

COMPLEX CORE

FIFA_3

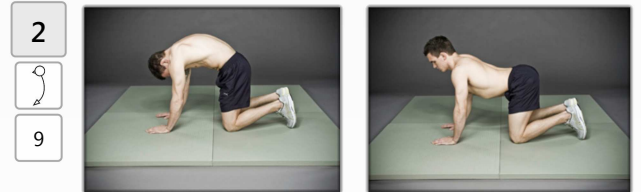
Ján Hianik_stabilizačné cvičenia

Core Mobilisation (7 Exercises)

Intensity:	Duration:	Sets:	Recovery:	Frequency:
mid	20sec	1	10sec	4x per week



Vzpor kľačmo, pomaly vtáňovať brucho, 10-krát.



Vzpor kľačmo, 10-krát pomalé vyhrbenie a prehnutie.



Vzpor kľačmo, pomaly sa premiestňujeme rukami do strany, ostaneme v krajnej polohe, na každú stranu dvakrát.



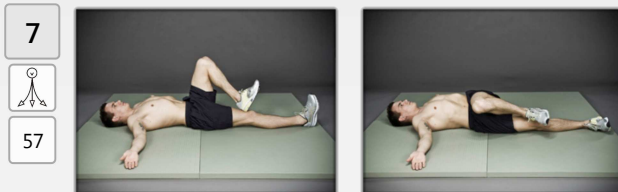
Ľah na bruchu, pokrčené lakty, 10-krát pomalý záklon.



V kľaku, ruky v predpažení, vystretý chrbát. Prechod do záklonu (kobra). Opakujeme 5-krát.



Ľah na bruchu, upaženie. Pomaly zanožujeme pravú nohu k ľavej ruke a naopak. Ku každej ruke 5-krát.



Ľah na chrbte, upaženie, jedna noha je pokrčená. Ľavé koleno pokrčenej nohy prinožíme k pravej ruke a naopak. Ku každej ruke 5-krát.

COMPLEX CORE

Core Stabilisation (16 Exercises)

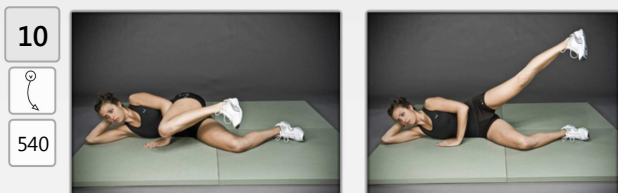
Intensity:	Duration:	Sets:	Recovery:	Frequency:
mid	20sec	2	10sec	4x per week



Ľah na chrbte, zdvihneme prekřížené, pokrčené nohy. Ruky vedľa uší, krátke prítahovanie hlavy k nohám 20-krát (krátke brucho).



Ľah na bruchu, jedna noha je pokrčená bokom. Ruky sú pokrčené v lakt'och. Pomaly vystierame ruky pred seba a krčíme ich do "ostrých" lakt'ov. 12-krát.



Ľah na boku, spodná noha je pokrčená, ruka je opretá o hlavu, druhá tvorí oporu pred telom. Pokrčenú nohu unožujeme z pozície pred telom do unoženia. 10-krát na každú nohu.



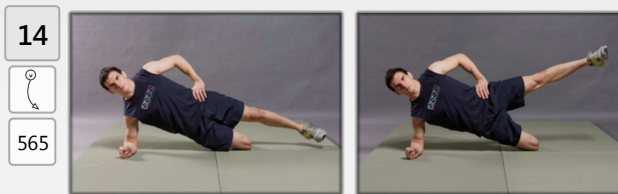
Vzpor ležmo na lopatkách, nohy sú pokrčené, jednu vystrieme a unožujeme s ňou do strany. 10-krát na každú nohu.



Sed, pokrčené nohy zdvihneme z podložky a pomaly bicyklujeme. 20-30 sek.



Kľak ležmo, postupne vystierame pravú a následne ľavú ruku čo najďalej od hlavy. Každá ruka 6-krát



Vzpor na boku, opora je o lakť, druhá ruka v bok. Spodná noha je pokrčená, vrchnú nohu pomaly unožujeme. 10-krát každá noha



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



Ľah na chrbte, ľavá ruka vzpažená, druhá pripažená. Ľavá noha je pokrčená. 10-krát predklon k vystretej nohe. To isté na druhú stranu. Pohyb je pomalý, ťahom.



Vzpor na chrbte, opora je na rukách. Spevníme brucho a chrbát s výdržou 10 sek. Opakujeme 5-krát.

COMPLEX CORE

18



555



Ľah na boku, jedna ruka vo vzpažení, druhá tvorí oporu pri tele. Unožíme obe nohy spolu a následne sa ukloníme vystretou rukou. 5 a 5-krát na jeden bok a potom na druhý.

19



379



Vzpor kľačmo, pravá ruka je v predpažení, ľavá noha je vystretá. Pomaly ťahom meníme postavenie ruky a nohy. Na každú stranu 5-krát

20



95



Ľah na bruchu, nohy su roznožené von, ruky priťahujeme medzi ne. "Krátke brucho" 20-krát

21



338



Ľah na bruch, ruky vedľa uší, záklon vľavo, vpravo. 8-krát na každú stranu.

22



584

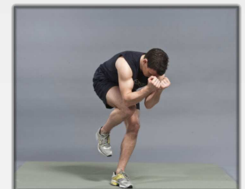


Vzpor na boku, opora na lakti, spodná noha je vystretá, 8-krát na každú nohu pomalé unoženie.

23



760



Rovnovážne cvičenie, pomaly ťahom vykonám stoj na jednej nohe, predklon a upaženie. 5-krát na jednej nohe a 5-krát na druhej