

- Skoliózy
- Výhřez meziobratlové ploténky
- VDT
- Diastáza břišních svalů
- Kompenzační cvičení u sportovců
- Cvičení v období těhotenství
- Prevence přetížení a degenerace páteře
- Součást léčby interních onemocnění (plicní a onemocnění trávicího traktu)
- Má pozitivní vliv na imunitní systém

Kontraindikace

- Horečnatá onemocnění a plegie
- Mezi relativní kontraindikace patří onkologické onemocnění, porucha rovnováhy a porucha mentálních a gnostických funkcí

5.4 SEZNAM LITERATURY

- DRAKE, R. a kol., 2012. *Gray's basic anatomy*. Philadelphia: Churchill Livingstone. ISBN 978-1-4557-1078-2.
- GRIM, M., R. DRUGA et al., 2001. *Základy anatomie, 1. Obecná anatomie a pohybový systém*. Praha: Galén. ISBN 80-7262-112-2.
- JANDA V. a kol., 2004. *Svalové funkční testy*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0592-3.
- KOLÁŘ, P., 2006. Vertebrogenní obtíže a stabilizační funkce svalů – diagnostika. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. **13**(4), 155-170. ISSN 1211-2658.
- KOLÁŘ, P. a M. MÁČEK, 2015. *Základy klinické rehabilitace*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7492-219-0.
- LEWIT, K., 2003. *Manipulační léčba v myoskeletální medicíně*. Praha: Sdělovací technika. ISBN 80-86645-04-5.
- SMÍŠEK, R. K. SMÍŠKOVÁ. 2005a. *Spirální stabilizace. 12 cviků pro regeneraci páteře. Prevence a léčba bolestí zad*. Praha. ISBN 8023958933.
- SMÍŠEK, R. a K. SMÍŠKOVÁ. 2005b. *SM systém. Funkční stabilizace a mobilizace páteře. 40 cviků pro léčbu a regeneraci páteře*. Praha. ISBN 80-239-4688-9.

- SMÍŠEK, R., K. SMÍŠKOVÁ a Z. SMÍŠKOVÁ. 2014a. *Léčba výhřezu meziobratlového disku bez operace. Spirální stabilizace páteře*. Praha. ISBN 978-80-87568-43-9.
- SMÍŠEK, R., K. SMÍŠKOVÁ a Z. SMÍŠKOVÁ, 2014b. *Zdravá záda*. Praha. ISBN 978-80-87568-42-2.
- SMÍŠEK, R. a K. SMÍŠKOVÁ, 2015. *Skriptá kurzu Zdravá záda 1*.

Další odborná literatura

- VAŘEKA, I., 2002. Posturální stabilita (I.část). Terminologie a biomechanické principy. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 9(4), 115–121. ISSN 1211-2658.
- VÉLE, F., 2006. *Kineziologie*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-837-9.
- www.spiralstabilization.com