

# OBSAH

<b>Předmluva</b>	/7
<b>Pohybový systém</b>	/9
Nosná konstrukce	/12
Svaly – generátory sil a napětí	/15
Nervové řízení	/19
<b>Normy polohy a pohybu</b>	/25
Držení těla	/25
Pohyblivost	/29
<b>Typické funkční poruchy</b>	/32
Svalové dysbalance	/33
Posturální vady	/40
Vertebrogenní poruchy	/44
<b>Vyrovňovací cvičení</b>	/49
Co jsou vyrovňovací cvičení	/49
Na jaké skupiny vyrovňovací cvičení dělíme	/49
Které z fyziologických poznatků jsou pro vyrovňovací cvičení nejdůležitější	/50
<b>Uvolňovací cvičení</b>	/55
Jak uvolňujeme klouby	/56
Uvolňujeme ztuhlé klouby	/58
Uvolňování horní části trupu (hrudní páteře a pletenců ramenních)	/61
Uvolňování dolní části trupu (uvolnění bederní části páteře)	/65
Uvolnění kyčlí	/70
<b>Protahovací cvičení</b>	/73
Proč vlastně svaly protahovat	/74
Jaká protahovací cvičení jsou vhodná a jaká nevhodná	/74
Jak se pozná zkrácený sval	/77
Jak tedy protahovat zkrácené svaly	/78
Testujeme a protahujeme zkrácené svaly	/80
Protahování natahovačů krku	/81
Protahování zdvihače hlavy	/84
Protahování horní části trapézového svalu	/85
Protahování prsních svalů	/88
Svaly s tendencí ke zkrácení v oblasti bederní páteře	/90
Protahování bederního úseku vzpřimovačů páteře	/92
Protahování ohybačů kyčle	/95
Svaly s tendencí ke zkrácení v oblasti dolních končetin	/97
<b>Posilovací cvičení</b>	/103
Jaká posilovací cvičení jsou vhodná a jaká nevhodná	/104
Co je to tonizace svalu	/105
Které oblasti jsou klíčové pro správné držení těla?	/106
Jak správně vypadají výchozí cvičební polohy?	/107
Jak nacvičujeme správné držení těla	/113
Jak dynamicky posilovat oslabené svaly	/113
Testujeme a posilujeme oslabené svaly	/116
Svaly s tendencí k oslabení v oblasti krční páteře	/116
Svaly s tendencí k oslabení v oblasti hrudní páteře	/121
Svaly s tendencí k oslabení v oblasti bederní páteře a pánve	/127
Posilování přímých břišních svalů	/131
Posilování šikmých břišních svalů	/133
Posilování velkého svalu hýžďového	/136
Posilování odtahovačů kyčle	/140
<b>Rejstřík a slovník odborných pojmů</b>	/142

větší pocit tělesné svěžesti. I při zběžném nahlédnutí jste si jistě povšimli, že nezustaneme jen u teorie. Záplava cviků na fotografiích vás přímo vybízí k následování a tedy k vlastní aktivitě. A o ni jde především!

Při protlívání jste si možná povšimli, že kniha obsahuje i množství informací a cviků, které se zdají jakoby nesouvisejí. Avšak samotná práce jen jakýmsi zrcadlem celkového pohybového systému. Chcete-li opravdu odstranit příčiny svých obtíží, je nutné opravit všechny "porouchané součásti", nejen tu nejvíce poškozenou.

Autori i vydavatel chtějí uvedení této knihy vyjádřit určitou mezeru. Dosud u nás nebyla k dispozici srozumitelná a přehledná publikace, umožňující pochopit a ovlivňovat fungování pohybového systému. Jméno této knihy a tato kniha může poskytnout všechny ostatní způsobů cvičení pro zdraví selhaly, je nutné začít úplně znovu, od základů.

Náš "návod k použití" pohybového systému vychází ze závažné teorie, která využívá nejnovějších klasických lékařských poznatků, není však uzavřen ani ji nepřijímá stylům, ba naopak, využívá široké škály cvičení, které z pohybového hlediska zařazuje do různých cvičebních skupin. Na některých z nich se zde však zastavíme, protože právě tímto způsobem se dokonec i to, co se stane, učíte-li tu či onu chybu v provedení cviku. Prostřednictvím cvičení tak lépe poznáte fungování svého těla (sami sebe). Některá zj-