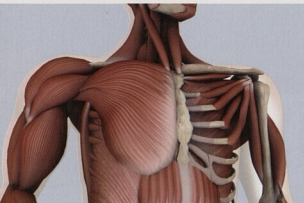


OBSAH

Stavební prvky těla	6
Vitální kosti, svaly a klouby	8

Jak zdravé máte kosti, svaly a klouby?	10
Co můžete udělat ihned...	12

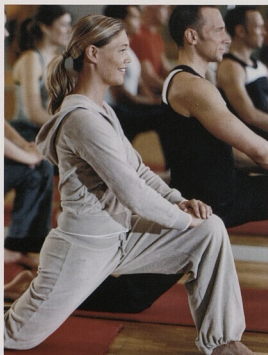


Mechanika pohybu 1

Krk a lebka	16
Páteř a záda	20
Hrudník, žebra a břicho	24
Ramena, paže a ruce	26
Dolní končetiny, kyčle a chodidla	30
Stavba kostí	34
Význam svalů	37
Klouby – nepostradatelné spoje	40
Kosti, svaly a klouby v činnosti	44
Rovnováha a držení těla	46
Jak si vybrat správnou obuv	48
Jak zachovat správné držení těla	50

Fit po celý život 2

Blahodárný vliv cvičení	56
Které cvičení je pro vás nejhodnější?	58
Zařadte cvičení do svého životního stylu	60
Rozcvičení a uvolnění je nesmírně důležité	64
Trénink oběhového systému	68
Cviky na zlepšení pružnosti	72
Posilovací cviky	76
Posilovací stroje	80
Aerobik	82
Jogging	84
Plavání	86
Tanec	88
Chůze	90
Jóga	92
Pilates	94
Tchaj-ťi	96



Fakta o jídle 3

Složení zdravé stravy	100
Živiny pro zdravé kosti, svaly a klouby	102
Kterým potravinám je lepší se vyhnout	108
Jak se mění potřeby v průběhu života	110
Tipy, které vám zachutnají	112
Vaše ideální hmotnost	114
Plán redukční diety	116

První polovina života 4

Růst a vývoj kostí u plodu	120
Rostoucí dítě	122
Pohybová aktivita v dětství	124
I rychle jídlo může být zdravé	126
Problémy se správným držení těla u dětí	128
Nástup do zaměstnání	130
Jak předcházet RSI	132
Jak předcházet úrazům při sportu a cvičení	134
Pohybový aparát v těhotenství	136
Cvičení na prevenci bolestí zad v těhotenství	138
Návrat k postavě před těhotenstvím	140

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Přestože se autoři snažili do této knihy zahrnout co nejpresnější a nejnovější vědecké poznatky, lékařský a farmakologický výzkum neustále postupuje a přináší nové informace. Proto všechny konkrétní rady a léčebné postupy vždy napřed konzultujte s kvalifikovaným odborníkem nebo s lékařem.

Autoři a vydavatelé této knihy nenesou odpovědnost za jakákoliv nepresnosti nebo chyby v ní uvedené ani za nesprávné použití rad a návodů čtenářem.



Vitální stárnutí

5

Jak se s věkem mění tělo	144
Jak si udržet zdravé kosti	146
Jak zvládat menopauzu	148
Co můžete pro své kosti a svaly udělat za jediný den	150
Dlouhý život po menopauze	152
Běžné problémy pohybového aparátu	154
Jak se vyhnout pádům a dalším problémům	156
Cvičení při onemocněních kostí a svalů	158
Zlepšování rovnováhy	160
Jak si zachovat pružnost	164
Jak si udržet svalovou sílu	168

Zdravá záda a páteř

6

Jak záda fungují	174
Jak snížit zatížení páteře	176
Doplňkové terapie při léčbě zad	184
Běžné potíže se zády	186
Jak zmírňovat příznaky při bolestech zad	190

Jak si chránit kolena

7

Stavba a funkce kolen	194
Běžná zranění kolen	196
Vliv tělesné hmotnosti na zdraví kolen	200
Jak si cvičením udržet pevná kolena	202
Jak zmírňovat příznaky při problémech s koleny	204
Pokroky medicíny	206
Chirurgická náhrada kolena	208

Zdravé kyčle

8

Jak kyčle fungují	212
Běžné problémy s kyčlemi v průběhu života	216
Jak si chránit kyčle	218
Zmírňování bolesti a ztuhlosti	222
Pokroky medicíny	224
Náhrada kyčelního kloubu	226

Artróza

9

Co je to?	230
Které klouby postihuje?	232
Jak si mám počínat?	234
Jak si usnadnit život	236
Buďte aktivní	238
Běžné léčebné postupy	242
Další možnosti léčby	244
Výhled do budoucnosti	246

Revmatoidní artritida

10

Co je to?	250
Které části těla vypostihuje?	252
Jak si mám počínat?	254
Běžné léčebné postupy	256
Další možnosti léčby	260
Výhled do budoucnosti	262

Osteoporóza

11

Co je to?	266
Jak si mám počínat?	268
Cvičení	271
Běžné léčebné postupy	274
Výhled od budoucnosti	275

Přehled poruch pohybového aparátu

12

Přehled poruch od achondroplazie po ztuhlé rameno	278
Užitečné adresy	337
Rejstřík	340
Poděkování	352

