

1. Zdraví a kondice 11

1.1	Zdraví a kondice	12
1.2	Varovné signály těla i duše	12
1.3	Svalová rovnováha	14
1.4	Základní znalosti o stavbě lidského těla	17
1.5	Dělení svalů a jejich činnost	20
1.6	Svalová činnost	21
1.7	Dýchání při cvičení	26

2. Jak používat velký míč 27

2.1	Gymnastický míč	28
2.2	Rady pro nákup míče	28
2.3	Co si obléknout na cvičení	28
2.4	Správně nafouknutý míč	29
2.5	Jak o míč pečovat	30
2.6	Proč je míč lepší než židle?	31
2.7	Výhody využití míče při cvičení	31
2.8	Využití míče v domácnosti	31
2.9	Cvičení v kolektivu a další zajímavosti o míči	32

3. Jak pracovat se zásobníky cvičení 33

3.1	Nejpoužívanější základní pozice	36
-----	---------------------------------	----

**4. Zásobník I
Přímivé balanční cviky v sedu 41**

Cviky 1–8

**5. Zásobník II – Zahřívací dynamické
a balanční cviky – líný aerobik 55**

Cviky 9–23

6. Zásobník III – Posilovací a protahovací cviky v lehu na zádech 77

Cviky 24–39

7. Zásobník IV – Posilovací a protahovací cviky v lehu na břicho a v kleku s oporou o bok 99

Cviky 40–55

8. Zásobník V – Posilovací a protahovací cviky v lehu na zemi 123

Cviky 56–79

9. Zásobník VI – Relaxační a strečinkové cviky – balanční strečink 159

Cviky 80–95

10. Ukázkové sestavy 179

10.1 Ukázková sestava pro začátečníky 180

10.2 Ukázková sestava pro pokročilé 182