

Obsah

Předmluva: Jak používat tuto knihu 9

ZÁSADY CVIČENÍ A NÁCVIK DÝCHÁNÍ

1. Východiska a zásady cvičení 13

- 1. 1. Nastavení kloubů 13
- 1. 2. Základní pojmy 15
- 1. 3. Klouby a stabilizační systém 17
- 1. 4. Zásady cvičení 19
- 1. 5. Správné a nesprávné cvičení 26
- 1. 6. Pozitivní vlivy posilování 28

2. Nácvik dýchání 31

- 2. 1. Nádech dolů 31
- 2. 2. Stranově odlišné dýchání 43
- 2. 3. Nádech při zátěži 44
- 2. 4. Zadržení dechu a silový výdech 46
- 2. 5. Dýchání při zvedání větších zátěží 55

3. Nastavení kloubů a nácvik jejich stabilizace 57

- 3. 1. Východiska, zásady, doporučení 57
- 3. 2. Nácviky držení hlavy, lopatek a horních končetin 59
- 3. 3. Pomocná cvičení pro držení hlavy a stabilizaci lopatek 62
- 3. 4. Nácviky držení páteře a dolních končetin 74
- 3. 5. Nácviky dolních končetin 85
- 3. 6. Příklady stabilizačních postupů 89
- 3. 7. Východiska a doporučení pro zásobník cviků 100
- 3. 8. Působení cviků na svalové skupiny 103

ZÁSOBNÍK CVIKŮ

4. Lopatky a ramena 109

- 4. 1. Důležitost ramenního pletence 109
- 4. 2. Opora ruky, nadloktí, lokte, předloktí 111
- 4. 3. Cviky vícekloubové 119
- 4. 3. 1. Visy, tahy a shyby 119
- 4. 3. 2. Předozadní rovina – tahy 124
- 4. 3. 3. Tlaky do předpažení 130
- 4. 3. 4. Svislé tlaky a tahy 133

4. 4. Cviky jednokloubové	140
4. 4. 1. Zevní (a vnitřní) rotace paže	140
4. 4. 2. Pohyby vzad (horizontální abdukce)	146
4. 4. 3. Pohyby vzhůru (abdukce a flexe)	149
4. 4. 4. Pohyby vpřed (horizontální addukce)	155
4. 4. 5. Pohyby ze vzpažení do připažení (addukce)	157
5. Páteř	163
5. 1. Úvodní poznámka	163
5. 2. Krční páteř	164
5. 2. 1. Předozadní stabilizace krční páteře	164
5. 2. 2. Diagonální dorzální stabilizace krční páteře	167
5. 2. 3. Laterální stabilizace krční páteře	169
5. 2. 4. Stabilizace krční páteře ve vertikále	170
5. 2. 5. Důležitost posilování krčních svalů	170
5. 3. Hrudní páteř	171
5. 3. 1. Dorzální stabilizace hrudní páteře	171
5. 3. 2. Diagonální dorzální stabilizace hrudní páteře	176
5. 3. 3. Laterální stabilizace hrudní páteře	179
5. 4. Bederní páteř	180
5. 4. 1. Dorzální stabilizace bederní páteře	180
5. 4. 2. Ventrální stabilizace bederní páteře	205
5. 4. 3. Diagonální dorzální stabilizace bederní páteře	216
5. 4. 4. Diagonální ventrální stabilizace bederní páteře	218
5. 4. 5. Laterální stabilizace bederní páteře	222
5. 4. 6. Použití labilní opory (závěsy a míče)	226
5. 4. 7. Závěr k posilování břišních svalů a vzpřimovačů	228
6. Pánev a dolní končetiny	229
6. 1. Práce nohy a s nohou	230
6. 2. Bedra a pánev	234
6. 3. Skloubení bedrokřížové (LS) a křížokyčelní (SI)	239
6. 4. Kyčle	241
6. 5. Pánevní dno	247
6. 6. Dolní končetiny	250
7. Horní končetiny	259
7. 1. Ruka, předloktí	259
7. 2. Loketní kloub	265
7. 2. 1. Biceps paže	266
7. 2. 2. Triceps paže	267
7. 3. Horní končetina jako celek	269

DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ

8. Doplnková cvičení: PIR, PIP, strečink	273
8. 1. PIR, AGR a PIP	273
8. 2. Strečink	283
9. Modifikace cviků z qi gongu	299
9. 1. Postoj Wuji	300
9. 2. Návčik některých pohybů pro následující formy	302
9. 3. Podpírání nebes	304
9. 4. Tlačení směrem dolů	306
9. 5. Nabírání jangové energie	308
9. 6. Rozevírání křídel	310
9. 7. Držení míče	315
9. 8. Otvírání a zavírání	317
9. 9. Rotace ve Wuji	319
9. 10. Zvedání a klesání	321
9. 11. Navíjení hedvábného vlákna	323
9. 12. Kroužení rukama k tělu a od těla	329

PŘÍKLADY A SHRUTÍ

10. Příklady cvičebních postupů	335
10. 1. Úvodní a průpravná část	335
10. 2. Hlavní část tréninku	336
10. 2. 1. Začátečnický trénink	336
10. 2. 2. Starší a současné pojetí začátečnického tréninku	339
10. 2. 3. Trénink mírně pokročilého (po 1–2 měsících cvičení) s cílem zesílení	342
10. 2. 4. Trénink mírně pokročilého cvičence s cílem redukce tuku	343
10. 2. 5. Svalově udržovací nebo rozvíjející trénink	343
10. 2. 6. Rozdělení svalových skupin pro ženu cvičící déle než půl roku	344
10. 2. 7. Rozvíjející svalový trénink pro muže cvičící déle než půl roku	344
11. Shrnutí hlavních zásad, doporučení a cviků	345
11. 1. Základní východiska	345
11. 2. Hlavní pokyny a zásady	347
11. 2. 1. Pokyny k nastavení segmentů těla při cvičení	347
11. 2. 2. Hlavní zásady a postupy	347
11. 3. Nejdůležitější návčiky a cviky	348
Slovníček pojmů	351
Literatura	354