

Obsah

Úvod / 9

Koncept prevence bolestí zad / 15

Model vytvořený v Karlsruhe / 18

Zahřátí / 23

Funkční gymnastika / 25

Uvolnění / 36

Kurz předcházení bolestem zad – trénink chování a osvojení pohybů / 39

Základy kurzu předcházení bolestem zad / 47

O vnitřním životě zad / 49

Stavba a funkce páteře / 49

Okolí páteře:

pánev, hrudní koš a ramenní pletenec / 55

Svalstvo / 57

Kurz předcházení bolestem zad z pohledu ortopeda

(MUDr. Jürgen Fischer) / 67

Nemoci páteře / 68

Kurz předcházení bolestem zad při ortopedických onemocněních / 75

Kurz předcházení bolestem zad z pohledu psychologa

(prof. dr. Hans Steiner) / 77

Přetěžování / 79

Nedostatečná zátěž / 80

Bolest zad – celostní problém / 81

Pohyb a uvolnění / 82

Co dělat, když bolí záda / 86

Vnímání těla jako základ pro změnu chování / 89

Cviky k vnímání těla / 90

Každodenní chování příznivé pro záda / 105

Sedíte správně? / 106

Vstávání a sedání / 119

Stání – neustálé hledání rovnováhy / 123

Chůze / 136

Posunování a tahání / 138

Ohýbání, zvedání a nošení / 139

Ležení / 157

Vstávání a uléhání / 158

Tipy pro vaše záda / 162

Utváření prostředí příznivého pro záda / 165

Domácnost – naše pracoviště č. 1 / 165

Jak si kdo ustele, tak si lehne / 169

Nesedte jako přikovaní / 172

Dětský pokoj / 174

Dynamické pracoviště v kanceláři / 176

Práce u monitoru / 181

Auto – naše nejmilejší dítě / 183

Kurz předcházení bolestem zad – A co potom? / 185

Cvičební program / 195

Prověřte sami sebe – otestujte si své svalstvo / 197

Cviky, které zádům škodí / 202

Cviky příznivé pro záda / 205

Zahřátí doma – O samotě to jde také / 207

Cviky na koordinaci / 210

Protahovací učební program / 212

Posilovací učební program / 236

Učební program k mobilizaci páteře / 270

Tréninkové a krátké programy / 276

Základní program / 278

Nástavbový program (lehký) / 278

Nástavbový program (střední) / 279

Nástavbový program (těžký) / 279

Protahovací program (dolní část) / 280

Protahovací program (horní část) / 280

Dvouminutový krátký program vsedě / 281

Dvouminutový krátký program vstoje / 281

Uvolnění / 283

Příprava na cvičení a jeho provádění / 283

Progresivní relaxace (PR) neboli hluboké svalové uvolnění / 287

Cesta tělem / 292

Fantazijní cesta / 294

Uvolnění klidným dýcháním / 297

Partnerská cvičení k uvolnění a vnímání těla / 298

Autoři / 303