

1 ZÁKLADY CVIČENÍ S VÁLCEM

- 10 Proč právě válec?
- 12 Využití válce k masáži
- 14 Další výhody pěnového válce
- 16 Účinné rolování
- 18 S čím cvičíme
- 20 Než začneme

2 CVIKY PRO STŘED TĚLA

- 24 Plank s válcem
- 26 Rolování pažemi
- 28 Chůze s oporou
- 30 Cvik „stůl“
- 32 Vytáčení kyčlí
- 34 Rotace hrudníku vsedě
- 36 Rotace trupu vkleče
- 38 Rotace hrudníku vleže na boku
- 40 Zvedání natažené nohy

3 CVIKY PRO DOLNÍ ČÁST TĚLA

- 44 Dřep s válcem nad hlavou
- 46 Výpad s rotací
- 48 Podřep s válcem
- 50 Uvolnění ohýbačů kyčle
- 51 Lokální uvolnění ohýbačů kyčle
- 52 Lokální uvolnění rotátorů kyčle
- 54 Zvedání rotátorů kyčle

- 56 Cvik „mušle“ s rotací kyčle
- 58 Uvolnění hýžďových svalů
- 60 Lokální uvolnění hýžďových svalů
- 62 Pánevní most
- 64 Pánevní most s nataženou nohou
- 66 Uvolnění kvadricepsu
- 68 Lokální uvolnění kvadricepsu
- 70 Uvolnění vnějšího stehna a kyčle
- 71 Lokální uvolnění vnější oblasti kyčle
- 72 Uvolnění hamstringů
- 74 Lokální uvolnění hamstringů
- 76 Uvolnění vnitřního stehna
- 78 Lokální uvolnění vnitřního stehna
- 80 Uvolnění kolene
- 82 Uvolnění holeně
- 84 Lokální uvolnění holeně
- 86 Masáž lýtky
- 88 Lokální uvolnění lýtky
- 90 Výpon lýtek
- 92 Uvolnění kotníku
- 94 Uvolnění nožní klenby
- 95 Lokální uvolnění chodidla

4 CVIKY PRO HORNÍ ČÁST TĚLA

- 98 Uvolnění páteře
- 100 Protážení páteře
- 102 Uvolnění oblasti kříže
- 104 Lokální uvolnění oblasti kříže
- 106 Uvolnění střední části zad
- 108 Lokální uvolnění střední části zad

- 110 Aktivace střední části zad
- 112 Lokální uvolnění ramenou
- 114 Uvolnění lopatky
- 115 Uvolnění přední oblasti ramene
- 116 Mobilizace lopatky
- 118 Uvolnění hrudi
- 120 Lokální uvolnění hrudi
- 122 Uvolnění zádočných svalů
- 124 Uvolnění podpaží
- 126 Uvolnění bicepsu
- 128 Uvolnění tricepsu
- 130 Rolování předloktím
- 132 Uvolnění krku
- 134 Uvolnění ohýbačů prstů
- 135 Uvolnění natahovačů prstů
- 136 Lokální uvolnění dlaně

5 PROGRAMY NA ÚLEUVU OD BOLESTI

- 140 Horní část zad
- 142 Oblast kříže
- 144 Ramena a krk
- 145 Lokální uvolnění ramen a krku
- 146 Kyčle
- 148 Horní část nohou
- 150 Bérce
- 152 Ruce a předloktí
- 153 Chodidla

6 PROGRAMY PRO ŽIVOTNÍ STYL

- 156 Časté sezení
- 158 Časté stání
- 160 Život v pohybu
- 162 Každodenní kondiční cvičení
- 163 Úleva od častého vzpažování
- 164 Podpora správného držení těla
- 166 Úleva od stresu
- 167 Snížená pohyblivost
- 168 Celková relaxace
- 170 Aktivní víkend
- 172 Udržení pohyblivosti
- 173 Zvládání bolesti

7 PROGRAMY PRO SPORTOVCE

- 176 Před tréninkem
- 178 Po tréninku
- 180 Rychlostní sporty
- 182 Sporty s rotací trupu
- 184 Sporty s častým vzpažováním

- 186 Rejstřík
- 191 Poděkování