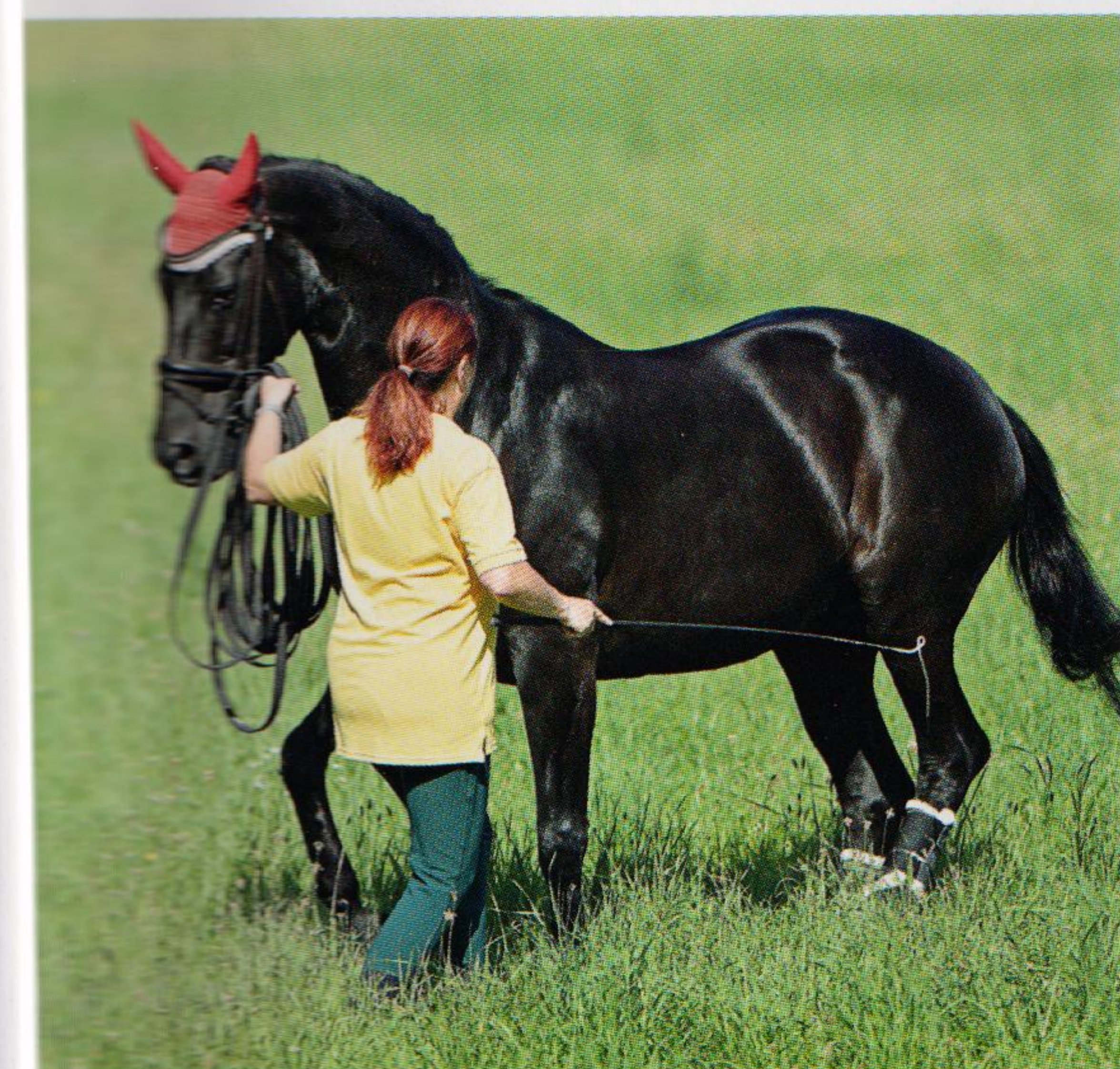


# **Obsah**

<b>4</b>	<b>VÝHODY CÍLENÉHO BUDOVÁNÍ TĚLA NA LONŽI</b> .....	<b>78</b>	<b>Působení a pomůcky</b>
		78	Manipulace s lonží
		83	Používání biče
		87	Pomůcky hlasem
		89	Řeč těla
		95	Pozice lonžéra .....
<b>8</b>	<b>STATIKA V PRŮBĚHU ČASU</b>	<b>100</b>	<b>PŘÍPRAVA NA LONŽOVÁNÍ</b>
10	Co to je statika	101	Základy
10	Jak vypadá příznivá statika? .....	103	Navykání na bič
		104	Nácvik vodění .....
<b>16</b>	<b>ZÁKLADY úspěšného korekčního tréninku</b>	<b>106</b>	<b>TECHNIKY TRÉNINKU HŘBETU NA LONŽI</b>
17	Posouzení pohybu koně	107	Postupy
17	Přirozené chody	111	Ovlivnění průběhu pohybu
24	Uvolněnost	115	Tempo
26	Schopnost nést	119	Kontrola plece
27	Činnost hřbetu	121	Utíkání po vnější pleci
31	Svalové řetězce a schopnost se natáhnout	125	Padání na vnitřní plec
32	Systém nadtrnového a šíjového vazů	128	Aktivní natažení, přesměrování pohybu
39	Dynamické a statické (nosné) svaly	130	Rozdíly v tempu
44	Krk jako balanční tyč	135	Narovnání stopy
<b>46</b>	<b>Držení těla a přilnutí</b>	140	Práce ve vyvolaném natažení
50	Relativní a absolutní vzpřímení	146	Zlepšení činnosti hřbetu
52	Jaké vzpřímení potřebujeme pro budování těla?	149	Zvednutí páteře
54	Přilnutí	153	Pobízení a uzavření koně
<b>56</b>	<b>Mechanika pohybu pánevních končetin (motorika)</b>	156	Rovnováha a sebenesení
62	Zatížený předek a přirozená křivost – krátká levá strana a její důsledky .....	158	Od shromáždění ke vzpřímení .....
		<b>162</b>	<b>ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ</b>
<b>72</b>	<b>VÝSTROJ, PŮSOBENÍ, POMŮCKY</b>	<b>163</b>	<b>Objektivní posouzení vlastního koně</b>
73	Praktické základy	165	Uspěchané chody
73	Pracovní místo	165	Líné chody
73	Výstroj		
76	Opatření pro bezpečnost lonžéra		



- 166 Natažení krku hluboko dolů spojené s tuhými pánevními končetinami
- 167 Zalomení krku
- 167 Zborcení v týlu
- 167 Křivě nesený krk
- 168 Uhýbání zádí
- 169 Utíkání po vnější pleci
- 170 Padání na vnitřní plec
- 172 Líná nebo vlekoucí se zád'
- 172 Nedostatečná činnost hřbetu
- 174 Kůň „hvězdář“
- 174 Chyby taktu
- 175 Sestavení/ohnutí ven
- 176 Neposlušnost

.....

## **178 PRINCIPY PRÁCE NA LONŽI A JEŽDĚNÍ**

- 179 Od lonže do sedla
- 180 Sed
- 180 Dávání pomůcek
- 183 Vyvolání aktivního natažení páteře
- 188 Zvednutí natažené páteře prostřednictvím obrátů
- 189 Narovnání
- 191 Kontrola nad plecí a zádí
- 192 Další narovnání

.....

## **196 KDY POTŘEBUJETE VYHLEDAT ODBORNOU POMOC**

- 197 Atrofované svaly (svalová úbyt')
- 199 Nepravidelnosti taktu a kulhání

.....

## **200 O AUTORCE A JEJÍ PRÁCI**