

# Obsah

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| Úvod.....  | 7  | 5.4 Cvičení posilovací.....   | 22 |
| 1 Zdravotně orientovaná zdatnost.....                          | 8  | 5.4.1 Všeobecné zásady posilování mládeže....                       | 22 |
| 2 Držení těla.....   | 9  | 5.4.2 Zásady při sestavování posilovacího programu.....             | 22 |
| 3 Cíle a úkoly kompenzačních cvičení.....                      | 11 | 5.4.3 Cvičení pro svaly dolních končetin.....                       | 23 |
| 4 Orientační posouzení pohybového aparátu.....                 | 12 | 5.4.4 Cvičení pro svaly horních končetin a pletence ramenního.....  | 23 |
| 4.1 Orientační posouzení posturálních svalů.....               | 14 | 5.4.5 Cvičení pro svaly břišní.....                                 | 25 |
| 4.2 Orientační posouzení fázických svalů.....                  | 15 | 5.4.6 Cvičení pro svaly mezilopatkové a dolní fixátory lopatek..... | 27 |
| 4.3 Orientační posouzení základních pohybových stereotypů..... | 16 | 5.4.7 Cvičení pro svaly hýžďové.....                                | 28 |
| 5 Základní cvičení pro mládež.....                             | 17 | 5.4.8 Cvičení pro svaly klenby nožní.....                           | 29 |
| 5.1 Rozcvičení.....  | 17 | 6 Soubory kompenzačních cvičení I.-X....                            | 30 |
| 5.2 Cvičení mobilizační.....                                   | 18 | 7 Náměty na alternativní pohybové činnosti.....                     | 50 |
| 5.3 Cvičení protahovací - strečink.....                        | 19 | 8 Soupis bibliografických citací a doporučené literatury.....       | 51 |
| 5.3.1 Všeobecné zásady protahování.....                        | 19 |   |    |
| 5.3.2 Příklady protahovacích cvičení.....                      | 20 |   |    |