

Obsah

Seznam použitých zkratk	7
Úvod	9
1 Zdravotně-kompenzační cvičení	11
1.1 Skupinová forma zdravotně-kompenzačního cvičení	11
1.2 Využití zdravotně-kompenzačního cvičení	14
1.3 Cíl a zaměření zdravotně-kompenzačního cvičení	15
2 Funkční porucha pohybového systému	17
3 Držení těla a svalová rovnováha	19
4 Dělení zdravotně-kompenzačního cvičení	25
4.1 Uvolňovací cvičení	25
4.2 Protahovací cvičení	26
4.3 Posilovací cvičení	27
5 Tvorba zdravotně-kompenzačních programů	29
6 Oblast krční páteře a horní části trupu	31
6.1 Možnosti korekce a režimová opatření	43
6.2 Cvičební program – pletenec ramenní	46
6.3 Cvičební program – hyperlordóza krční páteře	48
6.4 Cvičební program – skoliotické držení těla	50
6.5 Cvičební program – hyperkyfóza hrudní páteře	53
7 Oblast bederní páteře a dolní části trupu	56
7.1 Možnosti korekce a režimová opatření	61
7.2 Cvičební program – hyperlordóza bederní páteře	64
7.3 Cvičební program – posilování břišních svalů	67
8 Oblast dolních končetin	69
8.1 Kyčelní kloub	74
8.1.1 Možnosti korekce a režimová opatření	76

8.1.2	Cvičební program – uvolnění kyčelního kloubu	78
8.1.3	Cvičební program – protažení ohybačů kyčelního kloubu	79
8.1.4	Cvičební program – protažení svalů zadní strany dolních končetin	80
8.2	Kolenní kloub	82
8.2.1	Valgózní postavení kolenních kloubů	82
8.2.1.1	Možnosti korekce a režimová opatření	84
8.2.1.2	Cvičební program – valgózní postavení kolenních kloubů	86
8.2.2	Varózní postavení kolenních kloubů	88
8.2.2.1	Možnosti korekce a režimová opatření	89
8.2.2.2	Cvičební program – varózní postavení kolenních kloubů	90
8.3	Oblast nohy	92
8.3.1	Plochá noha	94
8.3.1.1	Možnosti korekce a režimová opatření	96
8.3.1.2	Cvičební program – plochá noha	102
	Závěr	106
	Seznam použité literatury	107
	Rejstřík	110
	Souhrn/Summary	112