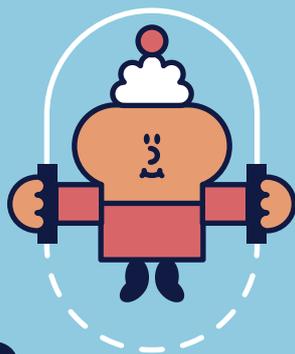
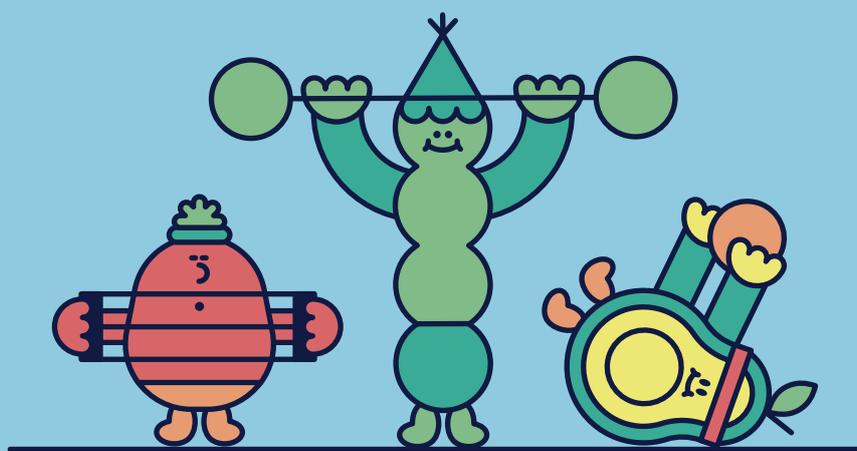


Martin Šustek



# HYBAJ!

Cesta bežného človeka  
pohybovým vesmírom



PRÍLOHA K AUDIOKNIHE

slovar



PUBLIXING

# 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](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-fungujeb-olest-tlumi-latka-vytvorena-v-miste-vpichu.A100623\\_164455\\_In\\_veda\\_hev](https://www.lidovky.cz/orientace/veda/akupunktura-fungujeb-olest-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=xPwG2hq0x0>



**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-matracoch-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](https://www.youtube.com/watch?v=h0nO_EVhAvs)



## 19. kapitola

*Jocko Willink: Leadership Strategy and Tactics, MacMillan, 2024*

*Yuri Marmmerstein: 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](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](http://www.slovart.sk)