

# ■ OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	3
<b>PÁR SLOV O POHYBU</b> .....	5
<b>POHYBOVÝ SYSTÉM</b> .....	6
Anatomická podmíněnost pohybu .....	7
Několik poznámek o svalech .....	10
Koordinační podmíněnost pohybu .....	13
Hluboký stabilizační systém x „břišní hydraulika“ .....	17
Kloub jako rizikové místo pohybového systému.....	21
Jak pracovat s pohyby .....	23
Exkurze do vývojové kineziologie.....	25
Několik slov o dýchání .....	27
Některé používané výrazy .....	34
<b>FYZIOTRÉNINK</b> .....	39
Břišní hydraulika (BH).....	39
<b>CORE</b> .....	41
Leh na zádech s oporou pat o balon .....	41
Nácvik břišní hydrauliky – leh na břicho .....	44
Sedostoj.....	45
Vzpor na předloktí jednoruč v sedostoji.....	48
Leh na boku – vývojová poloha .....	50
Leh na boku – stabilizace a uvolnění stažených kyčlí .....	52
Vzpor na boku .....	53
Vzpor na předloktí .....	55
Vzpor na rukách – kočka .....	57
Sed v záklonu .....	59
Stoj .....	62

Dřep.....	64
Dřešposyb .....	66
Vzpor na předloktí v lehu na balonu .....	68
Vzpor na předloktí v lehu na bříše.....	69
Vzpor na rukou v sedu.....	71
<b>CO JE FYZIOTRÉNINK VE FITNESS?</b> .....	74
<b>TLAKY – HORNÍ KONČETINY</b> .....	75
Tlaky vleže .....	77
<i>Tlaky vleže – extenze paží (bench press)</i> .....	77
<i>Tlaky vleže – extenze paží v loktech (francouzský tlak)</i> .....	81
<i>Upažování vleže v horizontální rovině</i> .....	82
Tlaky vsedě .....	84
<i>Tlaky vsedě – extenze paží</i> .....	84
<i>Tlaky vsedě – extenze paží v loktech (francouzský tlak)</i> .....	87
<i>Tlaky vsedě do vzpažení</i> .....	88
<i>Upažování vsedě v horizontální rovině</i> .....	91
<i>Upažování vsedě ve vertikální rovině</i> .....	93
Tlaky v sedostoji.....	95
<i>Tlaky v sedostoji – extenze paží</i> .....	95
<i>Tlaky v sedostoji – extenze paží v loktech</i> .....	96
<i>Rozpažování v sedostoji v horizontální rovině</i> .....	96
Tlaky vestoje.....	97
<i>Tlaky vestoje – extenze paží</i> .....	97
<i>Tlaky vestoje – extenze paží v loktech v předpažení</i> .....	99
<i>Tlaky vestoje – extenze v loktech v připažení (stahování kladky)</i> .....	101
<i>Upažování vestoje v horizontální rovině</i> .....	102
<i>Upažování ve vertikální rovině</i> .....	104
Tlaky s přidavnou oporou (core support pad) vestoje a vsedě .....	105
<i>Tlaky vestoje s přidavnou oporou – extenze paží</i> .....	105
<i>Tlaky vestoje s přidavnou oporou – extenze paží v loktech</i> .....	106
<i>Upažování vestoje s přidavnou oporou v horizontální rovině</i> .....	107
<i>Upažování vestoje s přidavnou oporou ve vertikální rovině</i> .....	108



Vzpory .....	108
<i>Kliky</i> .....	108
<i>Vzpor – extenze v loktech ve vertikální rovině (empire)</i> .....	111
Přítahy .....	113
<i>Rozdělení přítahů</i> .....	113
Přítahy vleže na zádech – flexe v loketním kloubu .....	114
Přítahy vleže na břicho – flexe paží (army press) .....	115
Upažování vleže na břicho – abdukce ve vertikální rovině .....	117
Přítahy vsedě .....	119
<i>Přítahy vsedě – flexe paží (vesla)</i> .....	119
<i>Přítahy vsedě v záklonu – flexe paží</i> .....	120
<i>Přítahy vsedě – flexe v loktech</i> .....	121
Přítahy vestoje .....	123
<i>Přítahy vestoje – flexe paží</i> .....	123
<i>Přítahy vestoje ve dřepu – flexe paží</i> .....	125
<i>Shyby – s dopomocí stroje</i> .....	127
<i>Shyby – s dopomocí gumy</i> .....	128
<i>Přítahy ve stoje – flexe paží v loktech</i> .....	130
<i>Upažování vestoje v horizontální rovině</i> .....	131
<i>Přítahy ve visu – shyb</i> .....	132
<i>Přítahy ve visu v záklonu</i> .....	134
Tlaky s přidavnou oporou (core support pad) .....	135
<i>Přítahy vsedě s přidanou oporou – flexe paží (vesla)</i> .....	137
<i>Upažování vsedě s přidavnou oporou v horizontální rovině</i> .....	138
TLAKY – DOLNÍ KONČETINY .....	140
<i>Rozdělení tlaků nohou</i> .....	140
Nohy – tlaky vestoje .....	141
<i>Dřep</i> .....	141
<i>Podřepy jednož</i> .....	145
<i>Výpon na stupínku</i> .....	146
Extenze nohou vsedě .....	147
<i>Dřepy vsedě – legpress</i> .....	147
<i>Extenze v kolenou (předkopy)</i> .....	149

<i>Extenze v kyčlích na stroji</i> .....	150
<i>Abdukce nohou vsedě</i> .....	151
<i>Addukce nohou vsedě</i> .....	152
Flexe nohou .....	154
<i>Nohy – flexe v kolenou – stroj (zanožování)</i> .....	154
<b>CVIKY NA TRUP (PÁTEŘ)</b> .....	156
Extenze, flexe, rotace a lateroflexe páteře.....	156
<i>Extenzová lavice</i> .....	156
<i>Extenze – stroj</i> .....	157
Flexe páteře.....	159
<i>Flexe páteře – stroj</i> .....	159
Rotace páteře .....	160
<i>Rotace páteře s přidavnou oporou pánve</i> .....	160
Lateroflexe páteře.....	162
<i>Lateroflexe páteře</i> .....	162
Vybrané cviky pro oblast ramene (rotace, horizontální ad-abdukce).....	163
<i>Zevní rotace paže</i> .....	163
<i>Ad-abdukce v horizontální rovině</i> .....	164
<b>ZÁVĚR</b> .....	166
<b>CYKLISTIKA</b> .....	167
1. Nastavení (fitting) kola .....	167
<i>Správný posed – hobby kolo</i> .....	170
<i>Správný posed – sportovní horské kolo MTB</i> .....	171
<i>Správný posed – silniční kolo</i> .....	172
2. Technika šlapání.....	173
3. Speciální cviky a techniky pro cyklistiku .....	174