



Úvod

9

Moderní škola zad
Historický přehled

9

10



Lékařská fakta

13

Záda a páteř

13

Záda a svalstvo

18

Záda, bolest a psychika

19



Každodenní život

25

Sezení	25
Správné sezení	26
Dynamické sezení	27
Stání	28
Předklon a zvedání	29
Ležení a spánek	30
Správný přístup k páteři	31
Ergonomie	32
Kancelářská židle	33
Záda a způsob života	38
Ortopedické pomůcky	40
Fyzioterapeutická opatření	41



Trénink

43

Správné držení těla	43
Uvolnění	51
Relaxační polohy	51
Drobné pomůcky	57
Mobilizace	59
Protažení	65
Posilování	81



Alternativy

99

Tchaj-ťi (čuan)	99
Čchi-kung	102

Jóga	103
Pilates	105
Feldenkraisova metoda	106
Walking	106
Aquajogging	107
Trénink ve fitness centru	108
Košiková, házená atd.	110
Tenis	110
Turistika a běhání	110
Cyklistika	111
Plavání	111
Vytrvalostní trénink	112



Programy 115

Rady ke skladbě cvičení	115
Osteopatie a škola zad	116
Škola zad pro děti	121
Škola zad a těhotenství	124
Škola zad pro seniory	125
Cviky do kanceláře	128
Škola zad pro uspěchané	130
Škola zad při akutních bolestech	131
Svépomocná opatření	132
Škola zad a krční páteř	133
Škola zad při chronické bolesti	135
Chodidla a záda	135
Důsledky vadného postavení	135
„Malé chodidlo“ dle Jandy	136
Nezbytné informace: lexikon a rejstřík	137