

11 Obsah

1	ÚVOD.....	1
2	VÝBĚR VHODNÝCH ČINEK.....	1
3	ODLIŠNOSTI V POSILOVACÍM CVIČENÍ S ČINKAMI VE VODĚ A NA SUCHU	2
4	ZÁKLADNÍ ANATOMIE A ANALÝZA POHYBU HORNÍ POLOVINY TĚLA	4
4.1	ANATOMIE KLOUBU OBECNĚ	4
4.1.1	Ramenní kloub	7
4.1.2	Loketní kloub.....	8
4.1.3	Klouby zápěstí a ruky	8
4.2	ANATOMICKÉ OSY A ZÁKLADNÍ POHYBY V NICH	8
5	ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO BEZPEČNÉ POUŽITÍ VODNÍCH ČINEK.....	10
6	ČÍLOVÉ SVALOVÉ SKUPINY HORNÍ POLOVINY TĚLA.....	13
7	ZÁKLADNÍ POSILOVACÍ CVIKY	16
7.1	KROUŽIVÝ POHYB, SKRČENÍ V LOKTI (MÍCHÁNÍ)	16
7.2	SKRČENÍ LOKTE UPAŽMO (MELOUN V PODPAŽÍ).....	18
7.3	DYNAMICKÉ SKRČENÍ PAŽE PODÉL TĚLA	20
7.4	PŘÍMÝ ÚDER – BOX.....	21
7.5	BICEPS CURL.....	23
7.6	ODTLAČENÍ A PŘITAŽENÍ ČINKY V PŘEDPAŽENÍ KROUŽIVÝM POHYBEM (MLÝNEK).....	25
7.7	VĚJŘ	27
7.8	UPAŽENÍ – PŘIPAŽENÍ, PŘED A ZA TĚLEM.....	29
7.9	HÁK (BOX).....	31
8	KOMBINOVANÉ CVIKY.....	33
8.1	BĚH VODOU	33
8.2	BĚŽKY	34
8.3	HOUPÁNÍ	35
9	TYPY PRO VYVÁŽENÉ SESTAVENÍ CVIČEBNÍ LEKCE.....	36
10	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	37
11	OBSAH	38