

OBSAH

Slovo lékařů...	007
Kapitola 1: O PÁTEŘI	
Anatomický profil	009
Bederní páteř	010
Ploténky	011
Mícha a nervové kořeny	012
Povrchové a hluboké svaly	013
Držení těla	015
Kapitola 2: BOLESTI V KŘÍŽI	
Původce bolesti – ploténky	017
Výrůstky a artróza	019
Posunutí obratle	020
Osteoporóza	020
Blokády a svalové bolesti	021
Hypermobilita	023
Bolesti v kříži v těhotenství	024
Jiné příčiny bolestí v kříži	024
Zobrazovací metody v diagnostice	025
Kapitola 3: SPRÁVNÉ SEDĚNÍ	
Příliš sedíme	027
Statický sed na židli	027
Nafukovací opěrky	029
Dynamický sed na gymnastickém míči	029
Nafukovací podložky	031
Zdravotní dynamická židle	032
Vysoký dynamický sed	034
Kapitola 4: PILATES MEDICAL	
Pilates a moderní lékařství	035
Princip axiálního tahu	036
Pilotní pozice	036
1. Páneve	037

OBSAH

2. Hlava	039
3. Lopatky	040
4. Hrudník	040
5. Dýchání	041
Rehabilitační pomůcky	042

Kapitola 5: CVIKY NA KAŽDÝ DEN

Sedmkrát sedm cviků	043
Sedm pokynů pro čtenáře	043
Sedm principů úspěchu	043

PRVNÍ DEN

Cvik 1 Zip	046
Cvik 2 Spirála	048
Cvik 3 Zobák	050
Cvik 4 Mušketa – příprava	052
Cvik 5 Kliky na čtyřech	054
Cvik 6 Stlačený kruh	056
Cvik 7 Tětiva	058

DRUHÝ DEN

Cvik 1 Vějíř	062
Cvik 2 Vějíř s pažemi	064
Cvik 3 Maják	066
Cvik 4 Číšník na míči	068
Cvik 5 Píst	070
Cvik 6 Tapeta	072
Cvik 7 Lastura	074

TŘETÍ DEN

Cvik 1 Kroužení nohou	078
Cvik 2 Klubko	080
Cvik 3 Šikmé klubko	082
Cvik 4 Nymfa	084
Cvik 5 Oštěp I	086
Cvik 6 Kleště	088
Cvik 7 Rytíř	090

ČTVRTÝ DEN

Cvik 1 Pinzeta	094
Cvik 2 Tik tak	096
Cvik 3 Navlékání jehly	098
Cvik 4 Skarabeus	100
Cvik 5 Jehla	102
Cvik 6 Salut	104
Cvik 7 Kočka	106

PÁTÝ DEN

Cvik 1 Stůl	110
Cvik 2 Most I + II	112
Cvik 3 Váhy – příprava	116
Cvik 4 Prak – příprava	118
Cvik 5 Kankán	120
Cvik 6 Mořská panna	122
Cvik 7 Uvolnění kyčlí	124

ŠESTÝ DEN

Cvik 1 Socha	128
Cvik 2 Twist	130
Cvik 3 Oštěp II	132
Cvik 4 Stovka	134
Cvik 5 Fontána	136
Cvik 6 Štít	138
Cvik 7 Oblouk na boku	140

SEDMÝ DEN

Cvik 1 Sedání – příprava	144
Cvik 2 Plavání	146
Cvik 3 Luk	148
Cvik 4 Jeřáb s míčem	150
Cvik 5 Padací most s míčem	152
Cvik 6 Pik	154
Cvik 7 Líný brouk	156