

OBSAH

ZÁKLADY ZDRAVÝCH ZAD

Anatomie zdravé páteře

Velké svaly zad

Bolesti zad

Cvičení pro zdravá záda

Jandův přístup

Anatomie celého těla

CVIČENÍ KRČNÍ PÁTEŘE

Protažení ohnutím

Izometrické ohnutí

Protažení úklonem

Izometrický úklon

Protažení rotací

Izometrická rotace

Protažení v záklonu

Izometrické natažení

Protažení horní části trapézu

Protažení zdvihače lopatky

Krčení ramen

Želví krk

Hvězdice

CVIČENÍ HRUDNÍ PÁTEŘE

Pohybový rozsah lopatek

Protažení ramen I

Protažení ramen II

Úklon stranou

Protažení širokého svalu zádového

Protažení prsou

Otevírání knihy

Vytočení na židli

Spojení rukou za tělem

Ručkování

Ručkování kolem

Upažení zdola na gymnastickém míči

6 Veslování na gymnastickém míči 58

8 Natažení na míči 60

11 Natažení na míči dozadu 62

14

16 **CVIČENÍ STŘEDU TĚLA 64**

17 Udržování rovnováhy v sedu 66

18 Udržování stability ve stoji 68

Natažení ve stoji 69

20 Základní zkracovačky 70

22 Zkracovačky s výkopem 72

23 Poloviční zdvih 74

24 Zdvih na bříše 76

25 Protažení svalu hruškovitého v sedu 78

26 Protažení svalu hruškovitého 79

27 Rotace v ruském sedu 80

28 Nízký zdvih 82

29 Rotace v obráceném mostu 84

30 Rolování na míči v obráceném mostu 86

31 Zdvihy s medicinbalem 88

32 Rovné rolování dolů 90

33 Ukazovátko 92

34 Prkno 94

Prkno zepředu 96

36 Krokování stranou 98

38 Zdvih na gymnastickém míči 100

40 Dolů hledící pes 102

41 Příčný břišní sval 104

42 Zkracovačky s rotací 106

44 Vytočení 108

46 Prkno zboku 110

47

48 **CVIČENÍ BEDERNÍ PÁTEŘE 112**

50 Podsazení pánve 114

52 Podsazení pánve v sedu 115

54 Ohnutí ke špičkám 116

56 Přitažení kolene k hrudníku 118



Protažení páteře	120
Rotace dolní části zad	121
Pozice dítěte	122
Protažení kočka a pes	124
Kroužení boky	126
Plavání	128
Most	130
Most se zvednutou nohou	132

CVIČENÍ DOLNÍ ČÁSTI TĚLA 134

Protažení kvadricepsů	136
Protažení iliotibiálního vazů	138
Protažení hamstringů I	140

Protažení hamstringů II	141
Výpad dopředu	142
Protažení flexorů kyčle	144
Protažení kyčlí	146

VZOROVÉ TRÉNINKY 148

Krční/hrudní páteř	150
Bederní páteř/střed těla pro pokročilé	152
Zpevnění zdravých zad & budování svalů	154

Slovník – obecné názvy	156
------------------------	-----

Poděkování	158
------------	-----