

Obsah

Úvod.....	5
1 Kondiční gymnastika	7
2 Reakce a adaptace těla na tělesnou zátěž	9
3 Cvičební jednotka s kondičním zaměřením.....	12
3.1 Obsah cvičení	12
3.2 Objem a intenzita zatížení.....	14
3.3 Využívání hudebního doprovodu při cvičení	15
4 Gymstick.....	18
4.1 Charakteristika a popis nářadí	18
4.2 Příprava a použití náčiní.....	20
4.3 Technika cvičení	21
4.4 Zásobník cviků	22
5 Pružinová deska Vestimed	47
5.1 Charakteristika a popis nářadí	47
5.2 Technika cvičení	48
5.3 Zásobník cviků	49
6 Jumping	66
6.1 Charakteristika a popis nářadí	68
6.1.1 Historie.....	68
6.1.2 Jumping a jeho vliv na zdraví.....	70
6.1.3 Technické vybavení	72
6.2 Technika cvičení	74

6.2.1	Struktura hodiny.....	74
6.2.2	Co je důležité znát před první lekcí.....	76
6.3	Zásobník cviků.....	78
	Závěr.....	94
	Literatura.....	95