

# 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

## KAPITOLA 5 – OSOBNÍ DENÍK ACT TERAPIE

Ukázky dalších aplikací ACT .....	82
Profily recenzentů .....	90