

# OBSAH

## ZÁKLADY ZDRAVÝCH ZAD

Anatomie zdravé páteře  
Velké svaly zad  
Bolesti zad  
Cvičení pro zdravá záda  
Jandův přístup  
Anatomie celého těla

## CVIČENÍ KRČNÍ PÁTEŘE

Protážení ohnutím  
Izometrické ohnutí  
Protážení úklonem  
Izometrický úklon  
Protážení rotací  
Izometrická rotace  
Protážení v záklonu  
Izometrické natažení  
Protážení horní části trapézu  
Protážení zdvihače lopatky  
Krčení ramen  
Želví krk  
Hvězdice

## CVIČENÍ HRUDNÍ PÁTEŘE

Pohybový rozsah lopatek  
Protážení ramen I  
Protážení ramen II  
Úklon stranou  
Protážení širokého svalu zádového  
Protážení prsou  
Otevírání knihy  
Vytočení na židli  
Spojení rukou za tělem  
Ručkování  
Ručkování kolem  
Upažení zdola na gymnastickém míči

6 Veslování na gymnastickém míči 58  
8 Natažení na míči 60  
11 Natažení na míči dozadu 62

## CVIČENÍ STŘEDU TĚLA 64

14 Udržování rovnováhy v sedu 66  
16 Udržování stability ve stoji 68  
17 Natažení ve stoji 69  
18 Základní zkracovačky 70  
20 Zkracovačky s výkopem 72  
22 Poloviční zdvih 74  
23 Zdvih na břicho 76  
24 Protážení svalu hruškovitého v sedu 78  
25 Protážení svalu hruškovitého 79  
26 Rotace v ruském sedu 80  
27 Nízký zdvih 82  
28 Rotace v obráceném mostu 84  
29 Rolování na míči v obráceném mostu 86  
30 Zdvihy s medicinbalem 88  
31 Rovné rolování dolů 90  
32 Ukazovátka 92  
33 Prkno 94  
34 Prkno zepředu 96  
36 Krokování stranou 98  
38 Zdvih na gymnastickém míči 100  
40 Dolů hledící pes 102  
41 Příčný břišní sval 104  
42 Zkracovačky s rotací 106  
44 Vytočení 108  
46 Prkno zboku 110  
48 **CVIČENÍ BEDERNÍ PÁTEŘE 112**  
50 Podsazení pánve 114  
52 Podsazení pánve v sedu 115  
54 Ohnutí ke špičkám 116  
56 Přitažení kolene k hrudníku 118



Protažení páteře	120	Protažení hamstringů II	141
Rotace dolní části zad	121	Výpad dopředu	142
Pozice dítěte	122	Protažení flexorů kyčle	144
Protažení kočka a pes	124	Protažení kyčlí	146
Kroužení boky	126	<b>VZOROVÉ TRÉNINKY</b>	<b>148</b>
Plavání	128	Krční/hrudní páteř	150
Most	130	Bederní páteř/střed těla pro pokročilé	152
Most se zvednutou nohou	132	Zpevnění zdravých zad & budování svalů	154
<b>CVIČENÍ DOLNÍ ČÁSTI TĚLA</b>	<b>134</b>	Slovník – obecné názvy	156
Protažení kvadricepsů	136	Poděkování	158
Protažení iliotibiálního vazů	138		
Protažení hamstringů I	140		