prednoženej nohe ("do kríža") laket'. 12-krát na každú nohu.



Ľah na bruchu, jedna ruka vĽpažená, druhá pri tele. Zdvihneme obe nohy, mierny Ľáklon a postupne "pláveme" (výmena rúk). Každá ruka je vystretá 8-krát.



Ľah na boku, spodná ruka je vystretá, druhá ruka tvorí oporu pri tele. 12-krát Ľdvíhame obe nohy spolu hore. Na druhú stranu to isté.



VĽpor ležmo na lopatkách, nohy sú pokrčené, výpony prednoženou nohou hore. 8-krát každá noha.



Ľah na chrbte, ruky pri ušiach, nohy pokrčené v kolenách, priťahovanie hlavy ku kolenám do kríža. 12-krát na každú stranu.



Ľah na bruch, jedna noha je pokrčená bokom, ruky sú vĽpažené. Mierny Ľáklon, pokrčené ruky v lakt'och do pomalého Ľpaženia a predpaženia. 12-krát.

# COMPLEX CORE

18



565



Výpor na boku, opora je o lakť, druhá ruka vbok. Spodná noha je pokrčená. Vrchnú nohu pomaly unožujeme. 8-krát každá noha.

19



248



Výpor na chrbte, opora je na rukách, jedna noha je vystretá, druhá pokrčená. 12-krát výpon s pokrčenou nohou hore.

20



149

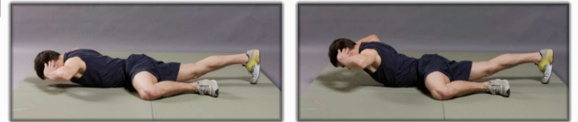


Ľah na bruchu, ruky pri ušiach, stiedavo ťaháme hlavu k nohám, ktoré ťaroveň sa prekrížu a sú hore. 12-krát na každú nohu.

21



345

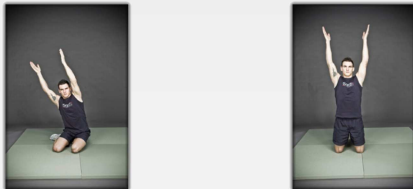


Ľah na bruchu, ruky pri uši, 12-krát pomalý ťáklon.

22



661



Stoj na jednej nohe, vŕpažiť. Pomaly sa vychýľujeme do strany a udržujeme postavenie. 4-krát na každú stranu.

23



380



Výpor kľáčmo, opora je na pravom kolene a ľavej ruke. Ľavé koleno a pravý lakť sa pomaly spojujú pod bruchom a prechádzajú do ťapaženia (ťanoženia). 6-krát na každú stranu.