

Obsah

Anotace	5
Úvod.....	7
1 Anatomicko-kineziologická východiska.....	8
1.1 Hluboký stabilizační systém páteře	8
1.2 Vadné držení těla a hybné stereotypy	9
1.2.1 Vadné držení těla.....	9
1.2.2 Hybný stereotyp	9
1.3 Svalové zřetězení	10
1.4 Výchozí cvičební postavení	11
1.4.1 Pozice ruky ve výchozím vzpěrném postavení	14
1.4.2 Pozice nohy ve výchozím vzpěrném postavení	15
2 Obsah cvičení	17
2.1 Vyrovnávací cvičení.....	17
2.1.1 Cvičení uvolňovací	18
2.1.2 Cvičení protahovací.....	19
2.1.3 Cvičení posilovací.....	22
2.2 Balanční cvičení	24
2.3 Cvičební jednotka	25
2.3.1 Úvodní část.....	25
2.3.2 Hlavní část.....	25
2.3.3 Závěrečná část.....	26
2.3.4 Časové rozdělení cvičební jednotky	26
3 Balanční plochy.....	27
3.1 Balanční pomůcky využívané na KTV TU v Liberci	27
3.1.1 Balancestepy	28
3.1.2 Balanční kulová úseč	29
3.1.3 Balanční podložka	30

3.1.4	Balanční válcová úseč	31
3.1.5	Bosu.....	32
3.1.6	Gymball.....	33
3.1.7	Overball	34
3.2	Správné držení těla na balančních plochách.....	35
3.2.1	Sed.....	36
3.2.2	Stoj.....	36
4	Sborník cvičení.....	39
4.1	Výběr cviků.....	39
4.2	Řazení cviků.....	40
4.3	Popis cviků.....	40
4.4	Fotografie	41
4.5	Soubor cvičení.....	42
4.5.1	Balancestepy.....	42
4.5.2	Balanční kulová úseč	55
4.5.3	Balanční podložka	63
4.5.4	Bosu.....	79
4.5.5	Gymball.....	89
4.5.6	Overball	101
4.6	Skupinové cvičení	109
4.6.1	Balancestep	110
4.6.2	Balanční kulová úseč	111
4.6.3	Balanční podložka	112
4.6.4	Balanční válcová úseč	113
4.6.5	Bosu.....	114
4.6.6	Gymball.....	115
4.6.7	Overball	116
	Literatura	117