OBSAH

Úvod 6

Význam kompenzačních cvičení 7

Několik pohledů na pohybový systém 7

Pohybové stereotypy 9

Svalová nerovnováha 10

Závěry pro praxi 13

Jak cvičit a na co nezapomínat 14

Využití ve výkonnostním sportu 16

Oblast krční a horní část trupu 19

Oblast bederní 24

Oblast kyčelního kloubu 30

Oblast dolních končetin 34

Ohybače kolen 34

Varózní a valgózní postavení 38

Ploché nohy 42

Relaxace jako součást kompenzace 46

Kompenzační programy 53

Slovník českých ekvivalentů použitých v textu 61

Literatura 62