

Obsah

Předmluva: Jak používat tuto knihu

9

ZÁSADY CVIČENÍ A NÁCVIK DÝCHÁNÍ

1. Východiska a zásady cvičení

13

- 1. 1. Nastavení kloubů
- 1. 2. Základní pojmy
- 1. 3. Klouby a stabilizační systém
- 1. 4. Zásady cvičení
- 1. 5. Správné a nesprávné cvičení
- 1. 6. Pozitivní vlivy posilování

13

15

17

19

26

28

2. Nácvik dýchání

31

- 2. 1. Nádech dolů
- 2. 2. Stranově odlišné dýchání
- 2. 3. Nádech při zátěži
- 2. 4. Zadržení dechu a silový výdech
- 2. 5. Dýchání při zvedání větších zátěží

31

43

44

46

55

3. Nastavení kloubů a nácvik jejich stabilizace

57

- 3. 1. Východiska, zásady, doporučení
- 3. 2. Nácviky držení hlavy, lopatek a horních končetin
- 3. 3. Pomocná cvičení pro držení hlavy a stabilizaci lopatek
- 3. 4. Nácviky držení páteře a dolních končetin
- 3. 5. Nácviky dolních končetin
- 3. 6. Příklad stabilizačních postupů
- 3. 7. Východiska a doporučení pro zásobník cviků
- 3. 8. Působení cviků na svalové skupiny

57

59

62

74

85

89

100

103

ZÁSObNÍK CVIKŮ

4. Lopatky a ramena

109

- 4. 1. Důležitost ramenního pletence
- 4. 2. Opora ruky, nadloktí, lokte, předloktí
- 4. 3. Cviky vícekloubové
 - 4. 3. 1. Visy, tahy a shyby
 - 4. 3. 2. Předozadní rovina – tahy
 - 4. 3. 3. Tlaky do předpažení
 - 4. 3. 4. Svislé tlaky a tahy

109

111

119

119

124

130

133

4. 4. Cviky jednokloubové	140
4. 4. 1. Zevní (a vnitřní) rotace paže	140
4. 4. 2. Pohyby vzad (horizontální abdukce)	146
4. 4. 3. Pohyby vzhůru (abdukce a flexe)	149
4. 4. 4. Pohyby vpřed (horizontální addukce)	155
4. 4. 5. Pohyby ze vzpažení do připažení (addukce)	157
5. Páteř	163
5. 1. Úvodní poznámka	163
5. 2. Krční páteř	164
5. 2. 1. Předozadní stabilizace krční páteře	164
5. 2. 2. Diagonální dorzální stabilizace krční páteře	167
5. 2. 3. Laterální stabilizace krční páteře	169
5. 2. 4. Stabilizace krční páteře ve vertikále	170
5. 2. 5. Důležitost posilování krčních svalů	170
5. 3. Hrudní páteř	171
5. 3. 1. Dorzální stabilizace hrudní páteře	171
5. 3. 2. Diagonální dorzální stabilizace hrudní páteře	176
5. 3. 3. Laterální stabilizace hrudní páteře	179
5. 4. Bederní páteř	180
5. 4. 1. Dorzální stabilizace bederní páteře	180
5. 4. 2. Ventrální stabilizace bederní páteře	205
5. 4. 3. Diagonální dorzální stabilizace bederní páteře	216
5. 4. 4. Diagonální ventrální stabilizace bederní páteře	218
5. 4. 5. Laterální stabilizace bederní páteře	222
5. 4. 6. Použití labilní opory (závěsy a míče)	226
5. 4. 7. Závěr k posilování břišních svalů a vzpřimovačů	228
6. Pánev a dolní končetiny	229
6. 1. Práce nohy a s nohou	230
6. 2. Bedra a pánev	234
6. 3. Skloubení bedrokřížové (LS) a křížokyčelní (SI)	239
6. 4. Kyčle	241
6. 5. Pánevní dno	247
6. 6. Dolní končetiny	250
7. Horní končetiny	259
7. 1. Ruka, předloktí	259
7. 2. Loketní kloub	265
7. 2. 1. Biceps paže	266
7. 2. 2. Triceps paže	267
7. 3. Horní končetina jako celek	269

DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ

8. Doplnková cvičení: PIR, PIP, strečink	273
8. 1. PIR, AGR a PIP	273
8. 2. Strečink	283
9. Modifikace cviků z qi gongu	299
9. 1. Postoj Wuji	300
9. 2. Návčik některých pohybů pro následující formy	302
9. 3. Podpírání nebes	304
9. 4. Tlačení směrem dolů	306
9. 5. Nabírání jangové energie	308
9. 6. Rozevírání křídel	310
9. 7. Držení míče	315
9. 8. Otvírání a zavírání	317
9. 9. Rotace ve Wuji	319
9. 10. Zvedání a klesání	321
9. 11. Navíjení hedvábného vlákna	323
9. 12. Kroužení rukama k tělu a od těla	329

PŘÍKLADY A SHRNUÍ

10. Příklady cvičebních postupů	335
10. 1. Úvodní a průpravná část	335
10. 2. Hlavní část tréninku	336
10. 2. 1. Začátečnický trénink	336
10. 2. 2. Starší a současné pojetí začátečnického tréninku	339
10. 2. 3. Trénink mírně pokročilého (po 1–2 měsících cvičení) s cílem zesílení	342
10. 2. 4. Trénink mírně pokročilého cvičence s cílem redukce tuku	343
10. 2. 5. Svalově udržovací nebo rozvíjející trénink	343
10. 2. 6. Rozdělení svalových skupin pro ženu cvičící déle než půl roku	344
10. 2. 7. Rozvíjející svalový trénink pro muže cvičící déle než půl roku	344
11. Shrnutí hlavních zásad, doporučení a cviků	345
11. 1. Základní východiska	345
11. 2. Hlavní pokyny a zásady	347
11. 2. 1. Pokyny k nastavení segmentů těla při cvičení	347
11. 2. 2. Hlavní zásady a postupy	347
11. 3. Nejdůležitější návčiky a cviky	348
Slovníček pojmů	351
Literatura	354