

Obsah

PODĚKOVÁNÍ	7
ÚVOD	8
CO V NAŠÍ PUBLIKACI NAJDETE	9
SVALOVÁ DYSBALANCE	10
POHYBOVÉ SCHOPNOSTI	11
Jak se pohybové schopnosti projevují?	11
Síla	11
Rychlost	12
Vytrvalost	12
Flexibilita	13
Stabilizační schopnosti	15
CORE TRAINING SYSTEM	17
DRŽENÍ TĚLA	24
Jaké by držení těla mělo být?	24
Jak postupovat při odstraňování chybných posturálních stereotypů?	25
PRUŽNÁ BALANČNÍ ÚSEČ	30
Popis úseče	30
Proč na pružné balanční úseči cvičit naboso?	31
Pozitiva pružné balanční úseče	31
NEŽ ZAČNETE CVIČIT	32
Jaké oblečení a obutí?	32
Jak postupovat při nácvičku vlastních cviků?	32
Jak zkontrolujete aktuální stav rovnovážných schopností?	32
Čapí stoj	33
Rombergův test	33
ZAČÍNÁME CVIČIT	35
Nástup a sestup	35
Balanční výstupek	35
Balanční plošina	36
Popis základního postavení	41

JAK PRACOVAT SE ZÁSOBNÍKEM CVIKŮ	43
ZÁSOBNÍK CVIKŮ	44
Úseč jako balanční výstupek	44
Cviky ve stoji na výstupku úseče	44
Cviky v kleku na výstupku úseče	53
Cviky ve vzporu a kleku za úsečí	68
Cviky v sedu na výstupku úseče	74
Cviky v sedu před úsečí	83
Cviky v sedu za úsečí	88
Cviky v lehu na zádech na výstupku úseče	90
Cviky v lehu na břicho na výstupku úseče	95
Cviky v lehu na boku na výstupku úseče	105
Úseč jako balanční plošina	114
Cviky ve stoji na plošině úseče	114
Cviky v kleku na plošině úseče	120
Cviky v kleku za úsečí	122
Cviky v sedu na plošině úseče	125
UKÁZKOVÉ SESTAVY	127
Ukázková sestava pro úplné začátečníky	128
Ukázková sestava pro posílení břišních svalů a protažení vzpřimovačů	135
LITERATURA	143