

ÚVOD	1
BENEFITY POHYBOVÉ AKTIVITY	4
SPORTOVNÍ ÚRAZY	5
JINÁ NEŽ TRAUMATICKÁ RIZIKA U SPORTU	6
RIZIKOVÉ FAKTORY	7
Zevní rizikové faktory	7
Vnitřní rizikové faktory	8
Mechanismus vzniku sportovních úrazů	9
PREVENCE SPORTOVNÍCH ÚRAZŮ	10
Prevence vycházející z rizikových faktorů—zevní rizikové faktory	12
Prevence vycházející z rizikových faktorů—vnitřní rizikové faktory	16
Tréninkový program	20
<i>Trénink hlubokého stabilizačního systému</i>	21
UKÁZKY NĚKTERÝCH ČASTÝCH ÚRAZŮ	29
Prevence úrazů kotníku	29
Prevence úrazů kolene	30
Prevence úrazů hamstringů	30
PREVENCE ONEMOCNĚNÍ ŠLACH Z PŘETÍŽENÍ	33
OBECNÁ DOPORUČENÍ PRO PREVENCI ÚRAZŮ TÝKAJÍCÍ SE SPORTOVNÍCH AKTIVIT	34
ZÁVĚR	36
POUŽITÁ LITERATURA	37
NKC	38