Obsah

Úvod 7

Základní informace 9

Obecná anatomie 10
„Živé kosti" 10
Klouby – pasivní pohybový aparát 10
Svaly – motor pohybu a držení těla 13
Pojivová tkáň – tkáň spojovací 14

Onemocnění kloubů 15
Ovlivňující faktory 15
Artróza – opotřebení kloubní chrupavky 15
Revma 17

Klouby 19
Klouby nohy 19
Kolenní kloub 21
Kyčelní kloub 23
Páteř 25
Ramenní kloub 28

Držení těla 31
Ovlivňující faktory 31
Vadné držení těla 32
Korekce 33
Rady pro správné držení 39

Rady pro všední den 44

Trénink 48
Stabilizace 48
Propriorecepce 49
Mobilizace 49
Posilování 50
Protahování 50

Obsah

Cvičení 53

Klouby nohy 54

Kolenní kloub 68

Kyčelní kloub 77

Páteř 89

Ramenní kloub 112

Testování svalů 125

Testy k ověření síly jednotlivých svalů 126

Testy k ověření míry protaženosti jednotlivých svalů 131

Důsledky svalové nedostatečnosti 137

Slovník 138

Literatura 140

O autorce 141