

OBSAH

KAPITOLA 1 – ÚVOD DO ACT

Základní principy metody ACT	8
1.01 Motorické učení	8
1.02 Akra & Vzpěr	9
1.03 Polohy vývoje	10
1.04 Uzavřené pohybové řetězce	11
Význam klenutí aker	14
Klenba ruky	14
Klenba nohy	17
Anatomický a biomechanický základ páteře	21

KAPITOLA 2 – ZÁSADY CVIČENÍ ACT

Zásady cvičení ACT	24
Rekapitulace – stěžejní prvky vzpěrných cvičení	26

KAPITOLA 3 – VZPĚRNÁ CVIČENÍ ACT

3.01 Vzpěr v poloze na zádech	30
3.02 Vzpěr v poloze na zádech s oporou paty na nártu	32
3.03 Vzpěr z polohy na zádech do polohy na boku	34
3.04 Vzpěrné cviky v poloze na boku	35
3.05 Vzpěr v poloze na bříše	38
3.06 Vzpěr z polohy na bříše do polohy bočního nároku	39
3.07 Vzpěr z polohy na bříše do polohy nízkého šikmého sedu	40

3.08 Vzpěr z polohy na bříše do polohy na čtyřech	41
3.09 Vzpěr z polohy bočního nároku do polohy na čtyřech	43
3.10 Vzpěr v poloze na čtyřech a varianty	44
3.11 Otočka „en bloc“	46
3.12 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy vysokého šikmého sedu	47
3.13 Vzpěr ve vysokém šikmém sedu	48
3.14 Vzpěr z polohy vysokého šikmého sedu do polohy sedu	49
3.15 Vzpěr v sedu	50
3.16 Vzpěr ze sedu na zemi do polohy vysokého překážkového šikmého sedu	54
3.17 Vzpěr v sedu na židli	56
3.18 Vzpěr z polohy na čtyřech do nároku	57
3.19 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy v kleku na obou kolenou	58
3.20 Vzpěr z polohy v kleku do nároku	59
3.21 Vzpěr z nároku do stoje	62
3.22 „Vzpěrná chůze“	63

KAPITOLA 4 – INFORMACE O CVIČENÍ ACT

Informace o cvičení ACT	66
Sestavy vzpěrných cvičení – ukázky	68

Ukázky dalších aplikací ACT	72
Profily recenzentů	80