

fitness  
síla  
kondice



Radim Jebavý, Tomáš Zmr

# Posilování

s balančními  
pomůckami



# Obsah

Úvod.....	7
<b>Teoretická část.....</b>	<b>9</b>
Postura .....	9
Stabilita a rovnováha .....	9
Koordinační schopnosti.....	10
Silové schopnosti .....	11
Posilování a zpevňování.....	11
„Core training“ .....	12
Balanční pomůcky.....	15
Bezpečnost a rady při cvičení.....	26
<b>Praktická cvičení.....</b>	<b>28</b>
Dolní končetiny .....	28
Trup .....	84
Horní končetiny a trup .....	122
Cvičení ve dvojici.....	160
<b>Cvičení se speciálním zaměřením.....</b>	<b>169</b>
<b>Závěr.....</b>	<b>174</b>
<b>Literatura.....</b>	<b>174</b>

# Úvod

Jedním z kondičních faktorů sportovní přípravy, kterému je věnována velká pozornost, je rozvoj silových schopností. Komplexní rozvoj všeobecných silových schopností i rozvoj specifických oblastí síly, které využije jedinec pro svůj výkon primárně, patří neodmyslitelně do tréninkového procesu. Z prostředků využívaných k rozvoji silových schopností jsou nejčastěji používána cvičení s volnými činkami, cvičení na posilovacích strojích a cvičení s hmotností těla. Méně známá je však možnost využití balančních pomůcek, buď jako alternativy k tradičnímu posilování, nebo jako doplňku k zefektivnění či změně obtížnosti již zavedených cvičení. Domníváme se, že tyto balanční pomůcky mají poměrně velký potenciál, mohou posunout silovou přípravu a rovnováhu sportovců kvalitativně o kus vpřed, zlepšit funkci hlubokého stabilizačního systému a nepřímo přispět k vyšší sportovní výkonnosti.

Příroda nás obdařila silou a rovnováhou. Dokud jsme mladí, věnujeme těmto vlastnostem zřídka příliš pozornosti, a to až do doby, než je začneme ztrácet. Během stárnutí přicházíme o sílu a rovnováhu většinou z důvodu neaktivity. Čím lepší smysl pro rovnováhu máme, tím lépe se nám daří, ať jsme špičkoví atleti, nebo jen obyčejní lidé věnující se denním aktivitám. Pro řadu sportovců je dobrá rovnováha nezbytnou podmínkou jejich úspěchu. Rychlé reakce mohou být popsány jako schopnost těla reagovat na nenadálou změnu situace nebo vnější sílu. Při sportu jsou rychlé reakce často rozdílem mezi úspěchem a porážkou.

Mnoho lidí si neuvědomuje, že rovnováha se dá zlepšit tréninkem a že jednoduché cviky na rovnováhu mohou přispět k rychlosti jejich reakcí. Tato kniha obsahuje kromě krátkého teoretického úvodu především konkrétní soubory cviků s využitím celé řady balančních pomůcek, které se mohou stát inspirací ke zlepšení tělesné kondice.



**Publikace seznamuje kondiční a výkonnostní sportovce a jejich trenéry s novými trendy v rozvoji silových a koordinačních schopností.**

Autoři nabízejí 191 komplexních i lokálních posilovacích a zpevňovacích cvičení s využitím široké škály balančních pomůcek, včetně podrobné charakteristiky, popisu zapojených svalových partií a možností změny obtížnosti. Cviky, rozdělené podle hlavních zapojovaných svalových segmentů, s použitím osvědčených balančních a dalších pomůcek nebyly dosud v České republice publikovány. Popisované cviky jsou přehledně graficky zpracovány a doplněny fotografiemi. Všichni zájemci najdou v knize návod, jak zkvalitnit, obměnit nebo zpestřit svou kondiční přípravu. Mnoho užitečných rad zde naleznou trenéři mládežnických i dospělých kategorií všech sportovních odvětví s nároky na silovou a koordinační přípravu. V neposlední řadě i rekreační sportovci a lidé pečující o své zdraví se dozví o možnostech zefektivnění pohybového projevu, vyrovnání svalových dysbalancí a posílení posturálního systému formou balančních cvičení. Publikace je přínosná i pro instruktory a lektory ve fitness centrech, jako doplňková literatura pro studenty sportovních směrů a všechny zájemce o kondiční trénink.



**Grada Publishing, a. s.**

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 220 386 401

fax: +420 220 386 400

e-mail: obchod@grada.cz

www.grada.cz



ISBN 978-80-247-2802-5



9 788024 728025