

Obsah

4 VÝHODY CÍLENÉHO BUDOVNÍ TĚLA NA LONŽI

.....

8 STATIKA V PRŮBĚHU ČASU

10 Co to je statika

10 Jak vypadá příznivá statika?

.....

16 ZÁKLADY úspěšného korekčního tréninku

17 Posouzení pohybu koně

17 Přirozené chody

24 Uvolněnost

26 Schopnost nést

27 Činnost hřbetu

31 Svalové řetězce a schopnost se natáhnout

32 Systém nadtrnového a šijového vazů

39 Dynamické a statické (nosné) svaly

44 Krk jako balanční tyč

46 Držení těla a přilnutí

50 Relativní a absolutní vzpřímení

52 Jaké vzpřímení potřebujeme pro budování těla?

54 Přilnutí

56 Mechanika pohybu pánevních končetin (motorika)

62 Zatížený předek a přirozená křivost – krátká levá strana a její důsledky

.....

72 VÝSTROJ, PŮSOBNÍ, POMŮCKY

73 Praktické základy

73 Pracovní místo

73 Výstroj

76 Opatření pro bezpečnost lonžéra

78 Působení a pomůcky

78 Manipulace s lonží

83 Používání biče

87 Pomůcky hlasem

89 Řeč těla

95 Pozice lonžéra

.....

100 PŘÍPRAVA NA LONŽOVÁNÍ

101 Základy

103 Navykání na bič

104 Nácvičování

.....

106 TECHNIKY TRÉNINKU HŘBETU NA LONŽI

107 Postupy

111 Ovlivnění průběhu pohybu

115 Tempo

119 Kontrola plece

121 Utíkání po vnější pleci

125 Padání na vnitřní plec

128 Aktivní natažení, přesměrování pohybu

130 Rozdíly v tempu

135 Narovnání stopy

140 Práce ve vyvolaném natažení

146 Zlepšení činnosti hřbetu

149 Zvednutí páteře

153 Pobízení a uzavření koně

156 Rovnováha a sebenesení

158 Od shromáždění ke vzpřímení

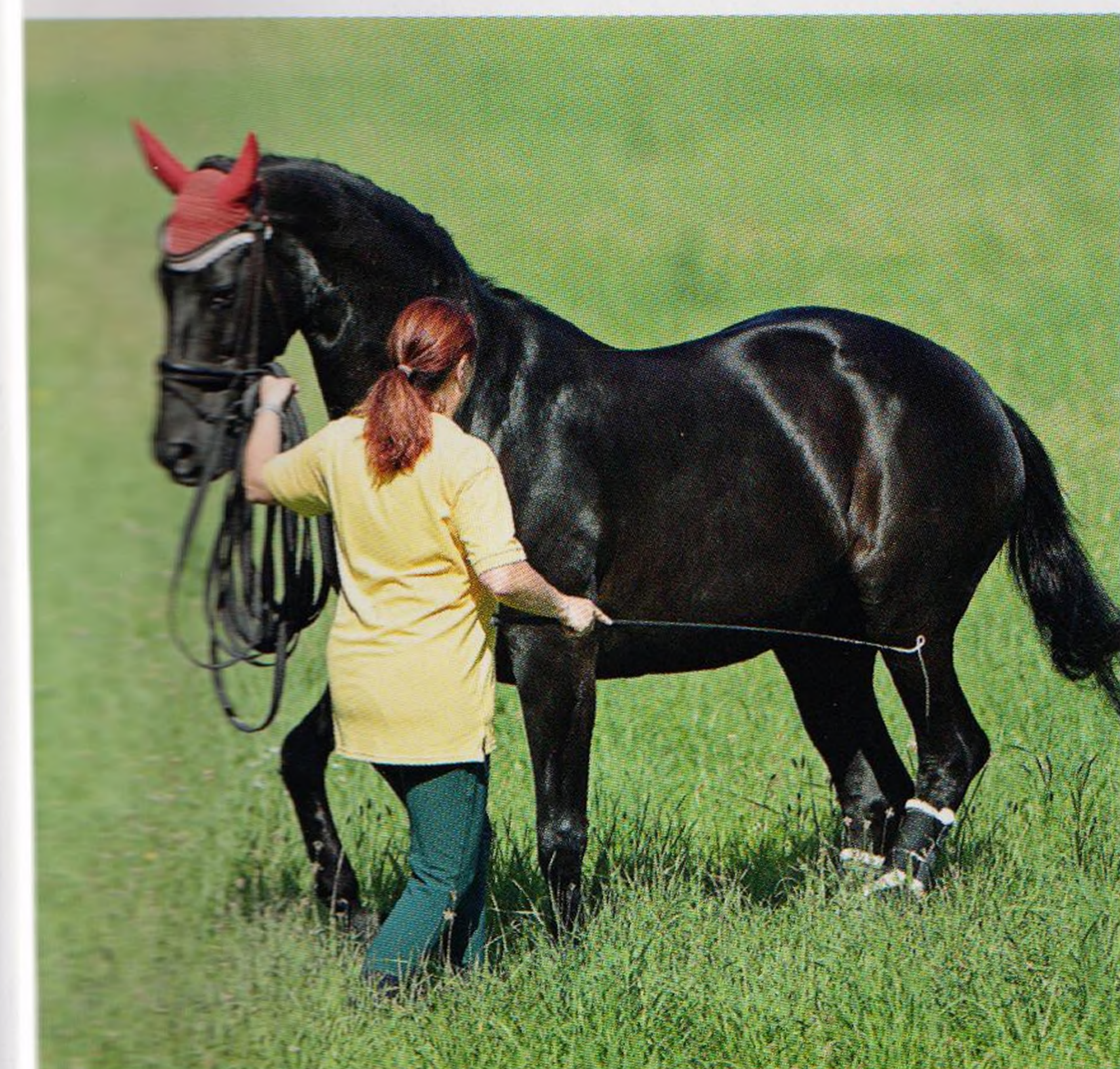
.....

162 ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

163 Objektívni posouzení vlastního koně

165 Uspěchané chody

165 Líné chody



- 166 Natažení krku hluboko dolů spojené s tuhými pánevními končetinami
- 167 Zalomení krku
- 167 Zborcení v týlu
- 167 Křivě nesený krk
- 168 Uhýbání zádí
- 169 Utíkání po vnější pleci
- 170 Padání na vnitřní plec
- 172 Líná nebo vlekoucí se zád'
- 172 Nedostatečná činnost hřbetu
- 174 Kůň „hvězdář“
- 174 Chyby taktu
- 175 Sestavení/ohnutí ven
- 176 Neposlušnost

.....

178 PRINCIPY PRÁCE NA LONŽI A JEŽDĚNÍ

- 179 Od lonže do sedla
- 180 Sed
- 180 Dávání pomůcek
- 183 Vyvolání aktivního natažení páteře
- 188 Zvednutí natažené páteře prostřednictvím obrátů
- 189 Narovnání
- 191 Kontrola nad plecí a zádí
- 192 Další narovnání

.....

196 KDY POTŘEBUJETE VYHLEDAT ODBORNOU POMOC

- 197 Atrofované svaly (svalová úbyt')
- 199 Nepravidelnosti taktu a kulhání

.....

200 O AUTORCE A JEJÍ PRÁCI