

OBSAH

Pár slov úvodem 7

Předmluva – Proč jsme se rozhodly napsat knihu
o rehabilitačním míči 8

Příprava overballu 10

A. Seznamte se se svým tělem! 11

1. Páteř 11
2. Příčiny problémů s páteří 15
- 2.1 Psychická zátěž 15
- 2.2 Špatné držení těla 16
- 2.3 Jednostranné zatěžování těla 17
- 2.4 Nedostatek pohybu 19
- 2.5 Nevhodný pohyb 18
- 2.6 Přetěžování 20
3. Svalstvo 21
4. Dýchání 23
5. Vnímání a tělesné pocity 30
- 5.1 Zvýšení intenzity vnímání a tělesných pocitů 33
- 5.2 Vizualizace 35
- 5.3 Relaxační cviky pro oblast páteře 35
6. Pánevní dno 37
- 6.1 Relaxační cviky pro oblast pánevního dna 38

B. Praktická cvičení: Cviky na posílení páteře 40

1. Poloha na zádech 40
- 1.1 Krční páteř (oblast krční páteře) 40
- 1.2 Hrudní páteř (oblast hrudní páteře) 48
- 1.3 Bederní páteř (oblast bederní páteře) 65

- 1.4 Procvičení páteře směrem do strany 79
- 1.5 Procvičení pánevního dna 87
 - 2. Cvičení s velkým overballem 92
- 2.1 Oblast krční páteře 93
- 2.2 Oblast hrudní páteře 94
 - 3. Jak správně sedět 98
- 3.1 Procvičení celé páteře 100
- 3.2 Oblast pánevního dna 102
 - 4. Stání 105
- 4.1 Procvičení hrudní páteře 107
- 4.2 Procvičení bederní páteře 111
- 4.3 Procvičení pánevního dna 112
 - 5. Cestování s overballem 115
- 5.1 Oblast krční páteře 115
- 5.2 Oblast hrudní páteře 117
- 5.3 Oblast bederní páteře 118
- 5.4 Sezení na rehabilitačním míči 119
 - 6. Problémy, které se mohou vyskytovat během cvičení 119
- 6.1 Problémy při procvičování oblasti krční páteře 122
- 6.2 Problémy při procvičování oblasti hrudní páteře 123
- 6.3 Problémy při procvičování oblasti bederní páteře 125
- 6.4 Jaké jsou vlastnosti overballu? 125

Co byste se ještě závěrem měli dozvědět 126

Seznam literatury 129