

OBSAH

1. BOLESTI V ZÁDECH A JEJICH PŘÍČINY	5
2. FUNKČNÍ PORUCHY PÁTEŘE	6
3. PREVENCE FUNKČNÍCH PORUCH PÁTEŘE	7
3.1 Umíme správně stát?	7
3.2 Jak správně sedět?	8
3.3 Jak si šetřit záda při práci?	9
3.4 Můžeme zdravě spát?	10
3.5 A co ráno? Aneb „jak vstávat“!	10
3.6 Vliv výživy a oblečení	11
3.7 Pohybová aktivita	12
4. JAK SPRÁVNĚ POSTUPOVAT PŘI CVIČENÍ	14
5. KRČNÍ PÁTEŘ	16
5.1 Cviky uvolňující hyperaktivní, zkrácené svaly v oblasti krční páteře a pletence ramenního	18
5.2 Cviky posilující utlumené svaly v oblasti krční páteře a pletence ramenního	29
6. HRUDNÍ PÁTEŘ	33
6.1 Cviky uvolňující hyperaktivní, zkrácené svaly v oblasti hrudní páteře a pletence ramenního	35
6.2 Cviky posilující utlumené, chabé svaly v oblasti hrudní páteře a pletence ramenního	54
7. BEDERNÍ PÁTEŘ	60
7.1 Cviky uvolňující hyperaktivní, zkrácené svaly v oblasti bederní páteře, pánve a kyčelních kloubů	62
7.2 Cviky posilující utlumené, chabé svaly v oblasti bederní páteře, pánve a kyčelních kloubů	80
8. ZÁVĚR	91
9. LITERATURA	92