

# 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 hýžděového	/136
Posilování odtahovačů kyčle	/140
<b>Rejstřík a slovník odborných pojmů</b>	/142