OBSAH

Motto 6
Kdo jsem 6

TROCHA TEORIE **7**

ANATOMIE **7**
Páteř a kostra trupu 8
Svaly 11
HSSP 11
Vzpřimovače páteře *(erector spinae)* 11
Svaly břicha 12
Pánevní dno 13
Bránice 14
Iliopsoas a svaly obklopující kyčelní kloub 14
Dolní fixátory lopatek 15
Bolesti zad 15
Funkční kloubní blokády 15
Výhřez ploténky 16
Nesprávné zakřivení páteře 17
Vývoj novorozence a dětí 19
Další faktory ohrožující záda 19
Držení těla 20
Chodidla 23
Jen cvičit nestačí... 24

CVIČENÍ **26**
Jak často cvičit? 26
Kdo může cvičit? 26
Proč cvičit podle této knihy? 26
Co očekávat od cvičení? 27
Jak se na cvičení připravit? 27
Principy 27
Dýchání 27
Vytažení páteře 28
Stažená ramena 28
Neutrální pozice pánve 29
Aktivní pánevní dno 30
Jak cvičit podle této knihy? 32
Zásady cvičení 34

PRAKTICKÁ ČÁST **35**
ZAHŘÁTÍ – ROZCVIČKA **35**
Překlápění pánve 35
Rolování 37
Krční páteř 40
Paže 42
Ramena a lopatky 46
Stretch kyčle 51
CVIKY **52**
LEKCE 1 ..... **53**
1. Síla břicha v sedu 53
2. Extenze 55
3. Stovka 58
4. Most 60
5. Pozice na boku 62
6. Protažení kyčlí 64
7. Síla zad 65
8. Protažení hamstringů 67
9. Rotace 69
10. Síla břicha – stabilizace 72
LEKCE 2 ..... **75**
1. Síla břicha v sedu 75
2. Extenze 78
3. Stovka 80
4. Most 82
5. Pozice na boku 85
6. Protažení kyčlí 87
7. Síla zad 89
8. Protažení hamstringů 92
9. Rotace 93
10. Síla břicha – stabilizace 96
LEKCE 3 ..... **99**
1. Síla břicha v sedu 99
2. Extenze 101
3. Stovka 103
4. Most 106
5. Poloha na boku 107
6. Protažení kyčlí 109

7. Síla zad ... 112
8. Protažení hamstringů ... 114
9. Rotace ... 116
10. Síla břicha – stabilizace ... 118
KAŽDODENNÍ AKTIVITY ... **121**
Správný sed ... 121
Správný stoj ... 125
Zvedání předmětů ... 126
Správné vstávání z lehu ... 126
Sport a zdravá záda ... 126
Posilovna ... 127
Aerobik a podobná cvičení ... 127
Powerjóga ... 128
Jak pečovat o své tělo? ... 128
Komu se svěřit do péče? ... 129
Závěr ... 129
Použitá literatura ... 130
Poděkování ... 131