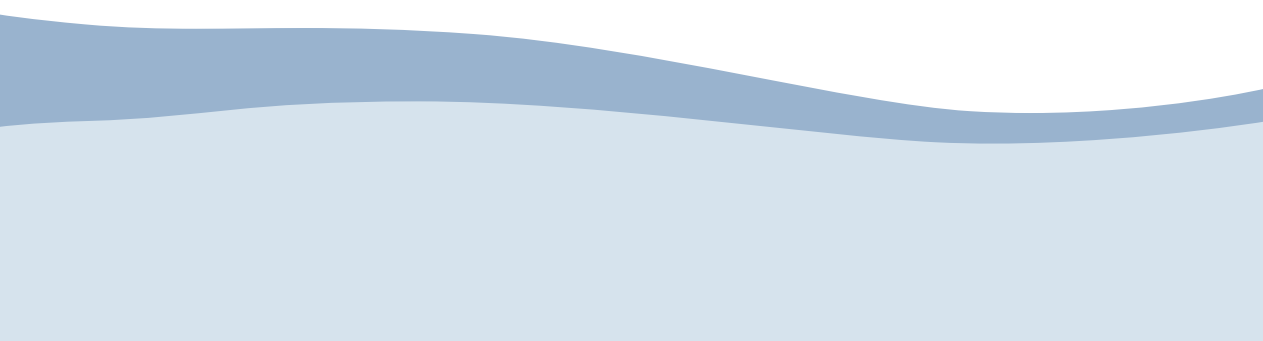


<b>Úvod</b>	<b>6</b>
Cvičením nielen k vysnenej postave	7
Ako pracujú svalové skupiny, ktoré budeme tvarovať	8
Svaly dolných končatín	11
Pozície, ktoré nám dovoľia orientačnú kontrolu dĺžky svalových skupín	17
Svaly a ich funkcie	18
Redukcia hmotnosti	21
Cvičenia na fitballe	22
Ako pracovať so zásobníkom cvikov?	26
<b>Pre pevné bruško</b>	<b>28</b>
Brušné svaly	29
<b>Pre pevný zadoček</b>	<b>58</b>
Veľký sedací sval	59
Malý a stredný sedací sval	69
<b>Pre pevné stehná</b>	<b>74</b>
Predná strana stehien	75
Vnútoraná strana stehien – prítahovače	80
Zadná strana stehien – hamstringy	86
<b>Strečing</b>	<b>90</b>
Úvodný strečing – strečing pred zaťažením	91
Záverečný strečing – strečing po zaťažení	98
<b>RELAXAČNÉ A ROVNOVÁŽNE POLOHY</b>	<b>110</b>
Relaxačné polohy	111
Rovnovážne polohy	115
<b>UKÁŽKOVÉ ZOSTAVY A DVD</b>	<b>120</b>
Ukážkové zostavy	121

Ukážková zostava – začiatočníci	122
Ukážková zostava – mierne pokročilí	128
Ukážková zostava – pokročilí	135
<b>O autorkách</b>	<b>143</b>
<b>Použitá literatúra</b>	<b>144</b>



*Udržať sa v kondícii a fit je pri mojej práci nutnosťou, preto som začala cvičiť na veľkých loptách a aqua aerobic vo fitness Hoteli International v Brne. Veľmi mi to vyhovuje a tento druh pohybu Vám skutočne odporúčam. Cvičenie na lopte je v tejto knihe a na priloženom DVD skutočne veľmi dobre spracované.*

**Liběna Rochová**

*Cvičenia s náradím patria k veľmi obľúbeným pohybovým aktivitám populácie všetkých vekových kategórií. Majú nielen nesporný zdravotný význam, ale tiež veľký význam pre rozvoj jedinca. Cvičenie nám môže prinášať radosť z pohybu, príjemný zážitok pri cvičení s priateľmi či eufóriu, ak cvičíme s hudbou. Môže v nás vyvolať pocit šťastia a spolupatričnosti. Podieľa sa na motivačnej sfére rozvoja osobnosti formou zdolávania pohybových úloh. Všetkým, ktorí knihu otvoria, želim, aby v nej našli potešenie a zdroj pre rozvoj vlastnej osobnosti.*

**Doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.**

Masarykova univerzita v Brne, Fakulta športových štúdií

*Všetci dobre vieme, že s pribúdajúcim vekom sa udržanie fyzickej a psychickej kondície, zdravia a sviežosti stáva ťažšie, preto skôr než začnete cvičiť, ujasnite si, čo chcete cvičením dosiahnuť. Ak chcete vytvárať a posilňovať jednotlivé svalové partie a spevniť si celú postavu, neváhajte a začnite s pomocou tejto knihy. Obsahuje rad zábavných cvikov a zostáv, ktoré sú vytvorené podľa stupňa náročnosti, ale vždy tak, aby ste v každej z nich precvičili celé telo. Vďaka priloženému DVD, ktoré obsahuje dve série – jednu pre začiatočníkov a jednu pre pokročilejších, sa cviky nenásilnou a príjemnou formou naučíte. A ak s cvičením na lopte začínate úplne prvýkrát, inšpiráciou a motiváciou vám môže byť študentka, ktorá cvičí prvý rok a niektoré cviky pre nás nafotila.*

**Autorky**







# Cvičením nielen k vysnenej postave

Táto kniha je zameraná na tvarovanie sedacích a brušných svalov a stehien. Týmto cvičením vám však chceme pomôcť zmeniť nielen vašu postavu, ale aj významne ovplyvniť kvalitu vášho života. Sme zástankyňami wellness-fitness so snahou udržať dobré zdravie a dosiahnuť čo najväčšiu životnú pohodu. Kladieme preto veľký dôraz aj na osobnú zodpovednosť každého jedinca pri zvyšovaní a udržaní optimálnej kvality života.

**Naším cieľom je dať vám šancu udržať si dobré zdravie po celý život.**

Neriešime teda iba otázku: „Ako dobre mi je?“, ale predovšetkým **„Ako dobre mi môže byť?“**. Kvalita wellness-**fitness** je tvorená mnohými zložkami. V tejto knihe sa budeme venovať zložke fyzickej, teda cvičeniam. Fyzická zložka, inak aj fitness, je časť, zaoberajúca sa telesnou zdatnosťou, ktorá je predpokladom športovej a pracovnej výkonnosti, ale tiež aktívneho prežívania voľného času, **radosti z pohybu**. Prispieva k tomu, aby sme boli zdraví a v pohode. Do fitness patrí všetko, čo súvisí s telesnou zdatnosťou: kontrola a ovplyvňovanie hmotnosti, prevencia ochorení (hlavne porúch pohybového aparátu a kardiovaskulárneho systému), zdravá výživa a znalosť rizikových faktorov, ako sú alkohol, tabak, drogy atď. Základným prostriedkom sú **telesné cvičenia**.

## Aké cvičenia vám ponúkame? Čo vám cvičenia prinesú?

-  Môžete nimi kompenzovať nedostatok pohybu.
-  Prispievajú k odstráneniu vašej svalovej nerovnováhy (dysbalancie) v oblasti bedrových kĺbov a bedier.
-  Umožnia vám tvarovať vybrané svalové skupiny – brucho, zadok a stehná.
-  Radosť z pohybu a zo života.