

Obsah

Předmluva: Jak používat tuto knihu 9

ZÁSADY CVIČENÍ A NÁCVIK DÝCHÁNÍ

1. Východiska a zásady cvičení	13
1. 1. Nastavení kloubů	13
1. 2. Základní pojmy	15
1. 3. Klouby a stabilizační systém	17
1. 4. Zásady cvičení	19
1. 5. Správné a nesprávné cvičení	26
1. 6. Pozitivní vlivy posilování	28

2. Nácvik dýchání	31
2. 1. Nádech dolů	31
2. 2. Stranově odlišné dýchání	43
2. 3. Nádech při zátěži	44
2. 4. Zadržení dechu a silový výdech	46
2. 5. Dýchání při zvedání větších zátěží	55

3. Nastavení kloubů a nácvik jejich stabilizace	57
3. 1. Východiska, zásady, doporučení	57
3. 2. Nácviky držení hlavy, lopatek a horních končetin	59
3. 3. Pomocná cvičení pro držení hlavy a stabilizaci lopatek	62
3. 4. Nácviky držení páteře a dolních končetin	74
3. 5. Nácviky dolních končetin	85
3. 6. Příklady stabilizačních postupů	89
3. 7. Východiska a doporučení pro zásobník cviků	100
3. 8. Působení cviků na svalové skupiny	103

ZÁSOBNÍK CVIKŮ

4. Lopatky a ramena	109
4. 1. Důležitost ramenního pletence	109
4. 2. Opora ruky, nadloktí, lokte, předloktí	111
4. 3. Cviky vícekloubové	119
4. 3. 1. Visy, tahy a shyby	119
4. 3. 2. Předozadní rovina – tahy	124
4. 3. 3. Tlaky do předpažení	130
4. 3. 4. Svislé tlaky a tahy	133

4. 4. Cviky jednokloubové	140
4. 4. 1. Zevní (a vnitřní) rotace paže	140
4. 4. 2. Pohyby vzad (horizontální abdukce)	146
4. 4. 3. Pohyby vzhůru (abdukce a flexe)	149
4. 4. 4. Pohyby vpřed (horizontální addukce)	155
4. 4. 5. Pohyby ze vzpažení do připažení (addukce)	157
5. Páteř	163
5. 1. Úvodní poznámka	163
5. 2. Krční páteř	164
5. 2. 1. Předozadní stabilizace krční páteře	164
5. 2. 2. Diagonální dorzální stabilizace krční páteře	167
5. 2. 3. Laterální stabilizace krční páteře	169
5. 2. 4. Stabilizace krční páteře ve vertikále	170
5. 2. 5. Důležitost posilování krčních svalů	170
5. 3. Hrudní páteř	171
5. 3. 1. Dorzální stabilizace hrudní páteře	171
5. 3. 2. Diagonální dorzální stabilizace hrudní páteře	176
5. 3. 3. Laterální stabilizace hrudní páteře	179
5. 4. Bederní páteř	180
5. 4. 1. Dorzální stabilizace bederní páteře	180
5. 4. 2. Ventrální stabilizace bederní páteře	205
5. 4. 3. Diagonální dorzální stabilizace bederní páteře	216
5. 4. 4. Diagonální ventrální stabilizace bederní páteře	218
5. 4. 5. Laterální stabilizace bederní páteře	222
5. 4. 6. Použití labilní opory (závěsy a míče)	226
5. 4. 7. Závěr k posilování břišních svalů a vzpřimovačů	228
6. Pánev a dolní končetiny	229
6. 1. Práce nohy a s nohou	230
6. 2. Bedra a pánev	234
6. 3. Skloubení bedrokřížové (LS) a křížokyčelní (SI)	239
6. 4. Kyčle	241
6. 5. Pánevní dno	247
6. 6. Dolní končetiny	250
7. Horní končetiny	259
7. 1. Ruka, předloktí	259
7. 2. Loketní kloub	265
7. 2. 1. Biceps paže	266
7. 2. 2. Triceps paže	267
7. 3. Horní končetina jako celek	269

DOPLŇKOVÁ CVIČENÍ

8. Doplnková cvičení: PIR, PIP, strečink	273
8. 1. PIR, AGR a PIP	273
8. 2. Strečink	283
9. Modifikace cviků z qi gongu	299
9. 1. Postoj Wuji	300
9. 2. Nácvič některých pohybů pro následující formy	302
9. 3. Podpírání nebes	304
9. 4. Tlačení směrem dolů	306
9. 5. Nabírání jangové energie	308
9. 6. Rozevírání křídel	310
9. 7. Držení míče	315
9. 8. Otvírání a zavírání	317
9. 9. Rotace ve Wuji	319
9. 10. Zvedání a klesání	321
9. 11. Navíjení hedvábného vlákna	323
9. 12. Kroužení rukama k tělu a od těla	329

PŘÍKLADY A SHRNUTÍ

10. Příklady cvičebních postupů	335
10. 1. Úvodní a průpravná část	335
10. 2. Hlavní část tréninku	336
10. 2. 1. Začátečnický trénink	336
10. 2. 2. Starší a současné pojetí začátečnického tréninku	339
10. 2. 3. Trénink mírně pokročilého (po 1–2 měsících cvičení) s cílem zesílení	342
10. 2. 4. Trénink mírně pokročilého cvičence s cílem redukce tuku	343
10. 2. 5. Svalově udržovací nebo rozvíjející trénink	343
10. 2. 6. Rozdělení svalových skupin pro ženu cvičící déle než půl roku	344
10. 2. 7. Rozvíjející svalový trénink pro muže cvičící déle než půl roku	344
11. Shrnutí hlavních zásad, doporučení a cviků	345
11. 1. Základní východiska	345
11. 2. Hlavní pokyny a zásady	347
11. 2. 1. Pokyny k nastavení segmentů těla při cvičení	347
11. 2. 2. Hlavní zásady a postupy	347
11. 3. Nejdůležitější nácvičky a cviky	348
Slovníček pojmů	351
Literatura	354