

Obsah

Část I

Gymnastické míče a aktivní sedací pomůcky:

Od výhod po jejich hodnocení 1

Kapitola 1	Výhody používání cvičebních míčů	3
Kapitola 2	Výběr a bezpečnost gymnastických míčů	9
Kapitola 3	Skladování, distribuce a management gymnastických míčů	17
Kapitola 4	Hodnocení, správný pohyb a společenské a emocionální aspekty	25

Část II

Kondiční cvičení na gymnastickém míči:

od základních poloh až po cviky na zlepšení

ohebnosti 35

Kapitola 5	Základní polohy	37
Kapitola 6	Cvičení na posílení stabilizačních svalů trupu (core strength)	47
Kapitola 7	Cviky na posílení rovnováhy	65
Kapitola 8	Kondiční cviky na posílení kardiiorespiračního systému	89
Kapitola 9	Cviky na posílení svalů	107
Kapitola 10	Cviky na získání ohebnosti	157

Část III

Gymnastické míče, pomůcky k aktivnímu sezení

a senzorické balíčky: Od mozkového výzkumu

k harmonickému životu doma i v zaměstnání 179

Kapitola 11	Jak pohyb prospívá mozkové i tělesné činnosti	181
Kapitola 12	Hodiny gymnastického míče: Výukové postupy	187
Kapitola 13	Použití gymnastických míčů, pomůcek k aktivnímu sezení a nápady týkající se senzorické integrace v prostředí školních tříd	197
Kapitola 14	Vneste rovnováhu do svého života doma i v práci: využijte aktivní sezení a senzorické balíčky	217