

## OBSAH

Úvod	6
Obsah knihy ve fotografiích	8
O gymnastice	17
Chvála pohybu	21
Jak na kondici a zdatnost	24
Pohybová kultivace	26
Rady pro samostatné cvičení	29
<b>ZÁKLADNÍ ZÁSObNÍK CVIČENÍ</b>	<b>34</b>
I. Soubor — hlava — krční páteř — horní končetiny	36
II. Soubor — hrudní a bederní páteř — svaly trupu	48
III. Soubor — pánev — břišní svaly	58
IV. Soubor — dolní končetiny — hýžd'ové svaly	70
V. Soubor — relaxační a dechová cvičení	82
<b>Zdravotní a kondiční programy ze zásobníku</b>	<b>94</b>
Rozcvičení	100
Rozcvičení I	102
Rozcvičení II	107
<b>Kompenzační a regenerační cvičení</b>	<b>112</b>
<b>SPECIFICKÉ PROGRAMY</b>	<b>121</b>
<b>Kondiční gymnastika</b>	<b>123</b>
I. program — gymnastika s tyčí	126
II. program — gymnastika ve dvojici	136
III. program — domácí kruhový trénink	150
<b>Aerobní gymnastika</b>	<b>158</b>
I. program — dynamické pohyby, poskoky, taneční kroky	161
II. program — cvičení v sedu nebo v lehu	169
III. program — cvičení s malými činkami	180
<b>Strečink</b>	<b>192</b>
I. program — cvičení v postojích	195
II. program — cvičení v sedu	204
III. program — cvičení v lehu	213
<b>Džezgymnastika</b>	<b>220</b>
I. program — cvičení v postojích	222
II. program — cvičení na zemi	234
III. program — taneční prvky a vazby	246
<b>GYMNASTIKA V PŘÍRODĚ</b>	<b>256</b>
<b>Přehledná tabulka</b> — příklady sestavení 30—40minutových programů	<b>273</b>
<b>Osobní záznamy</b>	<b>274</b>
<b>Doporučená literatura</b>	<b>278</b>