

OBSAH

KAPITOLA 1 – ÚVOD DO ACT

Základní principy metody ACT	8
1. Motorické učení	8
2. Akra & Vzpěr	9
3. Polohy vývoje	10
4. Uzavřené pohybové řetězce	11
Význam klenutí aker	14
Klenba ruky	14
Klenba nohy	15

KAPITOLA 2 – ZÁSADY CVIČENÍ ACT

Rekapitulace – stěžejní prvky vzpěrných cvičení	22
---	----

KAPITOLA 3 – VZPĚRNÁ CVIČENÍ ACT

3.01 Vzpěr v poloze na zádech	28
3.02 Vzpěr v poloze na zádech s oporou paty na nártu	30
3.03 Vzpěr z polohy na zádech do polohy na boku	32
3.04 Vzpěrné cviky v poloze na boku	33
3.05 Vzpěr v poloze na bříše	36
3.06 Vzpěr z polohy na bříše do polohy bočního nároku	37
3.07 Vzpěr z polohy na bříše do polohy nízkého šikmého sedu	38
3.08 Vzpěr z polohy na bříše do polohy na čtyřech	39

3.09 Vzpěr z polohy bočního nároku do polohy na čtyřech	41
3.10 Vzpěr v poloze na čtyřech a varianty	42
3.11 Otočka „en bloc“	44
3.12 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy vysokého šikmého sedu	45
3.13 Vzpěr ve vysokém šikmém sedu	46
3.14 Vzpěr z polohy vysokého šikmého sedu do polohy sedu	47
3.15 Vzpěr v sedu	48
3.16 Vzpěr ze sedu na zemi do polohy vysokého překážkového šikmého sedu	52
3.17 Vzpěr v sedu na židli	54
3.18 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy v kleku na obou kolenou	55
3.19 Vzpěr z polohy v kleku do nároku	56
3.20 Vzpěr z nároku do stoje	59
3.21 „Vzpěrná chůze“	60

KAPITOLA 4 – INFORMACE O CVIČENÍ ACT

Informace o cvičení ACT	64
Ukázky dalších aplikací ACT	68
Profily recenzentů	76