

Obsah

Úvod	5
Proč kompenzační cvičení ve fotbalu?	6
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Základní teoretická východiska	9
1.1 Anatomicko-fyziologické základy kompenzačních cvičení	9
1.1.1 Základní charakteristika kosterního svalstva	9
1.1.2 Řízení, regulace a kontrola činnosti kosterního svalstva	12
1.1.2.1 Míšní reflexy a jejich využití ve sportovní praxi	18
1.1.3 Základní hybné stereotypy ve sportovní praxi	21
1.1.4 Energetické krytí svalové činnosti	23
1.1.5 Posturální funkce a charakteristika individuálně optimálního držení těla	25
2 Kompenzační cvičení	28
PRAKTICKÁ ČÁST	31
1 Zpevňovací cvičení zacílené na hluboké svaly zádové, oblast pánve a lopatek	32
1.1 Cvičení vedoucí k vytváření pohybové představy podsazení pánve a vzpřímeného držení těla (v lehu)	33
1.2 Příklady přímivých cvičení v lehu	35
1.3 Příklady cvičení v horizontální poloze zacílené především na rotátory páteře	37
1.4 Příklady cvičení ve vertikální poloze zacílené především na rotátory páteře	46
1.5 Balanční cvičení	51
2 Cvičení ovlivňující oblast pánve a dolních končetin	53
2.1 Hlavní flexory kyčelního kloubu	53
2.1.1 Přehled začátků, úponů a funkce vybraných flexorů kyčelního kloubu	53
2.1.2 Testování vybraných flexorů kyčelního kloubu	55
2.1.3 Kompenzační protahovací cvičení flexorů kyčelního kloubu	57
2.2 Hýžďové svaly	63
2.2.1 Přehled začátků, úponů a funkce hýžďových svalů	63
2.2.2 Testování hýžďových svalů	64
2.2.3 Kompenzační posilovací cvičení hýžďových svalů	67
2.3 Břišní svaly	68
2.3.1 Přehled začátků, úponů a funkce břišních svalů	69
2.3.2 Testování břišních svalů	70
2.3.3 Kompenzační posilovací cvičení břišních svalů	71

2.4. Bederní vzpřimovače a čtyřhranný sval bederní	76
2.4.1 Přehled začátku, úponu a funkce čtyřhranného svalu bederního	77
2.4.2 Testování hlubokých svalů zádočných a čtyřhranného svalu bederního	77
2.4.3 Kompenzační protahovací cvičení bederní oblasti	78
2.5 Svaly na zadní straně dolních končetin	79
2.5.1 Přehled začátků, úponů a funkce vybraných svalových skupin na zadní straně dolních končetin	80
2.5.2 Testování svalů na zadní straně dolních končetin	81
2.5.3 Kompenzační protahovací cvičení zacílené na svaly zadní strany dolních končetin	82
3 Cvičení zacílené na posilování dolních fixátorů lopatek	88
3.1 Přehled začátků, úponů a funkce dolních fixátorů lopatek	89
3.2 Testování dolních fixátorů lopatek	90
3.3 Kompenzační posilovací cvičení dolních fixátorů lopatek	90
4 Seznam použité a doporučené literatury	93