

Obsah

Úvod	7
Než začneme cvičit	8
Období kojenecké	9
Období raného dětství	10
Období batolete 1–3 roky	10
Děti po 3. roce života – předškoláci	12
Období mladšího a staršího školního věku	13
Období dospělosti	14
Posilování svalů zádových	15
Posilování svalů hrudníku	17
Posilování horních končetin	18
Posilování svalů břišních a svalů páneve	20
Posilování svalů hýždí	23
Posilování svalů dolních končetin	24
Cvičení na velkém míči	26
Pro koho je cvičení na míči určeno?	26
Jaká pozitiva cvičení na míči přináší?	26
Jaké je správné sezení na míči?	26
Jak používat tuto knihu	27
Cvičení na velkém míči rodičů s kojenci	28
Cvičení na velkém míči rodičů s batolaty a předškolními dětmi	32
Cvičení na míči dětí po 3. roce života	40
Cvičení na míči dětí mladšího a staršího školního věku	55
Cvičení v sedu na míči	56
Cvičení v lehu na břicho a v kleku na míči	74
Cvičení na míči v lehu na boku	79

Cvičení v kleče mimo míč	79
Cvičení v lehu na zádech	80
Cvičení dospělých	85
Cvičení v sedu na míči	86
Cvičení v lehu na zádech na míči	89
Cvičení v lehu na břicho na míči	92
Cvičení na míči v lehu na boku	98
Cvičení v lehu na zádech mimo míč	100
O autorkách	117
Použitá literatura	118
Videokazety	118