

PŘEDMLUVA	9
ÚVOD	13
POHYB A LIDSKÉ TĚLO	17
SVALOVÉ DYSBALANCE	21
Funkční a strukturální poruchy pohybového systému	26
... Funkční poruchy páteře	26
... Strukturální poruchy – deformity páteře	27
... Funkční a strukturální poruchy nosných kloubů	28
DIAGNOSTIKA V KOMPENZAČNÍM CVIČENÍ	33
Vyšetření vybraných fyziologických parametrů lidského těla	33
Hodnocení stavu pohybového aparátu	37
... Statické vyšetření	37
... Dynamické vyšetření	42
... Vyšetření zkrácených a ochablých svalů	42
Funkční testování	44
KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ	47
Kompensace formou práce s vlastním tělem	47
Uvolňovací cvičení	56
Protahovací cvičení – strečink	60
... Flexibilita	60
... Příklady cvičení s využitím metody statického strečinku	66
... Příklady cvičení s využitím metody dynamického strečinku	74
... Příklady cvičení s využitím postizometrické relaxace	76
Posilovací cvičení	78
... Izometrické kontrakce při posilování s vlastním tělem	78
... Využití zátěže (břemene) při posilování	80
... Využití odporu pružné gumy v průběhu celého pohybu	82
... Využití dalších pomůcek při posilování	85
Balanční (senzomotorická) cvičení	86
Dechová a relaxační cvičení	90
Aerobní cvičení	92
Specifické formy pohybové aktivity	93
Hypermobilita	93

...	Diagnostika	93
...	Pohybová a režimová opatření u hypermobilního syndromu	95
...	Ukázky cviků vhodných při hypermobilitě	96
BALANCE PROGRAM – VYVÁŽENOST, HARMONIZACE, OPTIMALIZACE POHYBU		107
Úvod		107
Držení těla		107
...	Dýchání	107
...	Nastavení držení těla	108
...	Pohyb těla, časování pohybu	110
...	Mýty, které znemožňují harmonizaci pohybu	110
Zásobník základních cviků na stroji Fiveriders		111
...	Cvičení zaměřená na harmonizaci těla – klouzavý pohyb střídnonož	111
...	Cvičení zaměřená na harmonizaci těla – houpání a kyvadlo	120
...	Cvičení zaměřená na optimální aktivaci HSST a časování pohybů	123
ZÁVĚR		132
ZDROJE		135
O AUTORECH		141