

OBSAH

Předmluva	7
Kapitola 1: Nejprve pohyb, potom cvičení	10
1.1 Pohyb pod lupou	10
1.2 Učíme se dřepovat (Dřep s vlastní vahou).....	14
1.2.1 Základní principy dřepování.....	14
1.2.2 Dřep s vlastní vahou.....	21
Kapitola 2: Technika dřepu s činkou	24
2.1 Udržování posturální integrity	24
2.1.1 Stabilita středu těla.....	24
2.1.2 Správné dýchání	26
2.2 Zadní dřep s vysokou tyčí	29
2.3 Zadní dřep s nízkou tyčí	37
2.4 Přední dřep.....	40
2.5 Dřep s činkou nad hlavou.....	46
Kapitola 3: Koncept „kloub po kloubu“	53
Kapitola 4: Stabilní chodidlo	59
Kapitola 5: Pohyblivý kotník	62
5.1 Test zatuhnutí kotníku	62
5.2 Omezení kloubů, nebo zatuhnutí měkkých tkání?	65
5.3 Koutek mobility	67
Kapitola 6: Stabilní koleno	72
6.1 Test nestability kolenního kloubu.....	73
6.2 Koutek nápravných cvičení.....	74
Kapitola 7: Pohyblivá kyčel	80
7.1 Test zatuhlosti kyčlí	80
7.2 Omezení kloubů, nebo zatuhnutí měkkých tkání?	82
7.3 Koutek mobility	84

Kapitola 8: Stabilní střed těla	91
8.1 Úroveň 1 (Kognitivní stabilita)	91
8.2 Úroveň 2 (Stabilita pohybu).....	93
8.3 Úroveň 3 (Funkční stabilita).....	95
Kapitola 9: Mobilita s tyčí nad hlavou	98
9.1 Test mobility s činkou nad hlavou	98
9.2 Koutek mobility	101
Kapitola 10: Stabilní lopatka	108
10.1 Test lopatkové nestability.....	108
10.2 Koutek nápravných cvičení.....	109
Kapitola 11: Vyvracení mýtů o dřepu	114
11.1 Škodí hluboký dřep kolenům?	114
11.2 Mají jít kolena přes špičky?	119
11.3 Špičky vpřed, nebo vytočené ven?.....	124
Kapitola 12: Skutečná věda dřepu	128
12.1 Biomechanika dřepu.....	128
12.2 Analýza dřepu 1.0	130
12.3 Analýza dřepu 2.0.....	136
Poděkování	142