

Obsah

ÚVOD	8
1 CO JE MALÝ MĚKKÝ MÍČ?.....	9
2 ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ S MALÝM MĚKKÝM MÍČEM	14
Síla	15
Flexibilita	16
Vytrvalost.....	19
Koordinace	21
3 NAUČTE SE NEJEN VZPŘÍMENĚ STÁT, ALE TAKÉ SEDĚT.....	26
Stoj.....	26
Sed.....	29
Jak by mělo vypadat správné držení těla ve vzpřímeném sedu na židli?.....	29
Jaké nejčastější chyby při sedu děláme?.....	31
I na židli si můžete skvěle zacvičit s malým měkkým míčem.....	34
Jaké jsou možnosti rozvoje síly v sedu na židli s míčkem?	34
Jak můžeme na židli s míčkem strečovat?	36
4 ZPEVŇUJEME SVALY PÁNEVNÍHO DNA	40
5 CVIČENÍ S MALÝM MĚKKÝM MÍČEM PRO „NECVIČÍCÍ“	43
6 SPECIFIKA CVIČENÍ S MALÝM MĚKKÝM MÍČEM VE ZRALÉM VĚKU	45

7 ZÁSObNÍK CVIKŮ	55
Jak pracovat se zásobníkem cviků.....	55
Cviky na podložce.....	57
Cviky ve stoji.....	57
Cviky v kleku	71
Cviky v sedu	74
Cviky v lehu na boku.....	94
Cviky v lehu na břiše	100
Cviky v lehu na zádech.....	110
Cviky v sedu na židli	132
8 UKÁZKOVÉ SESTAVY S MALÝM MĚKKÝM MÍČEM.....	141
Rozvoj rovnovážných schopností.....	141
Cvičíme na židli.....	148
Formování svalových partií stehen, hýždí a břicha.....	151
ZÁVĚR	157
LITERATURA.....	158