

Obsah

Úvod	7
Teoretická část	8
Tělesná kondice	8
Vztah kondice a koordinace	9
Pohybové učení	10
„Core training“	11
Intenzita cvičení	11
Rozcvičení	12
Kompensace	15
Výchozí poloha a průběh pohybu	17
Praktická cvičení	19
Medicinbaly	22
Cvičení jednotlivců	23
Cvičení dvojic	56
Expandery	72
Cvičení jednotlivců bez kotvení	73
Cvičení jednotlivců s kotvením	105
Cvičení dvojic	129
Aerobary	136
Cvičení s jednou planžetou	137
Cvičení se dvěma planžetami	160
Smíšená cvičení – mix	165
Kruhové posilování	181
Organizace kruhového posilování	182
Závěr	192
Literatura	193