

OBSAH

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 bříše | 40 |
| 3.06 Vzpěr z polohy na bříše do polohy bočního nároku | 41 |
| 3.07 Vzpěr z polohy na bříše do polohy nízkého šikmého sedu | 42 |
| 3.08 Vzpěr z polohy na bříše 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 |