

Předmluva 5

➤ PRAXE

➤ ÚVOD

**Pohnutý život
našich zad** 7

Záda – stabilní a mobilní
zároveň 8

Budte neustále v pohybu 9

Staňte se trenéry vlastních zad 10

Důvody, proč začít s novým cvičením
pro zdravá záda 11

10 největších rizik pro záda 13

Stavební kameny zad 14

Páteř – technické mistrovské dílo 15

Svalstvo je motorem páteře 21

Opředené tajemstvím
– nervové dráhy a mícha 26

Hlubkové pocity 28

Receptory jsou důležitými senzory 29

Na záda působí také stres 31

Bolesti zad – individuální
a často nedefinovatelné 32

Bolest a její příčiny 35

**Pohyb
– elixír života** 37

Aktivace znamená pohyb 38

Tři pilíře aktivace 39

Deset důvodů pro okamžité zahájení
pohybové aktivity 41

Sport jako zdroj aktivity 42

Jaký druh sportu je správný? 43

Využijte každodenní pohyb 43

Pohybovou aktivitu si rozdělte 47

**S pevnými svaly
zůstanete pohybliví** 49

Balzám pro břicho a záda 50

Dvě barvy svalů 51

Protahování – ozdravná kúra 52

Test: Jak ohebná jsou vaše záda? 54

Ženy a muži se liší
také co se zad týče 57

**Cvičební lexikon
– váš osobní cvičební program** 58

Luxus pro vaše záda 59

Cvik 1: Vzpřimovače páteře 60

Cvik 2: Zádové, břišní a hýžděové svaly 62

Cvik 3: Hluboké zádové svaly	64
Cvik 4: Hluboké zádové svaly – hrudní a krční páteř	66
Cvik 5: Břišní svalstvo	68
Cvik 6: Šikmé břišní svaly	70
Cvik 7: Ramenní a šijové svalstvo	72
Cvik 8: Hýžďové svaly	74
Cvik 9: Protahování zádového a břišního svalstva	76
Cvik 10: Bederní páteř	78
Cvik 11: Protahování prsních svalů	80
Cvik 12: Protahování šijových a ramenních svalů	82
Cvik 13: Protahování stehenních svalů	84
Cvik 14: Uvolňovací cvik	86
Cvičení pro zdravá záda na každý den	88
Správná zátěž	89
Základní pravidla	89
Balíček pro zdravá záda	90
Pro zaneprázdněné	92
Do zaměstnání a do kanceláře	93
Do auta	94
Relaxační program proti stresu	95

Buďte fit ve všech životních situacích	97
Něco nového: Naučme se vnímat sami sebe	98
Všímejte si svého držení těla	99
Prozkoumejte své pohyby	100
Relaxační strategie pro tělo i duši	104
60vteřinové rituály pro vaše záda	105
Uvolnit se není nic těžkého	107
Doporučení v případě problémů	107
Teplá koupel – opravdový požitek	109
Tradiční pomocníci při relaxaci	110
Guth-Jarkovský pro každý den – biologická etiketa	112
Zátěž a schopnosti musí být v rovnováze	113
Správně, nebo špatně? Přijde na to...	114
Kúra proti stárnutí pro ploténky	121
➤ INFOSERVIS	
Nalistujte si	121
Literatura, internetové stránky	121
Rejstřík cviků	123
Věcný rejstřík	124
Závěrem...	126
To nejdůležitější v kostce	128