

| | |
|---|------------|
| I. Teoretické základy metody SMS..... | 1 |
| - Úvod..... | 3 |
| - Respektujeme anatomické uspořádání těla a přírodní zákonitosti pohybu..... | 4 |
| - Vývoj metody SMS..... | 5 |
| - Spirální a vertikální svalová ztětzení - rozdílný účinek na páteř..... | 6 |
| - Hlavní příčina bolesti zad - vertikální stabilizace pohybu..... | 7 |
| - Mistri mechanické příčiny bolesti zad..... | 8 |
| - Celkovou příčinou bolesti zad je selhání funkce svalových řetězců - léčba je jejich aktivace..... | 9 |
| - Hlavní principy cvičení SMS..... | 10 |
| - Koordinace: statika pánve, osa těla a optimální pohyb lopatky je předpoklad pro vznik svalových spirál..... | 11 |
| - Dýchání při cvičení..... | 12 |
| - Úchycení elastického lana a upevnění poutka na ruku a nohu..... | 13 |
| II. Preventivní, kondiční, regenerační cvičení - harmonická sestava 12ti cviků..... | 15 |
| - Hlavní zásady cvičení..... | 17 |
| - Cvičební program - harmonická sestava 12ti cviků..... | 18 |
| - Cviky pro dosažení svalové rovnováhy a vyrovnaného držení těla..... | 19 |
| - Mobilizační cvičení celé páteře..... | 27 |
| - Cvičení koordinace a rovnováhy..... | 32 |
| III. Léčebné cvičení SMS - rozřazování do léčebných kroků..... | 39 |
| IV. Anatomie svalových ztětzení..... | 63 |
| - Spirální řetězce..... | 66 |
| - Vertikální řetězce..... | 78 |
| - Dýchání - vztah ke svalovým ztětzením..... | 82 |
| V. Principy cvičení SMS..... | 85 |
| - Přehled principů SMS..... | 87 |
| - Vyrovnané držení těla, svalová rovnováha..... | 88 |
| - Spirální stabilizace - možnosti kontroly aktivity - aspekty palpace..... | 89 |
| - Fenomén zúžení pasu..... | 90 |
| - Trakce páteře - protažení páteře směrem vzhůru..... | 91 |
| - Centrace páteře, segmentové rozložení pohyb..... | 92 |
| - Reciproční inervace..... | 93 |
| - Napínací reflex..... | 94 |
| - Posturální reakce..... | 95 |
| - Posilování bránšních svalů - porovnání políže vestoje a vleže..... | 96 |
| - Strídání pasivní (vertikální) a aktivní (spirální) stabilizace..... | 97 |
| - Porucha strídání vertikální a spirální stabilizace..... | 98 |
| - Pohybový vzorec páteře a lopatky při extenzi paže..... | 99 |
| - Svalová dekontrakce - energeticky náročný děj vyžadující dobré prokrvení svalů..... | 100 |
| VI. Zásady léčby, prevence a regenerace..... | 101 |
| - SMS - Jednotná metodika pro regeneraci, prevenci, léčbu i kondiční trénink..... | 103 |
| - Strategie léčby výhřezu ploténky..... | 105 |
| - Akutní bolestivá fáze..... | 106 |
| - Subakutní fáze - časná..... | 107 |
| - Subakutní fáze - pozdní..... | 108 |
| - Fáze zhojení - příprava na sport po výhřezu ploténky..... | 110 |
| - Cvičit musíme pravidelně 10 - 15 minut denně..... | 111 |
| - Diagnózy vhodné pro léčbu metodou SMS..... | 112 |
| VII. Základní manuální techniky metody SMS..... | 113 |
| - Manuální terapie..... | 115 |
| - Korekce a dopomoc při cvičení, dynamická masáž relaxovaných svalů v reciproční inhibici..... | 116 |
| - 4 manuální techniky v pozici vleže, které urychlí nebo umožní pohybovou léčbu..... | 117 |

| | |
|--|------------|
| VIII. Příklady léčebných a preventivních postupů u různých diagnóz..... | 119 |
| - Výhřez bederní meziobratlové ploténky po sportovním přetížení - tenis..... | 121 |
| - Cervikobrachální syndrom..... | 126 |
| - Artróza kyčelního kloubu, příprava na totální endoprotézu a následná péče po ní..... | 130 |
| - Plochá noha, hallux valgus..... | 134 |
| - Skolioza..... | 135 |

| | |
|--|------------|
| IX. Vývoj stabilizace pohybu, chůze, běh..... | 145 |
| - Rozvoj spirální stabilizace v průběhu vývoje dítěte..... | 147 |
| - Chůze - koordinace pohybu..... | 149 |
| - Optimálně koordinovaný a stabilizovaný běh - kondiční trénink..... | 152 |
| - Cvičení v těhotenství..... | 153 |

| | |
|--|------------|
| X. Cviky metody SMS, cviky vytvářející nebo podporující spirální stabilizaci pohybu..... | 155 |
| - Pohyb (koordinace, řízení), svaly (pohybové, stabilizační, anti-gravitáční), páteř (meziobratlové ploténky, klouby)..... | 157 |
| - 4 cviky pro začátek rehabilitační..... | 158 |
| - 11 cviků vsedě..... | 159 |
| - 12 cviků vestoje - léčebná varianta..... | 160 |
| - Strečink bez lana - horní končetiny..... | 161 |
| - 10 cviků pro dolní končetiny..... | 162 |
| - Strečink bez lana - dolní končetiny..... | 163 |
| - Protažení, relaxace a mobilizace šje..... | 164 |
| - Cviky vestoje na jedné dolní končetině - návěv rovnováhy..... | 165 |
| - Výstup na slep - návěv rychlé stabilizace těla..... | 166 |
| - Vyšetření extenze v pletenci ramenním..... | 167 |
| - Vyšetření extenze v pletenci pánevním..... | 168 |

| | |
|--|------------|
| XI. Vzdělávání v metodě SMS..... | 171 |
| - Kurzy - terapeut, trenér, cvičitel, učitel metody SMS..... | 173 |

| | |
|---|------------|
| XII. Formuláře pro dokumentaci metody SMS..... | 175 |
| - Vyšetření svalů napjatých a oslabených..... | 177 |
| - Vyšetření extenze v pletenci ramenním a pánevním..... | 178 |
| - Rehabilitační plán..... | 179 |

