

OBSAH

Úvod	
1. Sebeuvědomování si držení těla	3
1.1. Cvičební polohy s horizontálním postavením páteře	3
1.2. Cvičební polohy s vertikálním postavením páteře	7
2. Základní vyrovnávací prostředky	13
3. Relaxační cvičení	14
3.1. Teoretická část	14
3.2. Praktická část	15
3.2.1. Lokální relaxace	15
3.2.2. Celková relaxace	17
3.2.3. Relaxace s overballem	18
4. Cvičení dechová	19
4.1. Teoretická část	19
4.2. Praktická část	20
4.2.1. Břišní dýchání	20
4.2.1.1. Statické dechové cvičení	20
4.2.1.2. Dynamické dechové cvičení	21
4.2.2. Hrudní dýchání	22
4.2.2.1. Statické dechové cvičení dolní hrudní	22
4.2.2.2. Statické dechové cvičení horní hrudní	23
4.2.2.3. Dynamické dechové cvičení	24
4.2.3. Dechová vlna	25
5. Cvičení uvolňovací	26
5.1. Teoretická část	26
5.2. Praktická část	26
5.2.1. Krční páteř	26
5.2.2. Hrudní páteř	28
5.2.3. Bederní páteř	30
6. Cvičení protahovací	33
6.1. Teoretická část	33
6.2. Praktická část	35
6.2.1. Trojhlavý sval lýtkový	35
6.2.2. Ohýbače kyčelního kloubu	36
6.2.3. Ohýbače kolenního kloubu	37
6.2.4. Přitahovače stehen	38
6.2.5. Svaly v oblasti bederní páteře	40
6.2.6. Prsní svaly	42
6.2.7. Svaly na zadní straně krku	43
7. Cvičení posilovací	45
7.1. Teoretická část	45
7.2. Praktická část	42
7.2.1. Břišní svalstvo	42
7.2.2. Hýžďové svalstvo	48
7.2.3. Dolní fixátory lopatek	51
7.2.4. Svaly pánevního dna	52
8. Cvičení rovnovážná	54
8.1. Teoretická část	54
8.2. Praktická část – balanční cvičení s overballem	54
9. Literatura	56