

OBSAH

Poděkování	9
Úvod	
Spojenými silami k dosažení cíle	11
Kapitola 1	
Obecná charakteristika svalů a spouštových bodů.....	13
Kapitola 2	
Fenomén čchi jako pohyb v kontextu lidského zdraví.....	19
Kapitola 3	
Fundované doteky.....	31
Kapitola 4	
Diagnostika a léčba.....	35
Kapitola 5	
Stručný návod k použití příručky	41
Hybné svaly hlavy a krku.....	43
M. sternocleidomastoideus.....	44
Mm. scaleni (šikmé svaly krční)	48
M. splenius capitis.....	52
M. splenius cervicis	54
M. semispinalis capitis, cervicis (posteriorní cervikální svaly)	56
Hybné svaly pletence ramenního	61
M. trapezius (sval trapézový)	62
M. levator scapulae (zdvíhač lopatky).....	66
M. rhomboideus major, minor (svaly rhombické)	70
M. pectoralis minor (malý sval prsní).....	72
Hybné svaly horních končetin.....	77
M. pectoralis major (velký sval prsní).....	78
M. deltoideus (sval deltový).....	82
M. latissimus dorsi (široký sval zádový)	86
M. teres major (velký sval oblý)	90
M. supraspinatus (sval nadhřebenový)	94
M. infraspinatus (sval podhřebenový).....	98
M. teres minor (malý sval oblý)	102
M. subscapularis (sval podlopatkový).....	106
M. biceps brachii (dvojhavý sval pažní)	110
M. triceps brachii (trojhavý sval pažní)	114
M. brachialis (hluboký sval pažní)	116
M. brachioradialis (sval vřetenní).....	118

Extenzory ruky.....	122
Flexory ruky a prstů.....	124
Hybné svaly trupu	127
„Vzpřimovače páteře“ ze skupiny paraspinálních thorakolumbálních svalů (m. iliocostalis thoracis, m. iliocostalis lumborum, m. longissimus thoracis, m. spinalis).....	128
M. quadratus lumborum (čtyřhranný sval bederní).....	132
M. iliopsoas (bedrokyčelní sval)	136
M. rectus abdominis (přímý sval břišní)	140
Břišní svaly: m. obliquus externus abdominis, m. obliquus internus abdominis, m. transversus abdominis (zevní šikmý, vnitřní šikmý a příčný sval břišní)	144
Hybné svaly dolních končetin	149
M. gluteus maximus (velký sval hýžďový).....	150
M. gluteus medius (střední sval hýžďový).....	154
M. gluteus minimus (malý sval hýžďový).....	158
M. tensor fasciae latae (napínač stehenní povázky).....	162
M. piriformis (sval hruškový)	166
Hamstringy: m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus (dvojhlavý sval stehenní, sval pološlašitý, sval poloblanitý).....	170
M. quadriceps femoris (čtyřhlavý sval stehenní) m. rectus femoris, m. vastus lateralis, m. vastus medialis, m. vastus intermedius.....	174
Adduktory stehna: m. adductor magnus, m. adductor longus, m. adductor brevis (velký přitahovač, dlouhý přitahovač, krátký přitahovač).....	178
M. pectineus (sval hřebenový).....	182
M. gracilis (štlhlý sval stehenní).....	186
M. sartorius (dlouhý sval stehenní neboli sval krejčovský).....	188
M. gastrocnemius.....	190
M. soleus	194
Příloha 1	
Dráhy meridiánů.....	199
Příloha 2	
Kutánní zóny	203
Příloha 3	
Obecně používané akupunkturní body	204
Grafický rejstřík vzorců přenesené bolesti.....	207
Rejstřík symptomů	215