

Obsah

Úvod	7
GYMNASTIKA JAKO ZÁKLAD CVIČENÍ.	9
Proč je gymnastika nejlepší	9
ZÁZRAKY LIDSKÉHO TĚLA.	11
Kostra – výztuž těla	12
Svaly a pohyb	12
Jak svaly pracují.	13
Fyziologie svalové činnosti	13
Růst svalů	14
Dělení svalů a jejich činnost.	15
Další funkce svalů	16
Svalová dysbalance	17
Svalová rovnováha	20
Vzpřímené držení těla	21
Zdravá páteř.	22
Meziobratlové ploténky (destičky)	23
Proč nás bolí záda.	23
Hluboký stabilizační systém páteře	24
Pánev a svaly dna pánevního	26
Dýchání při cvičení	26
PROČ A JAK CVIČIT.	27
Posilování s vlastním tělem	28
Principy posilovacích cvičení	29
Fakta o metodě funkčního tréninku	29
Základní ukazatelé funkčního posilování s vlastním tělem	30
Volba hudby	33
Shrnutí – rady a zkušenosti	33

ZÁKLADNÍ POLOHY POSILOVACÍCH CVIKŮ	37
JAK PRACOVAT SE ZÁSOBNÍKY CVIKŮ	46
POSILOVÁNÍ SVALŮ DOLNÍCH KONČETIN A HÝŽDÍ	48
Funkce svalů dolních končetin a hýždí	48
Zásobník cviků.	53
POSILOVÁNÍ SVALŮ KRKU, ZÁDOVÝCH SVALŮ, SVALŮ HRUDNÍKU A SVALŮ HORNÍCH KONČETIN	106
Funkce svalů krku	106
Funkce svalů zádových	106
Funkce svalů hrudníku.	107
Funkce svalů horních končetin	108
Zásobník cviků.	111
POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ	188
Funkce břišních svalů	188
Nácvik techniky dýchání při posilování břišního svalstva.	192
Zásobník cviků.	195
Malý slovník	259
Zdroje a studijní literatura	262

