



Nalistujte si

Další knihy, které vám pomohou

- Blahušová, Eva: **Pilates jóga**, Olympia, Praha (2006)
- Bleis, Carola: **Cvičení k uvolnění páteře**, Beta-Dobrovský, Praha (2006)
- Brown, Christina, **Jóga – vyrovnanost a harmonie těla, duše i ducha**, Slovart, Praha (2007)
- Čechová, Alena: **Jak předcházet bolestem v zádech aneb 99 cviků pro zdraví a krásu**, Mirago, Ostrava (2001)
- Čermák, Josef; Botlíková, Vladana; Chválková, Olga; Dvořáková, Hana: **Záda už mě nebolí**, JAN VAŠUT, Praha, (2003)
- Davies, Kim: **Záda, klouby a vše co vás bolí**, Svojtka & Co., Praha (2006)
- Hnízdil, Jan: **Bolesti zad jako životní realita**, Triton, Praha (2000)
- Hnízdil, Jan: **Cvičení při bolestech zad**, Triton, Praha (2001)
- Hnízdil, Jan: **Jak účinně čelit bolestem zad**, Státní zdravotní ústav, Praha (2000)
- Ingham, Penny: **Bezbolestně na bolesti zad**, Portál, Praha (2005)
- Kempf, Hans-Dieter: **Záda: zbavte se bolestí navždy**, Pragma, Praha (2004)
- Kombercová, Jana: **Páteř bez bolestí**, Olympia, Praha (2003)
- Kuhnert, Christin: **Dokonalá postava**, Cesty, Praha (2002)
- Laser, Tom: **Trápí vás ploténky?**, Erika, Praha (1995)
- Letuwnik, Sabine: **Prsa a paže**, Ivo Železný, Praha (1997)
- Mahešvaránanda, Paramhansa Svámí: **Jóga proti bolestem v zádech**, Olympia, Praha (2003)
- Ohlig, Adelheid: **Lunární jóga aneb Žena v pohybu po celý rok**, Ikar, Praha (2006)
- Sheely, Kate: **Léčba pohybem**, Perfekt, Bratislava (2000)
- Solomonová, Louise: **Jógalates**, Beta-Dobrovský, Praha (2005)
- Stülpnagel, Bettina: **Jóga pro těhotné – vnitřní harmonie pro zdravý vývoj dítěte**, Computer Press, Brno (2006).
- Sutclif, Jenny: **Cvičení pro zdravá záda**, Ikar, Praha (2005)
- Tanner, John: **Co s bolavými zády**, Perfekt, Bratislava (1995)
- Wharton, Jim: **Aby záda nebolela**, Reader's Digest Výběr, Praha (2007)
- Zemanová, Petra: **Jak si zachovat zdraví u počítače**, Computer Press, Praha (2001)

Adresy, které pomohou

Internetové stránky

➤ www.yogashop.cz

Vše, co potřebujete ke cvičení.

➤ www.cvicime.cz

➤ www.ocviceni.cz/joga-a3.html

➤ powerjoga.eu/joga

➤ www.powerjoga.tv

Další informace o józe a inspirace pro cvičení.

➤ www.jogazurnal.cz

Internetový portál, kde najdete aktuální informace o různých zajímavých akcích.

➤ Bolesti-zad.net

Informační stránky určené všem, kteří trpí bolestmi zad a krční páteře. Obsahují mimo jiné i cvičení tai-či.

Rejstřík cviků

B

břišní svaly šikmé, posilování 67

C

cvičební program do kanceláře 114
cviky SOS 106

D

dynamický most z ramen 64

H

hlava krávy 62
hlava krávy s napnutými pažemi 63
hlava krávy v překříženém sedu 110

hrudník a ramena, protažení 62

K

klidové pozice pro úlevu páteře 106
kobra – protažení a posílení zad 60
kobra s napnutými pažemi 60
kobyłka 76
kočka 90
kočka s protažením nohy 74
kočka vsedě 74
kombinace prkna a psa 100

L

leh na zádech 51

M

mobilizace hrudníku 89
mobilizace hrudní páteře 58
most z ramen 64, 76
most z ramen, varianty 77
most z ramen s pokrčenými nohama 69

N

natažení a protažení 56

O

odblokování spodní partie zad 73
odsouvání stěny 96
orel 86
otevírání a zavírání 89