

<b>I. Teoretické základy metody SPS.....</b>	<b>52</b>
- Úvod	
- Respektujeme anatomické uspořádání těla a přírodní zákonitosti pohybu	
- Vývoj metody SPS	
- Spirální a vertikální svalová ztětzení - rozdílný účinek na páteř	
- Hlavní příčina bolesti zad - vertikální stabilizace pohybu	
- Místní mechanické příčiny bolesti zad	
- Celkovou příčinou bolesti zad je selhání funkce svalových řetězců - léčba je jejich aktivace	
- Hlavní principy cvičení SPS	
- Koordínace: statika pánve, osa těla a optimální pohyb lopatky je předpoklad pro vznik svalových spirál	
- Dýchání při cvičení	
- Uchycení elastického lana a upevnění poutka na ruku a nohu	
<b>II. Preventivní, kondiční, regenerační cvičení - harmonická sestava 11ti cviků.....</b>	<b>45</b>
- Hlavní zásady cvičení	
- Cvičební program - harmonická sestava 11ti cviků	
- Cviky pro dosažení svalové rovnováhy a vyrovnaného držení těla	
- Mobilizační cvičení celé páteře	
- Cvičení koordinace a rovnováhy	
<b>III. Léčebné cvičení SPS - rozřazování do léčebných kroků.....</b>	<b>69</b>
<b>IV. Anatomie svalových ztětzení.....</b>	<b>93</b>
- Spirální řetězce	
- Vertikální řetězce	
- Dýchání - vztah ke svalovým ztětzením	
<b>V. Principy cvičení SPS.....</b>	<b>115</b>
- Přehled principů SPS	
- Vyrovnané držení těla, svalová rovnováha	
- Spirální stabilizace - možnosti kontroly aktivity - aspekce a palpace	
- Fenomén zúžení pasu	
- Trakce páteře - protažení páteře směrem vzhůru	
- Centrace páteře, segmentové rozložení pohyb	
- Reciproční intervace	
- Napínací reflex	
- Posturální reakce	
- Posilování břišních svalů - porovnáni pozice vestoje a vleže	
- Strídání pasivní (vertikální) a aktivní (spirální) stabilizace	
- Porucha strídání vertikální a spirální stabilizace	
- Pohybový vzorec páteře a lopatky při extenzi paže	
- Svalová dekontrakce - energeticky náročný děj vyžadující dobré prokrvení svalů	
<b>VI. Zásady léčby, prevence a regenerace.....</b>	<b>131</b>
- SPS - jednotná metodika pro regeneraci, prevenci, léčbu i kondiční trénink	
- Strategie léčby výřezu ploténky	
- Akutní bolestivá fáze	
- Subakutní fáze - časná	
- Subakutní fáze - pozdní	
- Fáze zhojení - příprava na sport po výřezu ploténky	
- Cvičit musíme pravidelně 10 - 15 minut denně	
- Diagnózy vhodné pro léčbu metodou SPS	
<b>VII. Základní manuální techniky metody SPS.....</b>	<b>143</b>
- Manuální terapie	
- Korekce a dopomoc při cvičení, dynamická masáž relaxovaných svalů v reciproční inhibici	
- 4 manuální techniky v pozici vleže, které urychlí nebo umožní pohybovou léčbu	
<b>VIII. Příklady léčebných a preventivních postupů u různých diagnóz.....</b>	<b>149</b>
- Výhřez bederní meziobratlové ploténky po sportovním přetížení - lenis	
- Cervikobrachální syndrom	
- Artroza kyčelního kloubu, příprava na totální endoprotézu a následná péče po ni	
- Plochá noha, hallux valgus	
- Skolioza	
<b>IX. Vývoj stabilizace pohybu, chůze, běh.....</b>	<b>175</b>
- Rozvoj spirální stabilizace v průběhu vývoje dítěte	
- Chůze - koordinace pohybu	
- Optimálně koordinovaný a stabilizovaný běh - kondiční trénink	
- Cvičení v těhotenství	
<b>X. Cviky metody SPS, cviky vytvářející nebo podporující spirální stabilizaci pohybu.....</b>	<b>185</b>
- Pohyb (koordinace, řízení), svaly (pohybové, stabilizační, antigraitační), páteř (meziobratlové ploténky, klouby)	
- 4 cviky pro začátek a rehabilitační	
- 11 cviků vsedě	
- 11 cviků vestoje - léčebná varianta	
- Strečink bez lana - horní končetiny	
- 10 cviků pro dolní končetiny	
- Strečink bez lana - dolní končetiny	
- Protažení, relaxace a mobilizace šíje	
- Cviky vestoje na jedné dolní končetině - nácvik rovnováhy	
- Výstup na step - nácvik rychlé stabilizace těla	
- Vyšetření extenze v plotenci ramenním	
- Vyšetření extenze v plotenci pánevním	
<b>XI. Vzdělávání v metodě SPS.....</b>	<b>201</b>
- Kurzy - terapeut, trenér, cvičitel, učitel metody SPS	
<b>XII. Formuláře pro dokumentaci metody SPS.....</b>	<b>205</b>
- Vyšetření svalů napjatých a oslabených	
- Vyšetření extenze v plotenci ramenním a pánevním	
- Rehabilitační plán	



Autorem preparátů lidských těl - SILICON SPECIMENS je

Prof. Dr. Hong-Jin Sui  
 CEO of Dalian Hoffen Bio-technique Co. Ltd,  
 No. 36, Guangyuan Str., Lushun  
 Economic Developing Zone,  
 Dalian, 116052, China

děkujeme mu za svolení publikovat tyto fotografie

Preparáty můžete vidět na výstavách  
 BODY THE EXHIBITION  
 REAL BODIES THE EXHIBITION  
 www.hoffen.com.cn  
 sales@hoffen.com.cn  
 T: (+86-411)39361999-6315

nebo v MYSTERY OF LIFE MUSEUM v Dalianu  
 Culture Exhibition Square, Jinshitan, Dalian, LN P. R. CHINA Postcode: 116650  
 www.shengmingaomi.com