

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÚVOD – Pohybové menu .....</b>                                  | <b>5</b>  |
| <b>JAK FUNGUJEME .....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>CO VŠE OVLIVŇUJE NÁŠ POHYBOVÝ POTENCIÁL .....</b>               | <b>7</b>  |
| Genetika .....   | 7         |
| Psychika .....   | 7         |
| Historie .....   | 8         |
| Když se pravá příčina ukrývá jinde .....                           | 8         |
| Zaměstnání a pohybové aktivity .....                               | 9         |
| Spánek .....   | 9         |
| Věk .....  | 9         |
| <b>POHYBOVÝ APARÁT .....</b>                                       | <b>11</b> |
| <b>HLUBOKÝ STABILIZAČNÍ SYSTÉM HSS .....</b>                       | <b>13</b> |
| <b>PÁTEŘ .....</b>   | <b>15</b> |
| <b>NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY PORUCH POHYBOVÉHO SYSTÉMU .....</b>         | <b>17</b> |
| <b>KRČNÍ PÁTEŘ .....</b>   | <b>18</b> |
| <b>POHYBOVÉ MENU č. 1 .....</b>                                    | <b>20</b> |
| Cviky na protažení zkrácených svalových skupin .....               | 20        |
| Cviky na posílení oslabených svalových skupin .....                | 25        |
| <b>A CO JEŠTĚ MOHU UDĚLAT PRO SVŮJ KRK .....</b>                   | <b>28</b> |
| <b>HRUDNÍ PÁTEŘ .....</b>  | <b>31</b> |
| <b>NEJČASTĚJŠÍ POHYBOVÉ PORUCHY V OBLASTI HRUDNÍ PÁTEŘE .....</b>  | <b>34</b> |
| <b>POHYBOVÉ MENU č. 2 .....</b>                                    | <b>40</b> |
| Cviky na protažení zkrácených svalových skupin .....               | 40        |
| Cviky na posílení oslabených svalových skupin .....                | 45        |
| <b>A CO JEŠTĚ MOHU UDĚLAT PRO SVOJI HRUDNÍ PÁTEŘ .....</b>         | <b>49</b> |
| <b>BEDERNÍ PÁTEŘ .....</b>   | <b>50</b> |
| <b>NEJČASTĚJŠÍ POHYBOVÉ PORUCHY V OBLASTI BEDERNÍ PÁTEŘE .....</b> | <b>53</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>POHYBOVÉ MENU č. 3 .....</b>  | <b>57</b>  |
| Cviky na protažení zkrácených svalových skupin .....                               | 58         |
| Cviky na posílení oslabených svalových skupin .....                                | 64         |
| <b>A CO JEŠTĚ MOHU UDĚLAT PRO SVOJI BEDERNÍ PÁTEŘ .....</b>                        | <b>69</b>  |
| <b>KYČELNÍ KLOUB .....</b>   | <b>73</b>  |
| <b>NEJČASTĚJŠÍ POHYBOVÉ PORUCHY V OBLASTI KYČELNÍHO KLOUBU .....</b>               | <b>74</b>  |
| <b>POHYBOVÉ MENU č. 4 .....</b>  | <b>78</b>  |
| Cviky na protažení zkrácených svalových skupin a uvolnění kyčelního kloubu .....   | 78         |
| Cviky na posílení oslabených svalových skupin a stabilizaci kyčelního kloubu ..... | 82         |
| <b>A CO JEŠTĚ MOHU UDĚLAT PRO SVÉ KYČELNÍ KLOUBY .....</b>                         | <b>85</b>  |
| <b>KOLENNÍ KLOUB .....</b>   | <b>87</b>  |
| <b>NEJČASTĚJŠÍ POHYBOVÉ PORUCHY V OBLASTI KOLENNÍHO KLOUBU .....</b>               | <b>89</b>  |
| <b>POHYBOVÉ MENU č. 5 .....</b>  | <b>94</b>  |
| Cviky na protažení zkrácených svalových skupin .....                               | 94         |
| Cviky na posílení oslabených svalových skupin .....                                | 97         |
| <b>CO JEŠTĚ MOHU UDĚLAT PRO SVÉ KOLENNÍ KLOUBY? .....</b>                          | <b>102</b> |
| <b>RAMENNÍ KLOUB .....</b>   | <b>104</b> |
| <b>NEJČASTĚJŠÍ POHYBOVÉ PORUCHY V OBLASTI RAMENNÍHO KLOUBU .....</b>               | <b>106</b> |
| <b>POHYBOVÉ MENU č. 6 .....</b>  | <b>110</b> |
| Cviky na protažení zkrácených svalových skupin .....                               | 111        |
| Cviky na posílení oslabených svalových skupin .....                                | 115        |
| <b>A CO JEŠTĚ MOHU UDĚLAT PRO SVÉ RAMENNÍ KLOUBY? .....</b>                        | <b>119</b> |
| <b>ZÁVĚR .....</b>   | <b>122</b> |
| <b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>   | <b>123</b> |