

Obsah

Úvod

6

Anatomie problémových oblastí kolem páteře

8

Páteř	8
Meziobratlové ploténky	9
Krční páteř	10
Svalstvo krku	14

Držení těla a jeho význam

22

Biochemicky příznivé držení těla	22
Rovnováha hlavy	27
Náchylnost krční páteře k poruchám a její důsledky	28

Procvičování šíje – to je ten správný postup

30

Uvolňovací cvičení	30
Vnímání těla a tělesný pocit	30
Natažení a uvolnění	34
Posilování	36
Na co byste měli při cvičení dávat pozor	37

Cvičební programy pro krk, šíji a ramena

40

Cvičební program 1: při sezení nebo stání	40
Cvičební program 2: při sezení na židli bez opěradla	44
Cvičební program 3: při sezení nebo stání	49
Cvičební program 4: s ručníkem	56
Cvičební program 5: s míčkem s bodlinami	61
Cvičební program 6: s ručníkem	64
Cvičební program 7: se židlí a tenisovým míčkem	72
Cvičební program 8: s míčkem s bodlinami a ručníkem	77
Cvičební program 9: s pružným pásem	82

Ztuhlá šíje po spánku

90

Kde a jak spíte?	90
Cvičení k odstranění ztuhlosti šíje	92
Akupresurní body pro krk, šíji a ramena	94
Tipy pro váš všední den	94