



**Radim Jebavý
Petr Doubravský**

Posilování s medicinbaly



- rozcvičení
- odhodová cvičení
- posilovací cvičení
- kombinovaná cvičení

Obsah

Úvod	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
Vývoj a využití medicinbalu	9
Typy a doplňky medicinbalů	9
Využití medicinbalu v kondiční přípravě	12
Medicinbal a jeho uplatnění v silovém tréninku	13
Medicinbal ve sportovní přípravě dětí	15
Rady při cvičení	15
Zásady bezpečnosti	16
PRAKTICKÁ ČÁST	17
Rozcvičení	17
Všeobecná odhodová cvičení	30
Posilovací cvičení	59
Cvičení se speciálním zaměřením	118
Kombinovaná cvičení	128
Závěr	139
Literatura	141

Úvod

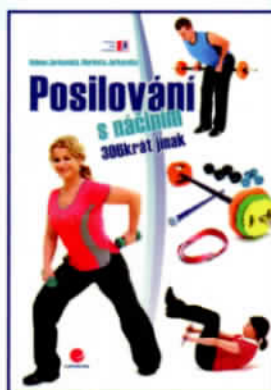
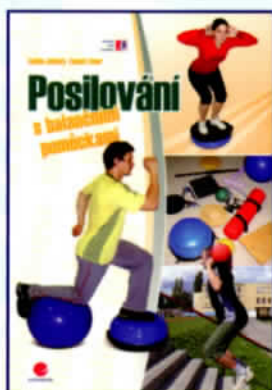
Mezi významné faktory v oblasti sportovního tréninku patří stimulace silových schopností. Sílu lze rozvíjet celou řadou prostředků a pomůcek. K těmto prostředkům náleží i medicinbal, který je v kondičním tréninku hojně využíván. Někdy se nazývá plný nebo těžký míč. S tímto náčiním může cvičit široké spektrum vrcholových, výkonnostních i rekreačních sportovců. Trénink s medicinbalem představuje výbornou cestu, jak zajistit rozmanitost sportovního procesu s velkým počtem cvičení jak pro jednotlivce, tak pro více sportovců. Využití medicinbalu v kondičním tréninku je možné u všech úrovní pohybových schopností a nezávisí na věku sportovce. Pověštinou však trenéři vycházejí pouze z vlastních zkušeností získaných během letité praxe a nedostává se jim uceleného přehledu ohledně cvičení s medicinbaly.

K lepší orientaci v této problematice má posloužit i naše publikace. Kniha obsahuje kromě krátkého teoretického úvodu konkrétní soubory cviků s využitím medicinbalu. Cvičení lze aplikovat bez velkých materiálových nároků. Dají se provádět jak v posilovně, v tělocvičně, tak i doma anebo venku. Cvičení by se mohla stát inspirací ke zlepšení kondice každého zdravého jedince.

Kniha nabízí pestré využití medicinbalů ve všeobecné kondiční přípravě nejen dospělých sportovců, ale i žáků nebo studentů. Cvičení lze aplikovat bez velkých materiálových nároků, dají se provádět v posilovně, v tělocvičně, doma i venku. Sportovci, trenéři a učitelé se v tomto zásobníku 195 cviků seznámí s různými druhy medicinbalů a vhodnými způsoby jejich použití.

Mezi významné faktory v oblasti sportovního tréninku patří rozvoj silových schopností. Sílu lze rozvíjet celou řadou prostředků a pomůcek, k nimž řadíme i medicinbal, někdy nazývaný plný nebo těžký míč. S touto pomůckou může cvičit široké spektrum vrcholových, výkonnostních i rekreačních sportovců, v kondičním tréninku se pak dá využít u všech úrovní schopností bez ohledu na věk. Posilování s medicinbalem představuje výbornou cestu, jak zajistit rozmanitost tréninku s velkým počtem cvičení pro jednotlivce i pro více sportovců.

Doporučujeme



Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
fax: +420 234 264 400
e-mail: obchod@grada.cz
www.grada.cz

ISBN 978-80-247-3364-7



9 788024 733647