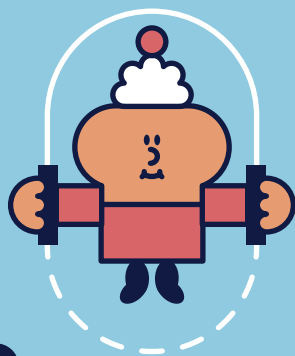
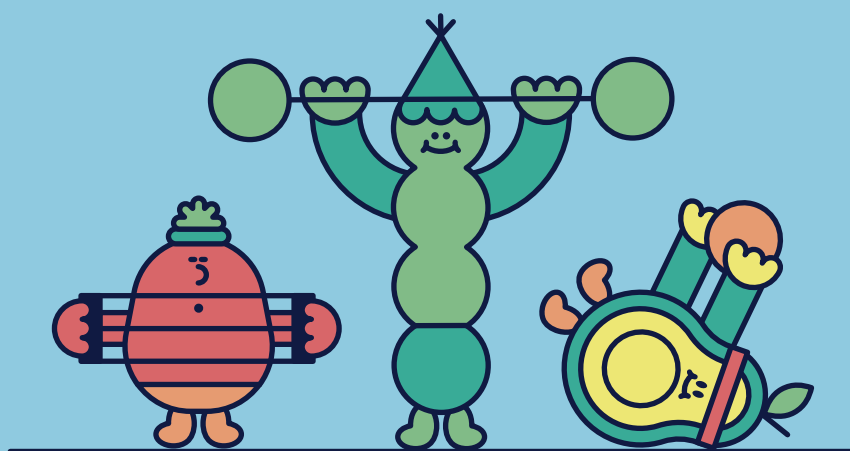


Martin Šustek



HYBAJ!

Cesta bežného človeka
pohybovým vesmírom



PRÍLOHA K AUDIOKNIHE

slovarť



Kam sa pozrieť ďalej.

1. kapitola

Meranie telesnej kompozície

<https://www.inbody.sk/>



2. kapitola

Nízkoinformačná diéta – Timothy Ferris: Štvorhodinový pracovný týždeň, Tatran, 2017

Marián Černý: 7 dôvodov, prečo jediná dôležitá vec na raňajkách je ich vynechať

<https://modernypraclovek.sk/hladovka-preco-vynechat-ranajky/>



Petr Růžička: Optimal nutrition

<https://www.petrruzicka.com/blog/optimal-nutrition/>



Petr Růžička: Sezení není nové kouření

<https://www.petrruzicka.com/blog/sezeni-neni-nove-koureni/>



3. kapitola

Dunningov-Krugerov efekt – Petr Ludwig: Konec prokrastinace, Jan Melvil publishing, 2013

Art of veľkovýkrm

http://new.biomag.sk/show_article.php?id=95



4. a 5. kapitola

Petr Růžička: Můj názor na CrossFit

<https://www.petrruzicka.com/blog/muj-nazor-na-crossfit/>



Petr Růžička: CrossFit verze 2.0

<https://www.petrruzicka.com/blog/crossfit-verze-2-0/>



6. kapitola

Jaroslav Petr: Akupunktura funguje, bolest tlumí látka vytvořená v místě vpichu

https://www.lidovky.cz/orientace/veda/akupunktura-funguje-bolest-tlumi-latka-vytvorena-v-miste-vpichu.A100623_164455_In_veda_hev



7. kapitola

David H. Hackworth: About Face, Touchstone Pr, 2020

Petr Růžička: Obsah, ne obal

<https://www.petrruzicka.com/blog/obsah-ne-obal/>



8. kapitola

Jocko Willink: Disciplína oslobodzuje, Timy Partners, 2022

Gary Brecka: Grounding

<https://www.youtube.com/watch?v=FFio155APgU>



Andrew Huberman: Using light for health

<https://www.hubermanlab.com/newsletter/using-light-for-health>



Marián Černý: Prečo potrebuješ slnečné žiarenie

<https://modernypraclovek.sk/preco-potrebujes-slnečne-ziarenie-a-ako-sa-pred-nim-ne-chranit/>



Ido Portal: Basic spinal wave

<https://www.youtube.com/watch?v=cmLfWfyGI0>



Ido Portal: Squat clinic routine

<https://www.youtube.com/watch?v=xPwG2hqnOx0>



Ido Portal: Squat Routine 2.0

<https://www.youtube.com/watch?v=lbozu0DPcYI>



Ido Portal: Hanging

<https://www.idoport.com/blog/hanging/>



9. kapitola

Marián Černý: Sedavý pohybovec – TBA (online kurz)

10. kapitola

Spanie na kobercoch v moslimských kultúrach – Alex Haley: The Autobiography of Malcolm X (16. kapitola), Ballantine Books, 1992

Marián Černý: O matracoch a fajčení

<https://modernypraclovek.sk/opytaj-sa-pracloveka-o-matrach-a-fajceni/>



Petr Růžička: Spánek III: Na čem spát

<https://www.petrruzicka.com/blog/spanek-na-cem-spat/>



11. kapitola

Peter Attia: Dlhovekosť, Tatran, 2024

Pavel Tsatsouline: Strong First

<https://www.strongfirst.cz/o-nas/paveltsatsouline/>



Petr Růžička: Fascie a dantien

<https://www.petrruzicka.com/blog/fascie-a-dantien/>



Petr Růžička: Fascie a strečink

<https://www.petrruzicka.com/blog/fascie-a-strecink/>



Petr Růžička: Fascie fascie hejbejte se

<https://www.pohybjezivot.cz/blog/fascie-fascie-hejbejte-se/>



12. kapitola

Ido Portal: If he cannot dance, don't give him a sword

<https://www.instagram.com/portal.ido/reel/CtB3Swalvsu/>



Ido Portal: Bamboo legs

<https://www.instagram.com/p/BpXf4EXiQpT/>



The Forbes: Nikola Tesla's Earthquake machine

<https://www.forbes.com/sites/davidbressan/2020/01/07/nikola-teslas-earthquake-machine/>



13. kapitola

Flow: Petr Ludwig: Konec prokrastinace, Jan Melvil publishing, 2013

Renner Gracie: The 32 Principles, BenBella Books, 2023

Ido Portal: Being playful over being successful

<https://www.facebook.com/watch/?v=2137966049605468>



14. kapitola

James Nestor: Dych, Tatran, 2021

Rickson Gracie: Breathe, Harper Collins Publishers, 2021

Wim Hof: Becoming the Iceman, Lightning Source Inc, 2012

15. kapitola

Katarína Šoltys a Viktor Bielik: Črevný mikrobióm, Univerzita Komenského Bratislava, 2020

Laird Hamilton: Liferider, Rodale Books, 2019

Orlando Cani: Bioginastica and Yoga

<https://www.orlandocani.com/en/product-page/ebook-biogin%C3%A1stica-amp-yoga>



17. kapitola

Nassim Nicholas Taleb: Antikrehkosť, Citadella, 2014

Marcus Aurelius: Myšlienky k sebe samému, Thetis, 2015

Ido Portal: Johnny's Recovery – No Knife

<https://www.idoport.com/blog/rehab/>



Ido Portal: The cruel tutelage of Ido Portal

<https://www.youtube.com/watch?v=hb7GjomO7Ns>



Ido Portal: The improper alignment

<https://www.youtube.com/watch?v=HHn-Hk8OBS0>



18. kapitola

Siawn Ou: The art of letting go... of the floor (TED talk)

https://www.youtube.com/watch?v=h0nO_EVhAvs



19. kapitola

Jocko Willink: Leadership Strategy and Tactics, MacMillan, 2024

Yuri Marmerstein: Balancing the equation

<https://www.yuri-mar.com/products/balancing-the-equation-pdf-ebook>



Yuval Ayalon: Yuval on hands

<https://yuvalonhands.com/>



StojímeNaRukách.sk

<https://stojimenarukach.sk/>



Petr Růžička: Z 0 na 60 za 11 měsíců

<https://www.petrruzicka.com/blog/z-nuly-na-sedesat-za-11-mesicu/>



20. kapitola

Laird Hamilton: *Force of Nature*, Rodale Books, 2010

21. kapitola

Viktor E. Frankl: *Hľadanie zmyslu života*, Eastone Books, 2011

Jocko Willink: *Good*

<https://www.youtube.com/watch?v=IdTMDpizis8>



Dr. Mike Mew: *Ultimate Mewing Guide*

https://www.youtube.com/watch?v=3Z_Fp9lGrGY



22. a 23. kapitola

Ako nájsť naozajstné „pouličné pohybové a senseiov“ vo vašom meste? Hľadajte rozmanitosť aktivít – stojky, jogu, lokomócie, gymnastické kruhy atď. Hľadajte dôraz na silový základ, čiže by nemal chýbať ani kettlebell, expander či činka. Ak sa stretnete s pohybom na boso, kontaktom so zemou a slovnými spojeniami ako „pohybové hádanky“ alebo „výživný pohyb“, pravdepodobne budete na dobrej ceste. V neposlednom rade – hľadajte ľudí, ktorí vás nebudú chcieť trénovať, ale vzdelávať, a zamerajú sa na obsah namiesto obalu.

Martin Šustek
Hybaj!

Prvé vydanie

Zodpovedná redaktorka Eva Piarová

Autor predslovu Marián Černý

Editorka Zuzana Šeršeňová

Návrh obálky Martin Smatana

Sadzba Alias Press, s. r. o., Bratislava

Tlač FINIDR, s. r. o., Český Těšín

Cena uvedená na obálke knihy je nezáväzným
odporúčaním pre konečných predajcov.

ISBN 978-80-556-6785-0

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

www.slovart.sk