

# OBSAH

## KAPITOLA 1 – ÚVOD DO ACT

Vývoj motorických dovedností jedince .....	6
1.01 Fáze motorického vývoje od dítěte po dospělého .....	6
1.02 Rozvoj pohybu .....	8
Základní principy metody ACT .....	10
1.03 Motorické učení .....	10
1.04 Akra & Vzpěr .....	11
1.05 Polohy vývoje .....	12
1.06 Uzavřené pohybové řetězce .....	13
Význam klenutí aker .....	16
Klenba ruky .....	16
Klenba nohy .....	19
Anatomický a biomechanický základ páteře .....	23

## KAPITOLA 2 – ZÁSADY CVIČENÍ ACT

Zásady cvičení ACT .....	26
Rekapitulace – stěžejní prvky vzpěrných cvičení .....	28

## KAPITOLA 3 – VZPĚRNÁ CVIČENÍ ACT

3.01 Vzpěr v poloze na zádech .....	32
3.02 Vzpěr v poloze na zádech s oporou paty na nártu .....	34

3.03 Vzpěr z polohy na zádech do polohy na boku .....	36
3.04 Vzpěrné cviky v poloze na boku .....	37
3.05 Vzpěr v poloze na bříše .....	40
3.06 Vzpěr z polohy na bříše do polohy bočního nároku .....	41
3.07 Vzpěr z polohy na bříše do polohy nízkého šikmého sedu .....	42
3.08 Vzpěr z polohy na bříše do polohy na čtyřech .....	43
3.09 Vzpěr z polohy bočního nároku do polohy na čtyřech .....	45
3.10 Vzpěr v poloze na čtyřech a varianty .....	46
3.11 Otočka „en bloc“ .....	48
3.12 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy vysokého šikmého sedu .....	49
3.13 Vzpěr ve vysokém šikmém sedu .....	50
3.14 Vzpěr z polohy vysokého šikmého sedu do polohy sedu .....	51
3.15 Vzpěr v sedu .....	52
3.16 Vzpěr ze sedu na zemi do polohy vysokého překážkového šikmého sedu .....	56
3.17 Vzpěr v sedu na míči .....	58
3.18 Vzpěr z polohy na čtyřech do nároku .....	59
3.19 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy v kleku na obou kolenou .....	60
3.20 Vzpěr z polohy v kleku do nároku .....	61
3.21 Vzpěr z nároku do stoje .....	64
3.22 „Vzpěrná chůze“ .....	65

## ÚVOD – ACT

Dynamické přechody v ACT .....	66
Strečinkové vzory .....	68
Mobilizační pohybové vzory .....	70
Výkonnostní pohybové vzory ACT .....	72
Výkonnostní pohybové vzory ACT s tréninkovými pomůckami .....	74
Kompenzační trénink ACT pro sportovce .....	79

### KAPITOLA 4 – OSOBNÍ DENÍK ACT TERAPIE

Vstupní stav pro volbu pohybové strategie ACT terapie .....	89
Průběžná kontrola efektivity ACT terapie .....	93
Výstupní záznam ACT terapie .....	97

### KAPITOLA 5 – INFORMACE O CVIČENÍ ACT

Důležité informace o cvičení ACT .....	104
--	-----

### ACT V PRAXI U SPORTOVců

Denisa Barešová .....	108
Jiří Lindr .....	110
Aneta Moravečková .....	112
Jan Sazama .....	114
Profil sportovní lektorky ACT .....	116