

OBSAH

Předmluva 7

Úvod 8

Přehled cviků 11

Výhody posilování na míči 16

Informační cesty	17
Rovnováha	19
Biomechanika a tělo	19
Nový výzkum	20

Posilování s míčem 22

Začlenění posilování s míčem do tréninku	22
Dynamické rozcvičení	22
Provádění funkčních silových cviků	23
Posilování pro mladé sportovce	23
Budování kondice	24
Větší, silnější... a chytřejší	25
Rehabilitace	25
Cvičení během cestování	26
Cvičení na míči v práci	26
Výběr cviků a postupů	27
Volba cviků	27
Zvýšení obtížnosti při cvičení na balančním míči	27
Zvýšení obtížnosti při cvičení s medicinbalem	29
Výběr cvičebního náčiní	29
Velikost balančních míčů	29
Kvalita balančních míčů	30
Balanční míče BOSU se stabilizační dynamickou zátěží (DSL)	30
Možnosti cvičení s medicinbalem	31

Technické poznámky 31

Zpevnění břišních svalů	31
Bezpečnostní opatření	32
Běžné termíny	35
Odbornější termíny	35

Stabilizace středu těla 37

Zavírací nůž; Rovnováha v podporu ležmo; Rovnováha v podporu ležmo s otevíráním kyčlí; Klik s přitažením kolen; Most s pažemi do „T“; McGillův

zdvih boku se statickým přinožením; Nůžky na zádech s oporou; Most s házením medicinbalu; Sevření míče v mostu; Sevření míče ve stoji; Držení míče v uzavřeném kinetickém řetězci; Poskok stranou s držením míče; Balanční klik; Obrácený balanční klik; Nahoru – nahoru, dolů – dolů; Klek s výdrží na míči a hodiny; Klek na míči s předáváním medicinbalu z ruky do ruky; Sedící bumbrlíček; Chytání medicinbalu v kleku na míči; Postupná deska stolu; Rolování v kleku; Rolování ve stoji; Rolování se dvěma míči; Hod medicinbalem se zapojením celého těla; Balanční chytání medicinbalu; Vychylování mostu; Most s držením medicinbalu proti odporu; Z dřepu do lehu na zádech a do sedu; Rovnováha na jedné noze s pohybem medicinbalu zleva doprava a zpět; Přehazování medicinbalu před tělem na jedné noze se zrakovou kontrolou; Krok a odtlačení medicinbalu; Hod medicinbalem ve stoji na jedné noze opačnou rukou

Rotace středu 95

Ruský Twist; Most s hodem přes tělo; Zády k sobě, zastav se a pojď; Hod přes rameno; Twister; Nůžky s rotací v lehu na zádech; Rotace trupu ve vzporu ležmo; Goldyho statická helikoptéra v poloze na boku; Hod s otočením ze strany na stranu; „V“ sed s rotací; Předávání míče zády k sobě s otočením o 180 stupňů; Zvedání míče nad hlavu s rotací; Opakované rotace ve stoji; Rotace trupu ve stoji s medicinbalem proti zdi

Nohy a boky 121

Zvednutí pánve a pokrčení kolen; Přitažení kolen; Přitahování expanderu; Rolování po míči z kleku; Dřep zánožný; Dřep u zdi; Výpad stranou s medicinbalem ve vzpažení; Bočný dřep u zdi; O'Brianovo zanožení se statickou flexí v kyčelním kloubu; Vzpor s pohybem v kyčelním kloubu; Dřep na jedné noze; Řízený pohyb dolních končetin všemi směry; Goldyho posílení dolních končetin; Iniciační síly v oblasti pánve; Vzpor s oporou o míč s pohybem kolene; Výpad s hozením medicinbalu; Výpad v chůzi s otočením; Výpad se zvedáním a sledováním medicinbalu; Dělený dlouhý krok; Rotace na jedné noze; Hod medicinbalem stranou v kleku; Výpad stranou s odtlačováním medicinbalu vpřed; Dřep se vzepřením tahem

Hrudník

161

Tlaky od prsou s jednoručnými kotoučovými činkami v šikmé poloze; Tlaky od prsou s kotoučovou činkou jednoruč; Tlaky od prsou s jednoručnými kotoučovými činkami; Odtlačení činky s rotací těla; Tlak od prsou a upažení s jednoručnými kotoučovými činkami; Upažení s expanderem; Upažení se dvěma míči; Rolování dvou míčů směrem ven ve stoji; Chůze po rukách do kliku; Odraz do kliku; Klik s odrazem; Odtlačení od medicinbalu ve stoji; Chůze kolem míče; Hod medicinbalem v úrovni hrudníku; Přetlačování s partnerem ve stoji; Střídavý tlak paží s partnerem; Hod medicinbalem s pádem do kliku; Klik a tlak v ležící – stojící dvojici

Ramena a horní část

zad

191

Veslování na bříše se zevní rotací; Izodynamické posilování zadního deltového svalu; Upažení s expanderem v nadhmatu; Pullover; Střídavé vzpažování vleže na zádech; Upažení a vzpažení v poloze na bříše; Shyb na hrazdě zády k zemi; Tah manžety rotátorů v sedu; Lopatkový vzpor; Stabilizační kroužky v rameni s medicinbalem; Klik v pozici „kopi“; Stabilizace ramene údery do míče; Tah lopatkami; Hod medicinbalem od ramene k rameni; Fotbalové vhození medicinbalu; Zapažení s oporou u zdi

Břišní svaly, bedra

a hýždě

221

Sed-leh na míči; Odpor s medicinbalem podle Adama; Krátké zdvihy trupu v lehu na boku; Zdvihy na spodní břišní svaly s expanderem; Zkracovačky na spodní břišní svaly; Předávání medicinbalu ve „V“ sedu; Přitahování míče v lehu na zádech s odporem; Obrácené napřímení zad; Napřímení zad; Přitahování v poloze na bříše; Sed-leh na balančním míči s přehazováním medicinbalu ve dvojici

Bicepsy, tricepsy

a předloktí

243

Bicepsové zdvihy ve stoji; Excentrické bicepsové zdvihy; Odrážení medicinbalu o stěnu nad hlavou; Tricepsový zdvih v nakloněné pozici; Výbušné posilování tricepsu; Klik na medicinbalu; Ohýbání zápěstí a natažení; Procházka přes medicinbal; Volný pád a chycení medicinbalu

Celé tělo

255

Stabilizace tlaku partnerových dolních končetin; Podřep s tlakem do vzpažení; Překulení; Chůze s výpadem a rotačním pohybem medicinbalu do vzpažení; Výpad stranou s horizontální rotací medicinbalu; Přejchod přes medicinbal s klikem; Hod medicinbalem proti zdi z boční pozice; Okruh s medicinbalem; Úder s flexí v kyčelním kloubu; Odraz medicinbalu od země; Výskok s vyhozením medicinbalu nad hlavu; Hod medicinbalem se skokem vpřed a dopadem na jednu nohu

Ohebnost

279

Protažení páteře do záklonu; Protažení do úklonu; Protažení zadní strany stehů vleže na zádech; Protažení zadní strany stehů ve stoji; Protažení širokého svalu zádového a prsních svalů ve stoji; Protažení zadní části ramene v kleku

Posilovací programy

s míčem

286

Rozcvička a příprava na pohyb 286
Rychlost a odpočinek 286
Odůvodnění skladby programu 287
Týden 1 až 4 288
Týden 5 až 8 289
Týden 9 až 12 290
Týden 13 až 16 291

O autorech

293

Použitá literatura

294

Další zajímavá

literatura

294

Rejstřík

295