

Obsah

Předmluva	6
Úvod	7
Co je vlastně „program cviků pro koleno“ 7 • Rychlá pomoc 7 • Stabilní a mobilní 7 • Dotazy a konzultace 7	
První pomoc na každý den	8
Usedání, vstávání a sedací nábytek 8 • Stoj šetřící kolena = dynamický stoj 13 • Ohýbání, zvedání a nošení břemen – přirozeně šetřící kolena 15 • Také chůze může šetřit kolena 18 • Týdenní plán 20	
Koleno – popis a funkce	22
Menisky 25 • Postranní vazy 27 • Křížové vazy 28 • Čéška 29 • Kloubní pouzdro 30 • O rovných nohách, o nohách do „x“ a „o“ 31	
Úvodní program	33
Rady ohledně přípravy 33 • Svalstvo – informace a testy 38 • Ohýbače 38 • Natahovače 40 • Rotátory 41	
Základní program	43
Rady ohledně přípravy 43	
Výstavbové programy	47
Rady ohledně přípravy 47 • Univerzální program 47 • Program zaměřený na menisky a artrózu 51 • Pevné vazy s gymnastickou gumou (theraband) 54	
Doplňkový program	58
Speciální cviky vleže 59 • Speciální cviky vsedě 63 • Speciální cviky vstoje 67	
Šetrné zvyšování zdatnosti vašeho kolena	71
Walking 71 • Nordic walking 72	
Programy pro sportovce	73
Rady ohledně přípravy 73 • Program pro návštěvníky fitness center 74 • Program pro míčové hry 78 • Program pro zimní sporty 83 • Program pro tenis, squash a badminton 87	
Rejstřík	92
O autorovi	94