Obsah

Předmluva 7

1. Tělesná cvičení jako prostředek kultivace biologického potenciálu člověka 8

1.1 Úvod 8

1.2 Gymnastické systémy 9

2. Vliv tělesných cvičení na držení těla 13

2.1 Tělesná cvičení 13

2.2 Posturální funkce 14

2.3 Individuálně optimální držení těla 15

2.4 Příčiny a druhy „nesprávného“ držení těla 17

3. Teoretická východiska tělesných cvičení 21

3.1 Anatomická a fyziologická východiska 21

3.2 Analyzátory 26

3.3 Fyziologie reflexu – řízení hybnosti 28

4. Pohybové předpoklady k tělesným cvičením 32

4.1 Pohybové předpoklady – motorické učení 32

4.2 Somatotyp 37

4.3 Teorie pohybové zátěže 40

4.4 Fyziologie únavy a zotavných procesů 42

5. Druhy tělesných cvičení a jejich vliv na pohybový aparát 46

5.1 Rozcvičení 46

5.2 Specifikace tělesných cvičení 48

5.2.1 Mobilizační cvičení 48

5.2.2 Relaxační a dechová cvičení 48

5.2.3 Protahovací cvičení – strečink 50

5.2.4 Posilovací cvičení 53

5.2.5 Koordinační cviky 59

5.2.6 Balanční cviky 60

5.3 Kompenzační cvičení 63

6. Funkční diagnostika pohybového aparátu 65

6.1 Svaly horních končetin 66

6.2 Svaly trupu 74

6.3 Svaly dolních končetin 86

7. Funkčně motorická příprava pohybového aparátu 94
7.1 Cvičení zaměřená na zpevněné držení těla 94
7.2 Velká a malá trampolína 100
7.3 Fitboly, stálky, lavičky 103
7.4 Domácí a pracovní gymnastika 110

8. Kritéria výběru pohybové zátěže 115
8.1 Výběr pohybové zátěže dle věku a pohlaví 115
8.2 Tělesná cvičení jako prostředek redukce nadváhy 116
8.3 Testování tělesné zdatnosti 118

9. Tělesná cvičení jako součást životní filosofie 120
9.1 Výživa a pitný režim 120
9.2 Pohybová filozofie 124

10. Doporučená literatura 126