

OBSAH

Úvod	3
Držení těla očima lékaře	7
Význam držení těla pro zdraví člověka	7
Páteř a její úchytky	9
Síly, které udržují páteř přímou	12
Základní uspořádání lidského těla	16
Vadné držení těla	17
Příčiny vadného držení těla	19
Hodnocení postavy	24
Boj proti vadnému držení těla	34
Literatura	38
Uvědomělá výchova k správnému držení těla	39
Držení těla jako pohybový návyk	39
Stav držení těla mládeže v teorii a praxi	40
Významný vliv prostředí a výchovy na správné držení těla	43
Metodika výchovy k správnému držení těla	47
1. Nácvik správného držení těla v klidu a v pohybu	49
Utváření správné představy o držení těla	50
Systém poznatků žáků o držení těla	54
Úloha představy při výchově k správnému držení těla	56
Nácvik správného držení těla v klidu	57
Jak kontrolujeme návyk správného držení těla	67
Nácvik správného držení těla v pohybu	69
2. Cvičení posturálního svalstva v průpravných cvičeních	70
3. Uvědomělá výchova k správnému držení těla v ostatní tělovýchovné praxi	72
4. Nácvik pracovní polohy žáka při vyučování	78
5. Hygiena režimu života žáka vzhledem k požadavkům správného držení těla	83
Literatura	88

Praktické příklady	90
Cvičení, při nichž lze výrazně rozeznat odchylky od správného držení těla	92
Příklady cvičení pro přímé držení těla	95
Příklady použití přímivých cviků v různých formách tělesné výchovy na školách	111
Literatura	119