

# OBSAH

Úvod .....	2
Předmluva .....	3
O autorce .....	4
Slovník pojmů .....	5

## KAPITOLA 1 – RANÝ MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Poznámka autorky k motorickému vývoji dítěte .....	10
<b>1.–3. měsíc, první trimenon</b>	
1.01 Poloha na břicho .....	12
1.02 Poloha na zádech .....	13
<b>4.–6. měsíc, druhý trimenon</b>	
1.03 Pohybové vzory na zádech .....	14
1.04 Pohybové vzory a varianty na břicho .....	15
1.05 Pohybové vzory rotační a zkřížené – otočka ze zad na břicho .....	16
1.06 Pohybové vzory – otočka z břicha na záda .....	17
Nesprávné pohybové vzory kojenců .....	18
<b>7.–9. měsíc, třetí trimenon</b>	
1.07 Pohybové vzory – nízký šikmý sed .....	19
1.08 Pohybové vzory – plazení .....	20
1.09 Pohybové vzory – poloha na čtyřech .....	21
1.10 Pohybové vzory – lezení na čtyřech .....	22

## 9.–12. měsíc, čtvrtý trimenon

1.11 Pohybové vzory – vysoký šikmý sed .....	23
1.12 Pohybové vzory – sed na zemi .....	24
1.13 Pohybové vzory – nákok a stoj s oporou .....	25
1.14 Pohybové vzory – klek na zemi, nákok do prostoru, sed s rotací .....	26
1.15 Pohybové vzory – podřep, dřep, hluboký dřep .....	27
1.16 Pohybové vzory – stoj v prostoru, počátky chůze .....	28
Co hlídat v tomto období .....	29

## KAPITOLA 2 – ÚVOD DO ACT

Základní principy metody ACT .....	32
2.01 Motorické učení .....	32
2.02 Akra & Vzpěr .....	33
2.03 Polohy vývoje .....	34
2.04 Uzavřené pohybové řetězce .....	35
Typologie aker .....	36
Klenba ruky .....	36
Klenba nohy .....	39
Anatomický a biomechanický základ páteře .....	43

## KAPITOLA 3 – ZÁSADY CVIČENÍ ACT

Zásady cvičení ACT .....	46
Rekapitulace – stěžejní prvky vzpěrných cvičení .....	48

## KAPITOLA 4 – VZPĚRNÁ CVIČENÍ ACT

4.01 Vzpěr v poloze na zádech .....	52
4.02 Vzpěr v poloze na zádech s oporou paty na nártu .....	54
4.03 Vzpěr z polohy na zádech do polohy na boku .....	56
4.04 Vzpěrné cviky v poloze na boku .....	57
4.05 Vzpěr v poloze na břiše .....	60
4.06 Vzpěr z polohy na břiše do polohy bočního nároku .....	61
4.07 Vzpěr z polohy na břiše do polohy nízkého šikmého sedu .....	62
4.08 Vzpěr z polohy na břiše do polohy na čtyřech .....	63
4.09 Vzpěr z polohy bočního nároku do polohy na čtyřech .....	65
4.10 Vzpěr v poloze na čtyřech a varianty .....	66
4.11 Otočka „en bloc“ .....	68
4.12 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy vysokého šikmého sedu .....	69
4.13 Vzpěr ve vysokém šikmém sedu .....	70
4.14 Vzpěr z polohy vysokého šikmého sedu do polohy sedu .....	71
4.15 Vzpěr v sedu .....	72

4.16 Vzpěr ze sedu na zemi do polohy vysokého překážkového šikmého sedu .....	76
4.17 Vzpěr v sedu na židli .....	78
4.18 Vzpěr z polohy na čtyřech do nároku .....	79
4.19 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy v kleku na obou kolenou .....	80
4.20 Vzpěr z polohy v kleku do nároku .....	81
4.21 Vzpěr z nároku do stoje pomocí židle .....	83
4.22 „Vzpěrná chůze“ .....	84

## KAPITOLA 5 – INFORMACE O CVIČENÍ ACT

Informace o cvičení ACT .....	86
Sestavy vzpěrných cvičení – ukázky .....	88

Ukázky dalších aplikací ACT .....	92
Pohybové návyky dětí .....	95
Naše miminka .....	97
Profily recenzentů .....	98