

COMPLEX CORE

Futbalový rozhodca 4

Core Mobilisation (8 Exercises)

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



Vzpor kľačmo, 10-krát pomalé vyhrbenie a prehnutie, ruky sú pred hlavou



Vzpor kľačmo, 10-krát pomalé vyhrbenie a prehnutie, ruky sú na úrovni hlavy



Vzpor kľačmo, 10-krát pomalé vyhrbenie a prehnutie, ruky sú takmer pri kolénach



Vzpor kľačmo, hlboký predkľon pod ruku, úklon do strany, 4-krát na každú stranu



Ľah na chrbte, nohy prichytené pod kolénami, 8-krát pomalý predkľon ku kolénom, pri kolénach je 2 sek. výdrž



Ľah na chrbte, ruky sú upažené, prednoženie jednej nohy, unoženie do strany, hlava sa vytáča súbežne na opačnú stranu. 4-krát na každú stranu.



Sed roznožmý, vytočenie do jednej strany, dotyk oboch dlaní za sedom, 4-krát na každú stranu



Vzpor kľačmo, hlboký predkľon pod ruku, úklon do strany, vytočenie hore, pozrieť sa za rukou, 4-krát na každú stranu

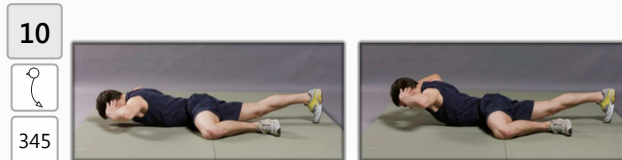
COMPLEX CORE

Core Stabilisation (16 Exercises)

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



Ľah na Ľhrbte, zdvihni hnohy do roznoŹenia, 12-krat "kratke bruĽho" rukami medzi nohy



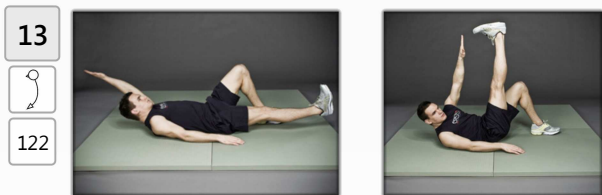
Ľah na bruĽhu, ruky pri uŹiach, 12-krat pomaĽy zakon



Ľah na boku, spodna ruka vzpaŹena, 10-krat zdvaham pomaĽy obe nohy aj hlavu



Vzpor klaĽko, jedna noha pokrĽena vpredu, striedave preskoky 12-krat



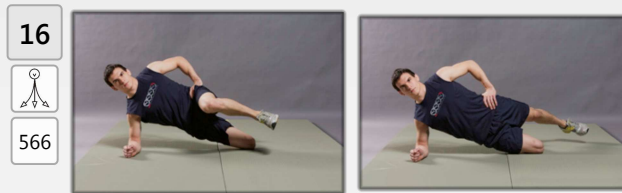
Ľah na Ľhrbte, ruky pri uŹiach, striedavo priahujeme k prednoŹenej nohe ("do kriŹa") Ľaket. 12-krat na kaŹdu stranu



Vzpor na Ľhrbte, 12- krat pomaĽy vypon



Vzpor na pokrĽenej ruke v Ľakti, 8-krat zdvaham boky na kaŹdu stranu



Vzpor na boku, opora je na Ľakti, spodna noha je pokrĽena, 8-krat pomaĽy prednoŹujem a zanoŹujem hornu nohu.



Ľah na Ľhrbate, prednoŹim a spustim nohy doĽe (nedotknut sa zeme). 12-krat.



Ľah na bruĽhu, jedna ruka vzpaŹena, druha pri teĽe. Zdvihni obe nohy, mierny zakon, hmity nohami aj rukami 20 sekund

COMPLEX CORE

19



583



Vzpor na pokrčenej ruke v ľakti, zdvihnem nohu a držím ju 10 až 15 sek na každú stranu

20



760



Rovnovážne Ľvičenie, "ľastovička" - ľakte ku kolľenu opakujem 4-krat na každú nohu

21



145



Ľah na Ľhrbte, ruky pri ušiaĽh, striedavo priťahujeme k prednoženej nohe (do kríža) ľaket'. 12- krát na každú nohu.

22



327



Ľah na bruĽhu, jedna ruka vzpažená, druhá pri teľe. Zdvihneme obe nohy, mierny záklľn a postupne "pľaveme". Každá ruka je vystretá 8-krát

23



584



Vzpor na pokrčenej ruke v ľakti, 8-krát zdvihnem nohu na každú stranu

24



380



Vzpor kľáčmo, opora je na pravom kolľene a ľavej ruke. Ľavé kolľeno a pravý ľaket' sa pomaľy spojujú pod bruĽhom a preĽhádzajú do zapaženia (zanoženia). 6-krát na každú stranu.