

Obsah

Vysvětlivky k označení cviků v textu a na ilustracích	9
Předmluva	11
1. Úvod	13
1.1 Svalová nerovnováha	13
1.2 Dvě složky cvičení pro obnovení svalové rovnováhy	14
1.3 Zaměření na výcvik jednotlivých svalových oblastí	14
1.4 Způsob popisu cviků	16
1.5 Jak používat jednotlivé cviky	17
2. Zásady výběru uvolňovacích a protahovacích cviků	19
2.1 Dokonalá relaxace protahovaných svalů	19
2.2 Zacilení cvičebního účinku	21
2.3 Protahování a švihové pohyby	23
2.4 Význam testovacích cviků	23
3. Uvolňování a protahování vybraných svalů	25
3.1 <u>M. triceps surae</u>	25
3.1.1 Přípomínky k protahování m. triceps surae	25
3.1.2 Testovací cviky pro m. triceps surae	25
3.1.3 Cviky pro protahování m. triceps surae	27
3.2 <u>Zadní svaly stehenní</u>	32
3.2.1 Přípomínky k protahování zadních svalů stehenních	32
3.2.2 Testovací cviky pro zadní svaly stehenní	33
3.2.3 Cviky pro protahování zadních svalů stehenních	36
3.3 <u>Adduktory stehna</u>	48
3.3.1 Přípomínky k protahování adduktorů stehna	48
3.3.2 Testovací cvik pro adduktory stehna	48
3.3.3 Cviky pro protahování adduktorů stehna	50
3.4 <u>Flexory kyčelního kloubu</u>	56
3.4.1 Přípomínky k protahování flexorů kyčelního kloubu	56
3.4.2 Testovací cviky pro flexory kyčelního kloubu	57
3.4.3 Cviky pro protahování flexorů kyčelního kloubu	61

3.5	Hluboké svaly zádové	72
3.5.1	Připomínky k protahování hlubokých svalů zádových	73
3.5.2	Testovací cviky pro hluboké svaly zádové	74
3.5.3	Cviky pro protahování hlubokých svalů zádových, cílené především do bederní oblasti	75
3.6	M. quadratus lumborum	85
3.6.1	Připomínky k protahování m. quadratus lumborum	85
3.6.2	Testovací cvik pro m. quadratus lumborum	85
3.6.3	Cviky pro protahování m. quadratus lumborum	86
3.7	Mm. pectorales	91
3.7.1	Připomínky k protahování prsních svalů	91
3.7.2	Testovací cviky pro prsní svaly	93
3.7.3	Cviky pro protahování prsních svalů	94
3.8	Svaly na zadní straně a po stranách krku	102
3.8.1	Připomínky k uvolňování a protahování svalů na zadní straně a po stranách krku	102
3.8.2	Testovací cviky pro svaly na zadní straně a po stranách krku	103
3.8.3	Cviky pro uvolňování a protahování svalů na zadní straně a po stranách krku	106
3.9	M. sternocleidomastoideus	112
3.9.1	Připomínky k uvolňování a protahování m. sternocleidomastoideus	113
3.9.2	Hodnocení zkrácení m. sternocleidomastoideus	113
3.9.3	Cviky pro uvolňování a protahování m. sternocleidomastoideus	114
3.10	Mm. scaleni	118
3.10.1	Připomínky k uvolňování mm. scaleni	118
3.10.2	Hodnocení zvýšeného napětí mm. scaleni	119
3.10.3	Cviky pro uvolňování mm. scaleni	119
3.11	M. piriformis a ostatní zevní rotátory kyčelního kloubu	122
3.11.1	Připomínky k uvolňování a protahování m. piriformis a ostatních zevních rotátorů kyčelního kloubu	122
3.11.2	Testovací cvik pro m. piriformis a ostatní zevní rotátory kyčelního kloubu	122
3.11.3	Cviky pro uvolňování a protahování m. piriformis a ostatních zevních rotátorů kyčelního kloubu	123
4	Zásady výběru posilovacích cviků	125
4.1	Podmínky účelného posilování	125
4.2	Dýchání u posilovacích cviků	129
4.3	Posilování při hypermobilitě	130
4.4	Význam testovacích cviků	131

5 Posilování vybraných svalů	133
5. 1 M. gluteus maximus	133
5. 1. 1 Přípomínky k posilování m. gluteus maximus	133
5. 1. 2 Testovací cviky pro m. gluteus maximus	136
5. 1. 3 Cviky pro posilování m. gluteus maximus	137
5. 2 M. gluteus medius	146
5. 2. 1 Přípomínky k posilování m. gluteus medius	146
5. 2. 2 Testovací cviky pro m. gluteus medius	147
5. 2. 3 Cviky pro posilování m. gluteus medius	151
5. 3 Břišní svaly	157
5. 3. 1 Přípomínky k posilování břišních svalů	159
5. 3. 2 Testovací cviky pro břišní svaly	165
5. 3. 3 Cviky pro posilování břišních svalů	169
5. 4 Dolní fixátory lopatky	185
5. 4. 1 Přípomínky k posilování dolních fixátorů lopatky	186
5. 4. 2 Testovací cviky pro dolní fixátory lopatky	187
5. 4. 3 Cviky pro posilování dolních fixátorů lopatky	191
5. 5 Hluboké flexory krku a hlavy	208
5. 5. 1 Přípomínky k posilování hlubokých flexorů krku a hlavy	208
5. 5. 2 Testovací cvik pro hluboké flexory krku a hlavy	209
5. 5. 3 Cviky pro posilování hlubokých flexorů krku a hlavy	210
5. 6 Hluboké svaly zádové	216
5. 6. 1 Přípomínky k posilování hlubokých svalů zádových	216
5. 6. 2 Testovací cvik pro hluboké svaly zádové	218
5. 6. 3 Cviky pro posilování hlubokých svalů zádových	219
České ekvivalenty anatomických termínů použitých v textu	233
Použitá literatura a prameny	237