

## O b s a h

Ú v o d	5
1. METODICKÉ POKYNY	6
1.1. Domáce cvičenia v dennom režime vysokoškolača	6
1.2. Metodika výberu komplexu cvičení	7
1.3. Frekvencia a tempo cvičenia, úloha dýchania a relaxačných cvičení	9
1.4. Správna životospráva ako súčasť režimu oslabeného vysokoškolača	12
1.4.1. Ako si poradiť so stresom	13
1.4.2. Autogénny tréning	14
2. ZÁSObNÍK CVIKOV PRE SPRAVNE DRŽANIE TELA	17
3. ZÁSObNÍK CVIKOV PRE UVOĽNENIE KÍBOV A ZLEPŠENIE OHYBNOSTI CHRBTICE A POSILNENIE HLAVNÝCH SVALOVÝCH SKUPÍN	21
4. ZÁSObNÍK CVIKOV NA UVOĽNENIE SVALOVÝCH SKUPÍN	29
5. PREVENTÍVNE CVIČENIA PROTI BOLESTIAM CHRBTICE	32
5.1. Cvičenia na uvoľnenie a posilnenie krčnej chrbtice a hornej časti hrudníka	32
5.2. Cvičenia na uvoľnenie a posilnenie hrudnej a bedrovej chrbtice	36
5.3. Cvičenia na uvoľnenie kíbov a posilnenie svalov medzi panvou a krížovou kosťou	39
6. CVIČENIA PRE JEDNOTLIVÉ OSLABENIA	41
6.1. Oslabenie hybného systému	41
6.1.1. Zväčšená drieková lordóza (zväčšené driekové prehnutie)	41
6.1.2. Zväčšená hrudná kyfóza (gulať chrbát)	44
6.1.3. Plochý chrbát	47
6.1.4. Skolioza (vybočenie chrbtice do strán)	50
6.1.5. Oslabenie stehenného zhybu	54
6.1.6. Oslabenie kolenného zhybu	56
6.1.7. Oslabenie členkového zhybu	59
6.1.8. Ploché nohy	62
6.1.9. Oslabenie ramenného zhybu	64
6.1.10. Oslabenie laktového zhybu	66
6.1.11. Oslabenie zápästného zhybu	68
6.2. Oslabenie srdcovocievneho systému	69
6.2.1. Juvenilná hypertenzia (vysoký krvný tlak)	69
6.2.2. Oslabenie srdcového svalu	71



6.3.	Oslabenie respiračného systému	74
6.3.1.	Bronchiálna astma	78
6.4.	Oslabenie gastrointestinálne	80
6.4.1.	Vredová choroba	80
6.5.	Oslabenie endokrinné a metabolické	83
6.5.1.	Obezita	83
6.5.2.	Astenický diabetes (juvenilný)	88
6.6.	Oslabenie gynekologické	90
6.6.1.	Tehotenstvo	92
6.7.	Oslabenie nervové a psychické	94
	L i t e r a t ú r a	98