

OBSAH

Slovo úvodem	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Pojem kompenzační cvičení	11
2 Svalová nerovnováha (dysbalance)	12
3 Definice svalové nerovnováhy dle Jandy s moderním pohledem	13
4 Kompenzační cvičení a pojem postura	22
5 Kompenzační cvičení a dýchání	23
6 Kompenzační cvičení a hluboký stabilizační systém páteře	25
7 Kompenzační cvičení a skoliotické (asymetrické) držení těla	26
8 Kompenzační cvičení a správné držení těla	27
9 Kompenzační cvičení a funkční poruchy	31
10 Kompenzační cvičení a regenerace	32
11 Dělení kompenzačních cvičení	34
12 Cíle kompenzačního cvičení ve sportu	38
13 Základní pravidla kompenzačního cvičení ve sportu	39
14 Kompenzační cvičení a základní cvičební polohy	40
15 Abeceda kompenzačních potřeb sportovce	42
PRAKTICKÁ ČÁST	47
1 Raketové a pálkové sporty	49
Tenis	49
Stolní tenis	57
Badminton	65
Squash	71
Baseball	78
2 Sporty s prvky gymnastiky a tance	87
Sportovní gymnastika	87
Moderní gymnastika	94
Pole dance a akrobacie na šálách	101
Tanec	107
Sportovní aerobik	114

3 	Bruslařské sporty a sporty na sněhu	122
	Lední hokej	122
	Rychlobruslení a inline bruslení	129
	Krasobruslení	137
	Sjezdové lyžování	144
	Běžecké lyžování	151
	Snowboarding	158
4 	Míčové sporty	165
	Basketbal	165
	Fotbal a futsal	171
	Volejbal	178
	Florbal	184
	Házená	190
5 	Individuální sporty	199
	Běžecké disciplíny	199
	Cyklistika	206
	Sportovní lezení	213
	Plavání	219
	Kanoistika	226
	Veslování	233
	Šerm	240
	Jezdectví	247
	Golf	253
	Skateboarding	260
	Bojové sporty	266
	Abeceda cviků	280
	Apendix	340
	Slovníček pojmů	340
	Resumé	348
	O autorkách	350