

Obsah

Úvod	3
Naše zdraví a pohybová aktivita	3
I. Bolesti v zádech, držení těla a zdravotní cvičení	6
Pohybový systém	7
Stručně z anatomie a fyziologie páteře	7
Přehled svalů podílejících se na držení páteře	12
Tvar páteře	14
Mícha a míšní nervy	15
Jiné pohledy na páteř	16
Držení těla	19
Svalová nerovnováha jako příčina poruch páteře	24
Boční odchytky páteře	28
Předozadní odchytky páteře	30
Funkční poruchy páteře	32
Degenerativní změny na páteři	33
Zásady pro provádění zdravotního cvičení	34
Rozcvičení a cviky na pohyblivost kloubů	35
Aktivní a pasivní cviky na pohyblivost kloubů	36
Metodika odstranění svalové nerovnováhy	42
Protahování svalů s tendencí ke zkracování	42
Posilování svalů s tendencí k oslabení	51
II. Optimální tělesná váha, obezita a zdravá výživa	58
Obezita	58
Výživa	59
Cukry	60
Bílkoviny	62
Tuky	64
Zásady anticholesterolové diety	65
Vitaminy	67
Pitný režim a minerály	70
Jednoduché určení optimální tělesné váhy	72
Úprava životního stylu	72
Příjem energie a časový rozvrh	77
Druhy aktivit a spalování energie	79
Sebeovládání ve stravování	81

Zásady – rady pro hubnutí	83
Naše chyby při hubnutí	83
III. Nemoci srdce a cév a jejich prevence	85
Co je rizikové pro vznik aterosklerózy?	86
Zvýšená hladina tukových látek a cholesterol v krvi	87
Kouření	89
Pohyb a srdce	90
Pohyb jako součást rehabilitace kardiaků	95
Vysoký krevní tlak	96
Co je to krevní tlak	96
Krevní tlak při tělesném zatížení	97
Nefarmakologická léčba	98
Pohybový program a jeho sestavení z hlediska srdce	100
Návrh pohybových programů	104
IV. Ovládání stresu	108
Co je to stres	108
Ovládání stresu – diagnostika	112
Vytváříte si svůj stres sami?	117
První pomoc při akutním stresu	119
Jednoduché čchi-kung při napětí a stresu	120
Využití sugesce proti stresu	122
Řízení stresu	124
Pracovní skladba našeho dne	125
Uvedení do stavu klidu	128
Průpravná relaxační cvičení	129
Dýchání a dechová cvičení	131
Autogenní trénink	138
Uvedení do stavu klidu prostřednictvím počítání a dechu	141
Nácvik meditace	142
Řešení problémů meditací	144
V. Dodatky	147
Hodnocení životního stylu – test	147
Test: Jaké je vaše riziko infarktu?	150
Abecední seznam energetické hodnoty potravin	152
Literatura	159
Obsah	162