

# Obsah

ÚVOD . . . . .	7
<b>PŘIROZENÝ POHYB . . . . .</b>	<b>8</b>
Význam pohybu pro lidské tělo . . . . .	8
Pohybový vývoj v lidském životě . . . . .	9
<b>PŘIROZENÝ FUNKČNÍ TRÉNINK . . . . .</b>	<b>11</b>
Charakteristika . . . . .	11
Přirozený trénink . . . . .	12
Funkční trénink a „core“ trénink . . . . .	12
Cíle . . . . .	15
Metodické zásady . . . . .	16
Jednoduchost a účinnost . . . . .	16
Praktické zaměření . . . . .	18
Komplexní přístup a všestrannost . . . . .	18
Přiměřenost . . . . .	19
Názornost a tvořivost . . . . .	20
Složky pohybu . . . . .	20
Dýchání . . . . .	21
Držení těla . . . . .	30
Pohybové návyky a pohybové učení . . . . .	36
Řízení pohybu . . . . .	40
Psychika v pohybu . . . . .	42
Tréninkové prostředky . . . . .	44
Cvičení s vlastním tělem, vývojové cviky . . . . .	45
Kettlebell trénink . . . . .	52
Chůze a běh . . . . .	62
Cvičení s expandery . . . . .	65
Relaxační a rovnovážná cvičení . . . . .	69
Zásobník cviků . . . . .	70

<b>Stavba kondičního tréninku</b> . . . . .	125
Dlouhodobá koncepce kondičního tréninku . . . . .	125
Tréninková jednotka . . . . .	126
Role kondičního trenéra . . . . .	127
Tréninkové programy . . . . .	128

**POHYBOVÁ ZÁTĚŽ V PRACOVNÍCH PODMÍNKÁCH** . . . . . 139

Profese ve statických polohách . . . . .	139
Fyzicky náročné profese . . . . .	140

**ZÁVĚR** . . . . . 141

**POUŽITÁ LITERATURA** . . . . . 144

