

OBSAH

Úvod	6
Obsah knihy ve fotografiích	8
O gymnastice	17
Chvála pohybu	21
Jak na kondici a zdatnost	24
Pohybová kultivace	26
Rady pro samostatné cvičení	29
ZÁKLADNÍ ZÁSOBNÍK CVIČENÍ	34
I. Soubor — hlava — krční páteř — horní končetiny	36
II. Soubor — hrudní a bederní páteř — svaly trupu	48
III. Soubor — pánev — břišní svaly	58
IV. Soubor — dolní končetiny — hýžděové svaly	70
V. Soubor — relaxační a dechová cvičení	82
Zdravotní a kondiční programy ze zásobníku	94
Rozcvičení	100
Rozcvičení I	102
Rozcvičení II	107
Kompenzační a regenerační cvičení	112
SPECIFICKÉ PROGRAMY	121
Kondiční gymnastika	123
I. program — gymnastika s tyčí	126
II. program — gymnastika ve dvojici	136
III. program — domácí kruhový trénink	150
Aerobní gymnastika	158
I. program — dynamické pohyby, poskoky, taneční kroky	161
II. program — cvičení v sedu nebo v lehu	169
III. program — cvičení s malými činkami	180
Strečink	192
I. program — cvičení v postojích	195
II. program — cvičení v sedu	204
III. program — cvičení v lehu	213
Džezgymnastika	220
I. program — cvičení v postojích	222
II. program — cvičení na zemi	234
III. program — taneční prvky a vazby	246
GYMNASTIKA V PŘÍRODĚ	256
Přehledná tabulka — příklady sestavení 30—40minutových programů	273
Osobní záznamy	274
Doporučená literatura	278