Vážené kolegyně a kolegové

Dovoluji si informovat Vás o novém studijním materiálu, respektive o knize

**Gymnastické posilování**

**motoricko-funkční příprava**

kterou vydává FTVS UK pod kódovým označením ISBN 978-80-87647-15-8. Obsahem v rozsahu 160 stran je teorie funkčního posilování a strukturované soubory praktických aplikací s obrazovou dokumentací (cca 230 fotografií). Kniha je doporučenýmstudijním materiálem pro školy pedagogických směrů, pro kurzy kondičních trenérů, nebo pro lektory fitness a praktikující kondiční trenéry. Nezávisle na této knize vychází pod stejným názvem DVD (bez komentáře), které obsahuje soubory cviků se zaměřením na využití konkrétního nářadí a náčiní v procesu funkčního posilování. Knihu i DVD je možné zakoupit přímo v prodejně skript na FTVS UK, nebo na dobírku:

FALON-COPY studio, José Martího 31, Praha 6, 16252

Telefon: +420 777 170 379 nebo +420 220 172 334

E-mail: [falon@falon.cz](mailto:falon@falon.cz) nebo [falon@centrum.cz](mailto:falon@centrum.cz) (při objednávce na dobírku je nutné uvést telefonní kontakt pro dovážkovou službu PPL)

Obsah:

TEORETICKÁ ČÁST

1. Tělesná kondice
2. Svalová síla
   1. Druhy svalové síly
   2. Metody stimulace svalové síly
   3. Vztah mezi svalovou sílou a koordinačními předpoklady
   4. Posilování a věkové zvláštnosti
3. Nové trendy v přístupech k posilování
   1. Core strength training
   2. Functional strength training
   3. Crossfit
4. Gymnastické posilování

**4.1** Motoricko-funkční příprava

1. Aplikace gymnastického posilování v rámci motoricko-funkční přípravy

PRAKTICKÁ ČÁST

1. Organizace praktické části
   1. Rozcvičení - principy
   2. Zpevňovací příprava
   3. Podporová příprava
   4. Odrazová a doskoková příprava
   5. Stimulace silové obratnosti
   6. Stimulace reaktibility
   7. Rotační příprava
   8. Visová příprava
   9. Stimulace kloubní pohyblivosti

S pozdravem PhDr. Jaroslav Krištofič FTVS UK (autor)

Obálka knihy a DVD viz níže:



