

# OBSAH

<b>Obsah</b>	<b>3</b>
<b>Předmluva</b>	<b>5</b>
<b>Úvod</b>	<b>7</b>
<b>Poděkování</b>	<b>11</b>
<b>Hráč golfu v pohybu</b>	<b>13</b>
<b>Rozvoj správné techniky golfu přes fyzickou zdatnost</b>	<b>14</b>
<b>Jak vytvořit výkon a rychlost</b>	<b>15</b>
<b>Nejdůležitější svaly a klouby používané během golfového švihů</b>	<b>16</b>
<b>Důležitost vnímání těla a jeho polohy</b>	<b>19</b>
<b>Transfer výkonu</b>	<b>20</b>
<b>Tréninkem k úspěchu</b>	<b>20</b>
<b>Pohyblivostí k optimálním úhlům při švihů</b>	<b>23</b>
<p>Kočky a psi (Kočičí hřbet), Golfová pozice s pánví dozadu, Kobra, Posun pánve na velkém míči, Pozice dítěte v pohybu, Dotek paty, Pozice anděla, Vybočení pánve, Záda v pohybu, Rotace trupu na velkém míči, Výpad s otočením, Z pozice delfína do pozice desky, Vysoká deska s podtáčením kolen, Spidermanův klik, Sed do věčka s nataženou paží, Sekání dřeva pozpátku s medicinbalem</p>	
<b>Stabilitou ke konzistentnímu švihů</b>	<b>59</b>
<p>Těčka, Pohyb odshora dolů se zatažením ramene, Vnější rotace kyčlí vleže na boku, Zvednutí nohy na boku s rotací směrem dovnitř, Špičky a paty vleže na zádech, Natažení zad vleže na břiše, Úplná boční deska, Vodorovné sekání na jedné noze, Klik ve tvaru písmene T, Klik s medicinbalem, Boční deska s rotací, Deska s přitažením, Nůžky s otáčkou na břiše</p>	
<b>Rovnováhou a vnímáním těla k pevné základně</b>	<b>89</b>
<p>Kutálení na jedné noze, Letadlo na jedné noze, Upravená pozice ruky na špičce nohy, Chytání na jedné noze, Otáčka čápa, Klanění se čáp, Zvedání natažených nohou na velkém míči, Hamstringový zdvih na velkém míči, Hod medicinbalem v kleče na BOSU-balančním míči, Přetahovaná, Obrácený výpad s kolenem nahore</p>	
<b>Silou ke golfu bez únavy</b>	<b>115</b>
<p>Úkroky stranou s cvičební gumou, Plié dřep, Přitahy vsedě se cvičební gumou tubing, Příčné protahování tricepsů, Stahování horní kladky s rovnýma rukama, Obrácený klik, Série kyčelních cviků v pozici poloviční desky na boku, Sekání dřeva pozpátku do dřepu s medicinbalem, Z kliku do pozice desky, Dřep na jedné noze s nataženýma rukama</p>	

## **Raketovým výkonem k delším odpalům** **139**

Mrtvý tah (pozved) s činkou, Úskoky do stran, Hod nad hlavou na BOSU míči, Plyometrický klik, Hod s otočením trupu na velkém míči, Otevřená rotace, Plyometrický přední dřep, Plyometrický golfový hod partnerovi

## **Prevence zranění v pěti pro golf problematických oblastech** **159**

Výpad na zlepšení pohyblivosti, Pozice ptáka a psa s jednou končetinou, Přední deska s oporou kolen, Odchylování zápěstí, Stlačování míčku, Úkroky do stran s vnější rotací ramene, Retrakce oddělených ramen, Klik plus, Spáčovo protažení, Odtažení (extenze) předloktí s ruční činkou, Ohyb (flexe) předloktí s ruční činkou, Rotace s ruční činkou, Lastura, Číslice 4 s protažením nohy

## **Seznam cviků** **190**

## **Seznam svalů** **192**

## **O autorech** **194**