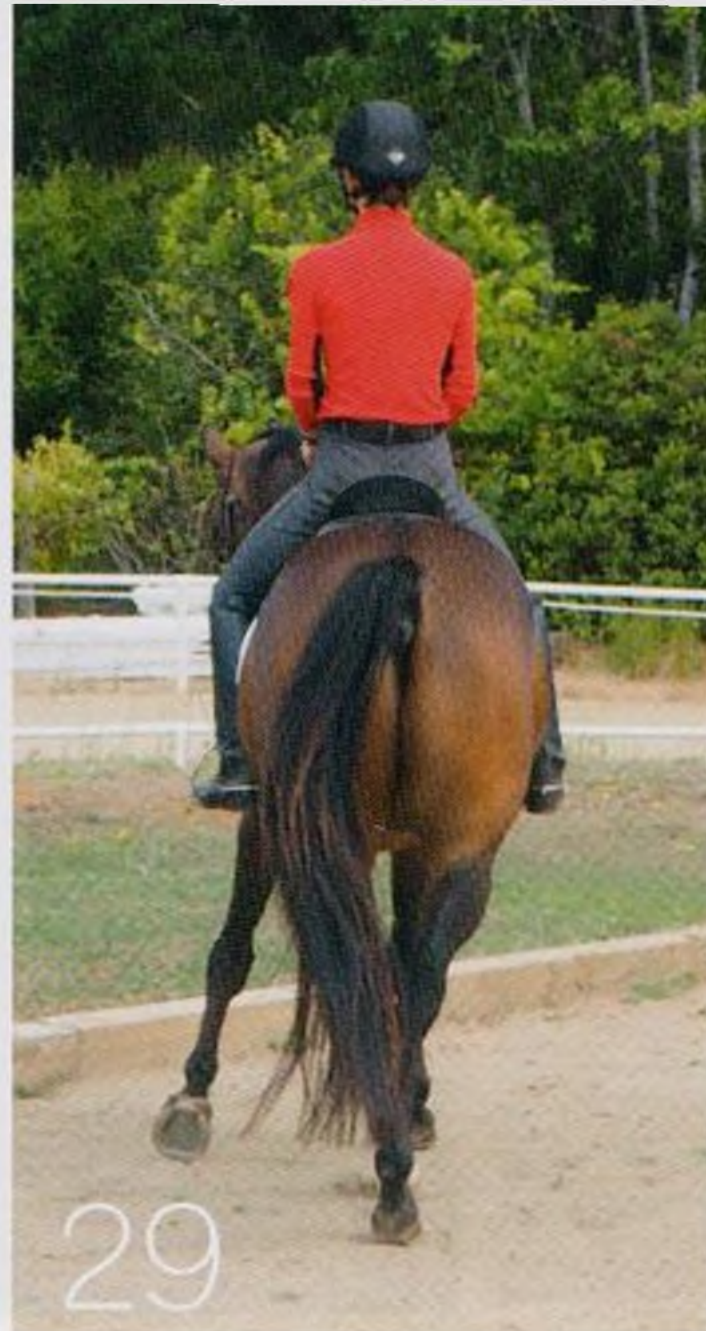


Obsah



Poděkování

VI

Úvod

1

Kapitola 1: Korektivní cvičení k vytvoření nových pohybových vzorců

5

Proč potřebujeme korektivní cvičení

5

Pilates nebo jóga pro koně

7

Porozumění fasciím

7

Proč kavalety?

9

Cvičení 1: „Vějíř“ z napůl zvednutých kavalet s různě dlouhými kroky

11

Cvičení 2: Vlnovka přes příkop

13

Cvičení 3: Ježdění po úbočí svahů

15

Cvičení 4: Rychlé zastavení ve svahu

17

Cvičení 5: Couvání v dobrém tvaru

19

Cvičení 6: Houpačka

21

Cvičení 7: Couvání do kopce

23

Cvičení 8: Couvání z kopce

25

Cvičení 9: Přechody v pozici dopředu a dolů

27

Cvičení 10: Změna úhlu v ustupování na holeň

29

Cvičení 11: Laterální práce na kruhu

31

Cvičení 12: Ježdění na nákrčníku

32

Vzorové postupy k řešení běžných problémů a dysfunkcí

34

Kapitola 2: Zapojení a posílení posturálních svalů

37

Posturální versus gymnastické svaly

38

Jak moc cvičit je vhodné?

41

Cvičení 13: „Klikyhák“ přes kavalety

43

Cvičení 14: „Klikyhák“ přes kavalety - varianta 1

45

Cvičení 15: „Klikyhák“ přes kavalety - varianta 2

47

Cvičení 16: Bariéra mezi nohama

49

Cvičení 17: Protažení při překonávání bariér

51

Cvičení 18: Osmička přes kavalety

53



Cvičení 19: Cikcak ulička v pomalém klusu	55
Cvičení 20: Obratnost ve čtverci	57
Cvičení 21: Klusové kavalety se zvednutým vnějším koncem	59
Cvičení 22: Klusové kavalety se zvednutým vnitřním koncem	61
Cvičení 23: „Houpačka“ ve svahu	63
Cvičení 24: Pomalé a kontrolované scházení kopců	64
Vzorové postupy k diagnostice dysfunkčního pohybu	66

Kapitola 3: Jednoduchá práce s tělem (bodywork) pro odstranění špatných návyků

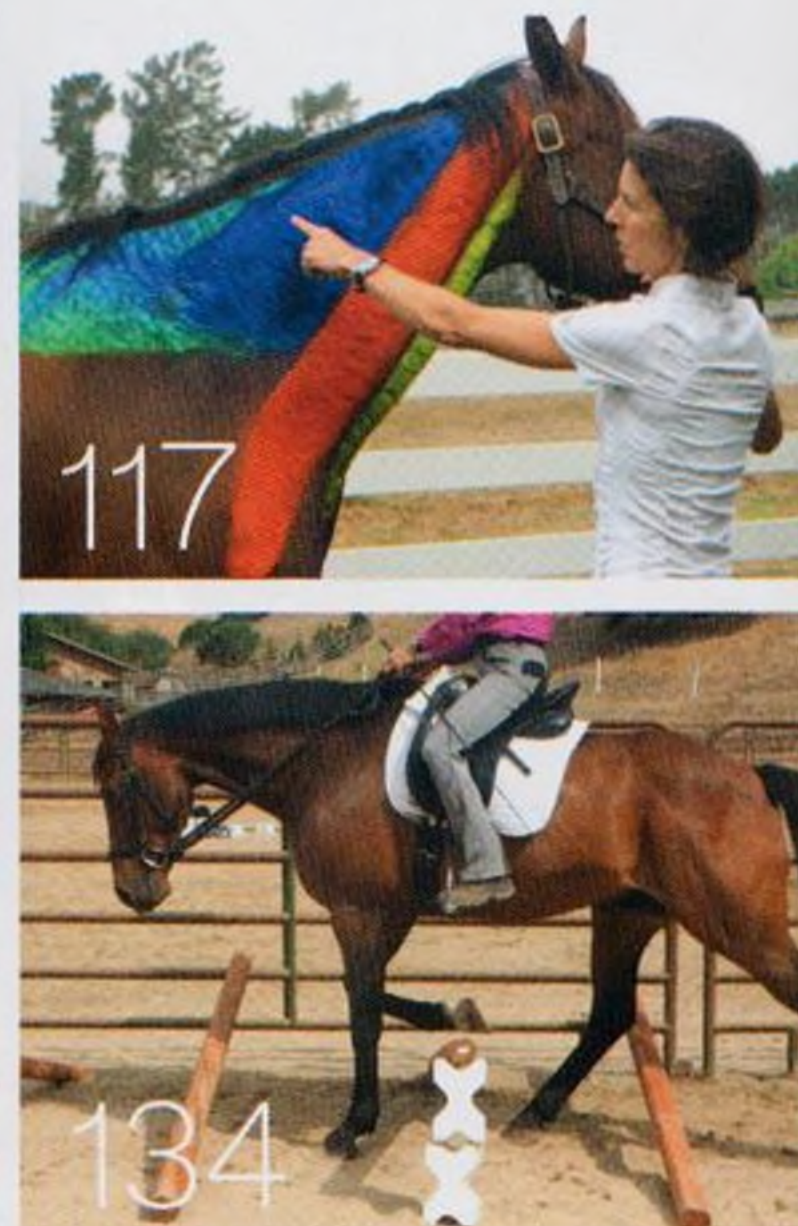
Poznejte a vybírejte	70
Co je to propriocepce?	71
Cvičení 25: Kývavý pohyb pro uvolnění napětí zátylku	72
Cvičení 26: Vibrování kohoutkem jako	

řešení asymetrie	74
Cvičení 27: Balancování na nestabilním povrchu	76
Cvičení 28: Dynamická mobilizace na nestabilním povrchu	78
Cvičení 29: Přenášení váhy na nestabilním povrchu	80
Cvičení 30: Kožní stimulace	81
Cvičení 31: Laterální flexe pánve	82
Cvičení 32: Uvolnění napětí hýždových svalů	84
Cvičení 33: Kroužení ocasem	85
Cvičení 34: Senzorická dráha	87

Vzorové postupy pro práci s tělem (bodywork) a v období snížené fyzické zátěže	89
--	----

Kapitola 4: Jak získat co největší užitek z práce ze země

Použití obnosku	94
Otázka vyvazovacích otěží	95



Cvičení 35: „Vlnovka“ na ruce	97
Cvičení 36: Zvedání zadních nohou	99
Cvičení 37: Labyrint	101
Cvičení 38: Labyrint - varianta	102
Cvičení 39: Terapeutické rozmístění kavalet	103
Cvičení 40: Kroužky před nasednutím	105
Cvičení 41: Jedenáctimetrový kruh	107
Cvičení 42: Chůze přes bariéry do kopce	109
Cvičení 43: Terapie lonžováním	111

Vzorové postupy jako doplněk rehabilitačních programů	113
---	-----

Kapitola 5: Cvičení a tipy na každý den 115

Checklist držení těla	116
Test zdatnosti pro posouzení kondice	124
Obecné tréninkové tipy pro prevenci špatného držení těla	127
Cvičení 44: Cikcak položené bariéry	133

Cvičení 45: Překračování vysokých, nepravidelně zvýšených kavalet	134
Cvičení 46: Giravolta	136
Cvičení 47: Nepravidelně zvýšené kavalety	138
Cvičení 48: Bariéry s mezerami	140
Cvičení 49: Dvojbrat	142
Cvičení 50: Ježdění přes příkop	144
Cvičení 51: Příprava na rychlejší cval	146
Cvičení 52: Cvalové kavalety pro změnu délky cvalového skoku	148
Cvičení 53: Střídání oblouků a rovných linií	150
Cvičení 54: Cval na nákrčníku	152
Cvičení 55: Cval na nepravidelných obloučcích	154

Vzorové postupy pro doplňkovou kondiční přípravu a specifické typy koní	156
---	-----

O autorce	163
-----------	-----