

# Obsah

Úvod .....	9
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1. Základní teoretická východiska</b> .....	<b>11</b>
1.1 Tělesný pohyb a jeho funkce v životě člověka .....	11
1.2 Posturální funkce a charakteristika individuálně optimálního držení těla .....	13
1.3 Anatomicko-fyziologické základy kompenzačních cvičení .....	16
1.3.1 Základní charakteristika kosterního svalstva .....	16
1.3.2 Základy neurofyziologických zákonitostí řízení, regulace a kontroly činnosti kosterního svalstva .....	17
1.4 Doporučení pro tělovýchovnou praxi .....	25
<b>2. Kompenzační cvičení</b> .....	<b>27</b>
2.1 Náčiní .....	29
2.2 Didaktické zásady kompenzačních cvičení protahovacích .....	30
2.3 Didaktické zásady kompenzačních cvičení posilovacích .....	32
2.4 Kompenzační cvičení v tréninkovém procesu .....	35
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>41</b>
<b>3. Dechová a relaxační cvičení</b> .....	<b>43</b>
3.1 Relaxační cvičení .....	44
3.2 Dechová cvičení .....	47
3.2.1 Vlastní nácvik a kontrola bráničního dýchání .....	51
3.2.2 Vlastní nácvik a kontrola dolního hrudního dýchání .....	53
3.2.3 Vlastní nácvik a kontrola horního hrudního dýchání .....	54
3.2.4 Nácvik dechové vlny .....	55
<b>4. Cvičení vedoucí k fixaci držení těla v základních polohách</b> .....	<b>59</b>
4.1 Základní horizontální polohy .....	60
4.2 Příklady náročnějších cvičení v horizontálních polohách .....	68
4.3 Základní vertikální polohy .....	74
4.3.1 Poloha sed .....	74
4.3.2 Polohy klek a stoj .....	78
<b>5. Cvičení zacílené na hluboké svaly zádové</b> .....	<b>81</b>
5.1 Přehled začátků, úponů a funkce hlubokých svalů zádových .....	81
5.2 Testování hlubokých svalů zádových .....	83
5.3 Cvičení zacílená na hluboké svaly zádové .....	85
5.3.1 Přímivá cvičení .....	86
5.3.2 Uvolňovací a protahovací cvičení páteře v předozadním směru .....	90
5.3.3 Příklady uvolňování a protahování páteře hlubokými ohnutými předklony .....	92
5.3.4 Úklony páteře .....	94
5.3.5 Rotace páteře a rotační klony .....	100
5.3.6 Posilování hlubokých svalů zádových .....	106
5.3.7 Balanční cvičení .....	111
5.3.8 Spinální (torzní) cvičení .....	114

<b>6. Kompenzační cvičení zacílená na oblast bederní páteře a dolních končetin</b> .....	<b>119</b>
6.1 Uvolňovací cvičení oblasti pánve, beder a kyčelních kloubů .....	121
6.2 Hlavní flexory kyčelního kloubu .....	127
6.2.1 Přehled začátků, úponů a funkce vybraných flexorů kyčelního kloubu .....	127
6.2.2 Testování vybraných flexorů kyčelního kloubu .....	127
6.2.3 Kompenzační protahovací cvičení flexorů kyčelního kloubu .....	129
6.3 Hýždové svaly .....	138
6.3.1 Přehled začátků, úponů a funkce hýždových svalů .....	139
6.3.2 Testování hýždových svalů .....	139
6.3.3 Kompenzační posilovací cvičení hýždových svalů .....	143
6.4 Bederní vzpřímováče a čtyřhranný sval bederní .....	148
6.4.1 Přehled začátku, úponu a funkce čtyřhranného svalu bederního .....	148
6.4.2 Testování hlubokých svalů zádových a čtyřhranného svalu bederního .....	149
6.4.3 Kompenzační protahovací cvičení bederní oblasti .....	150
6.5 Břišní svaly .....	151
6.5.1 Přehled začátků, úponů a funkce břišních svalů .....	151
6.5.2 Testování břišních svalů .....	152
6.5.3 Kompenzační posilovací cvičení břišních svalů .....	155
6.6 Svaly na zadní straně dolních končetin .....	165
6.6.1 Přehled začátků, úponů a funkce vybraných svalových skupin na zadní straně dolních končetin .....	165
6.6.2 Testování svalů na zadní straně dolních končetin .....	166
6.6.3 Kompenzační protahovací cvičení zacílené na svaly na zadní straně dolních končetin .....	168
<b>7. Kompenzační cvičení zacílená na oblast hlavy a horní části těla</b> .....	<b>174</b>
7.1 Přehled začátků, úponů a funkce vybraných svalových skupin v oblasti krční páteře a horní části těla .....	175
7.2 Testování vybraných svalových skupin v oblasti krční páteře a horní části těla .....	178
7.3 Cvičení ovlivňující postavení hlavy a horní části těla .....	181
7.3.1 Cvičení ovlivňující postavení hlavy a krční páteře .....	181
7.3.2 Cvičení ovlivňující postavení hrudníku .....	185
<b>Literatura</b> .....	<b>194</b>