

# Obsah

<b>MÍČ PRO CELÉ TĚLO A DUŠI</b> .....	7
Proč jsem si cvičení na míči oblíbila .....	7
<b>ZDRAVÍ A KONDICE – ZÁKLAD PLNOHODNOTNÉHO ŽIVOTA</b> .....	9
Svalová rovnováha – stabilita .....	10
Proč nás bolí záda .....	12
Základní znalosti o stavbě lidského těla .....	14
Dělení svalů a jejich činnost .....	15
Dýchání při cvičení .....	18
<b>CELOŽIVOTNÍ POHYBOVÁ PREVENCE SENIORŮ</b> .....	20
<b>JAK POUŽÍVAT VELKÝ MÍČ</b> .....	21
<b>JAK PRACOVAT SE ZÁSOBNÍKEM CVIKŮ</b> .....	30
<b>JAK ZAČÍT S VLASTNÍM CVIČENÍM</b> .....	31
Správné dynamické sezení na míči .....	31
Nejpoužívanější základní pozice .....	32
<b>ZÁSOBNÍK PŘÍMIVÝCH BALANČNÍCH CVIČENÍ V SEDU NA MÍČI</b> .....	36
Popisy cviků .....	37
<b>ZÁSOBNÍK BALANČNÍCH CVIKŮ ZAMĚŘENÝCH NA ROZCVIČENÍ A ZAHŘÁTÍ CELÉHO TĚLA – LÍNÝ AEROBIK</b> .....	47
Popisy cviků .....	48
<b>ZÁSOBNÍK BALANČNÍCH CVIKŮ ZAMĚŘENÝCH NA POSÍLENÍ A PROTAŽENÍ SVALŮ TRUPU A HORNÍCH KONČETIN</b> .....	75
Funkce zádových svalů .....	75
Funkce svalů hrudníku .....	76
Funkce svalů horních končetin .....	76
Popisy cviků .....	78
<b>ZÁSOBNÍK BALANČNÍCH CVIKŮ ZAMĚŘENÝCH NA POSÍLENÍ A PROTAŽENÍ BŘÍŠNÍCH SVALŮ</b> .....	112
Popisy cviků .....	114
<b>ZÁSOBNÍK BALANČNÍCH CVIKŮ ZAMĚŘENÝCH NA POSÍLENÍ A PROTAŽENÍ DOLNÍCH KONČETIN</b> .....	150
Funkce svalů dolních končetin a hýždí .....	150
Svaly pánve .....	150
Popisy cviků .....	153
<b>ZÁSOBNÍK BALANČNÍCH CVIKŮ ZAMĚŘENÝCH NA PROTAŽENÍ A RELAXACI SVALŮ (STREČINK)</b> .....	171
Proč musíme protahovat a relaxovat .....	171
<b>ZÁBAVNÁ CVIČENÍ – SLOVO NA ZÁVĚR</b> .....	204
<b>LITERATURA</b> .....	207