

Obsah

Prolog.....	5
1. Vývoj kineziologie	6
2. Význam kineziologie v současnosti	6
3. Pohybové zatížení.....	7
4. Vztahy intelektu a pohybového chování.....	8
5. Rozdíly mezi kineziologií a biomechanikou.....	9
6. Základní kineziologická pravidla.....	10
7. Svalové smyčky.....	12
8. Základní anatomické poznatky - kosti, šlachy, svaly, klouby	13
9. Postavení kloubu	15
10. Kloubní vůle	16
11. Funkční rozdělení pohybové soustavy	17
12. Sdělovací význam pohybu.....	18
13. Funkce CNS při řízení pohybu	19
14. Vývoj CNC	19
15. Funkční generátory základních pohybů – mozeček, bazální ganglia	20
16. Řízení motoriky – spinální, subkortikální, kortikální úroveň	23
17. Kvalitativní hodnocení pohybu	26
18. Reakční rychlost CNS	27
19. Svalové řetězce.....	28
20. Respirační pohybový cyklus	33
21. Vztah bránice a břišních svalů.....	38
22. Analýza dýchacích pohybů z hlediska intenzity.....	39
23. Respirační motorický systém	40
24. Dechová cvičení	41
25. Postura, těžiště těla, stabilita	46
26. Tíhová síla a její vliv na lidské tělo.....	48
27. Hmotnost jednotlivých segmentů těla	49
28. Poloha hlavních kloubů dolní končetiny v těžišti těla	50
29. Hlava.....	51
30. Sdělovací motorika.....	52
31. Svaly hlavy podílející se na sdělovací motorice.....	53
32. Páteř.....	55
33. Svaly kraniocervikálního přechodu	58
34. Zádové svaly	66
35. Břišní svaly	72
36. Svaly pánevního dna	75

37. Vazy pánve a kyčelních kloubů.....	76
38. Zatížení kyčelních kloubů	77
39. Zatížení femoropatelního kloubu	77
40. Svaly kolem kyčelního kloubu.....	78
41. Svaly stehna.....	84
42. Svaly bérce.....	86
43. Vazivo kolenního kloubu.....	88
44. Vazivo nohy	90
45. Vazivo horní končetiny	91
46. Svaly horní končetiny.....	94
47. Analýza jednoduchých pohybů – přehled	99
páteř lopatka, horní končetina, dolní končetina.....	102
trup.....	103
lopatka.....	110
horní končetina	111
dolní končetina.....	133
48. Praktická aplikace kineziologie v jednotlivých sportech	144
kopaná.....	144
cyklistika	145
skok daleký.....	146
plavání.....	147
hod diskem	148
vrh koulí.....	149
49. Praktická aplikace kineziologie na zlepšení výkonu – příklady cvičení	
břišní svaly + zádové svaly + svaly pánevního dna.....	150
svaly ramenního pletence.....	157
další svaly horní končetiny	160
svaly dolní končetiny	166
50. Příklady cvičení na zlepšení výkonu orientačních běžců	171
51. Problematické a vhodné cviky na protažení a posílení	
zkrácených a oslabených svalových skupin	172
52. Epilog.....	175
53. Seznam obrázků	176
54. Seznam použitých pramenů.....	180