

KAPITOLA 1 – ÚVOD DO ACT

Vývoj motorických dovedností jedince	6
1.01 Fáze motorického vývoje od dítěte po dospělého	6
1.02 Rozvoj pohybu	8
Základní principy metody ACT	10
1.03 Motorické učení	10
1.04 Akra & Vzpěr	11
1.05 Polohy vývoje	12
1.06 Uzavřené pohybové řetězce	13
Význam klenutí aker	16
Klenba ruky	16
Klenba nohy	19
Anatomický a biomechanický základ páteře	23

KAPITOLA 2 – ZÁSADY CVIČENÍ ACT

Zásady cvičení ACT	26
Rekapitulace – stěžejní prvky vzpěrných cvičení	28

KAPITOLA 3 – VZPĚRNÁ CVIČENÍ ACT

3.01 Vzpěr v poloze na zádech	32
3.02 Vzpěr v poloze na zádech s oporou paty na nártu	34

3.03 Vzpěr z polohy na zádech do polohy na boku	36
3.04 Vzpěrné cviky v poloze na boku	37
3.05 Vzpěr v poloze na břiše	40
3.06 Vzpěr z polohy na břiše do polohy bočního nároku	41
3.07 Vzpěr z polohy na břiše do polohy nízkého šikmého sedu	42
3.08 Vzpěr z polohy na břiše do polohy na čtyřech	43
3.09 Vzpěr z polohy bočního nároku do polohy na čtyřech	45
3.10 Vzpěr v poloze na čtyřech a varianty	46
3.11 Otočka „en bloc“	48
3.12 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy vysokého šikmého sedu	49
3.13 Vzpěr ve vysokém šikmém sedu	50
3.14 Vzpěr z polohy vysokého šikmého sedu do polohy sedu	51
3.15 Vzpěr v sedu	52
3.16 Vzpěr ze sedu na zemi do polohy vysokého překážkového šikmého sedu	56
3.17 Vzpěr v sedu na míči	58
3.18 Vzpěr z polohy na čtyřech do nároku	59
3.19 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy v kleku na obou kolenou	60
3.20 Vzpěr z polohy v kleku do nároku	61
3.21 Vzpěr z nároku do stoje	64
3.22 „Vzpěrná chůze“	65

Dynamické přechody v ACT	66
Strečinkové vzory	68
Mobilizační pohybové vzory	70
Výkonnostní pohybové vzory ACT	72
Výkonnostní pohybové vzory ACT s tréninkovými pomůckami	74

KAPITOLA 4 – OSOBNÍ DENÍK ACT TERAPIE

Vstupní stav pro volbu pohybové strategie ACT terapie	81
Průběžná kontrola efektivity ACT terapie	85
Výstupní záznam ACT terapie	89

KAPITOLA 5 – INFORMACE O CVIČENÍ ACT

Důležité informace o cvičení ACT	94
--	----

ACT V PRAXI U SPORTOVců

Denisa Barešová	100
Jiří Lindr	102
Aneta Moravečková	104
Jan Sazama	106
Profily sportovních lektorů ACT	108
Profily recenzentů	110