

Obsah

Úvod.....	7	5.4 Cvičení posilovací.....	22
1 Zdravotně orientovaná zdatnost.....	8	5.4.1 Všeobecné zásady posilování mládeže....	22
2 Držení těla.....	9	5.4.2 Zásady při sestavování posilovacího programu.....	22
3 Cíle a úkoly kompenzačních cvičení.....	11	5.4.3 Cvičení pro svaly dolních končetin.....	23
4 Orientační posouzení pohybového aparátu.....	12	5.4.4 Cvičení pro svaly horních končetin a pletence ramenního.....	23
4.1 Orientační posouzení posturálních svalů.....	14	5.4.5 Cvičení pro svaly břišní.....	25
4.2 Orientační posouzení fázických svalů.....	15	5.4.6 Cvičení pro svaly mezilopatkové a dolní fixátory lopatek.....	27
4.3 Orientační posouzení základních pohybových stereotypů.....	16	5.4.7 Cvičení pro svaly hýžďové.....	28
5 Základní cvičení pro mládež.....	17	5.4.8 Cvičení pro svaly klenby nožní.....	29
5.1 Rozcvičení.....	17	6 Soubory kompenzačních cvičení I.-X....	30
5.2 Cvičení mobilizační.....	18	7 Náměty na alternativní pohybové činnosti.....	50
5.3 Cvičení protahovací - strečink.....	19	8 Soupis bibliografických citací a doporučené literatury.....	51
5.3.1 Všeobecné zásady protahování.....	19		
5.3.2 Příklady protahovacích cvičení.....	20		