



Předmluva

5

> ÚVOD

Jóga a záda

7

Vzpřímené držení a uvolnění

8

Cviky na prastarý problém

8

Páteř a tok energie

9

Nejstarší lék proti stresu

11

Poznejte svou páteř

14

Komplexní útvar

14

Svaly, které nás napřimují

21

Zádové svalstvo –

opravdový energetický balíček

21

Pevné břišní svaly

22

Bedrokýčlostehenní sval

24

Pánevní dno

26

Dobře stát na obou nohách

29

Napřimění páteře

32

Uvolněná, protažená šíje

33

Tipy na cvičení

35

Kdy, jak a kde nejlépe cvičit?

35

Co ke cvičení jógy potřebujete

38

Jak s touto knihou pracovat

39

Často používané termíny

41

> PRAXE

Cviky,

které skutečně pomohou

47

Přípravné cviky

48

Aktivace pánevního dna

48

Základní pozice

51

Cvičební program pro horní partii zad

55

Jak začít sestavu

56

Natažení a protažení

56

Posilování šíje

57

Protahování a rotace zad

58

Mobilizace hrudní páteře

58

Posilování horní partie zad

59

Kobra

60

Sfinga

61

Protažení prsních svalů a ramen

62

Stůl

64

Most z ramen

65

Posilování břišních svalů I.

66

Most z ramen s pokrčenýma nohama

69

Pozice krokodýla přes nataženou nohu

70



Cvičební program pro dolní partii zad

Jak začít sestavu	72
Odblokování spodní partie zad	73
Kočka vsedě	73
Kočka s protažením nohy	74
Poloviční kobyłka	74
Kobyłka	75
Most z ramen	76
Zvedání a pokládání pánve	76
Posilování břišních svalů II.	78
Zpevnění bedrokyčlostehenního svalu	79
Protahování bedrokyčlostehenního svalu	80
Velký krok	80
Posilování svalů trupu	81
Pozice protahujícího se psa	82
Pozice hrdiny	82
Orel	84
Protahování zadní části nohou	86

Cvičební program pro celá záda

Mobilizace hrudníku	88
Otevírání a zavírání	89
Kočka	89

Posilování celých zad	92
Posilování svalstva trupu	93
Předklon v roznožení	94
Vzpor o stěnu	95
Odsouvání stěny	96
Vzpor z boku ležmo	96
Pozice prkna	99
Kombinace prkna a psa	100
Vytažení ze zad	100
Sed snožmo (Pozice kmenu)	102
Pozice člunu	102
Přetočený sed	103
Pozice hory	104

Cvičební programy dle potřeby	105
Cviky SOS	106
Cvičební program do kanceláře	114
Krátké sestavy	118

> INFOSERVIS

Nalistujte si	122
Další knihy, které vám pomohou	122
Užitečné adresy	123
Rejstřík cviků a věcný rejstřík	123
To nejdůležitější v kostce	128