

OBSAH

Úvodem	5
I. ZDŮVODNĚNÍ SYSTÉMU PREVENTIVNÍCH A ZDRAVOTNÍCH CVIČENÍ SALUTIK	7
Poznatky, které tvoří základ systému SALUTIK	7
Co se děje v organismu při cíleně prováděných preventivních a zdravotních cvičeních?	8
Význam péče o hybný systém	9
Zásady praktické aplikace systému SALUTIK	11
II. POČÁTEČNÍ VYŠETŘENÍ HYBNÉHO SYSTÉMU	13
Vyšetření svalů s tendencí ke zkracování	13
Vyšetření svalů s tendencí k oslabování	14
Vyšetření pohyblivosti páteře	15
Dynamické komplexní vyšetření stavu hybného systému	15
Vyšetření dýchání	18
Doporučení pro praxi po vstupním vyšetření	18
III. PŘÍKLADY PREVENTIVNÍCH A ZDRAVOTNÍCH CVIKŮ	21
Posilovací cviky	23
Posilování břišních svalů	23
Posilování čtyřhlavého svalu stehenního	25
Posilování mezilopatkových svalů, dolní části trapezového svalu, trojhlavého svalu pažního	26
Posilování velkého svalu hýžďového	28
Posilování malého a středního svalu hýžďového	28
Protahovací cviky	29
Protahování velkého svalu prsního	29
Protahování přitahovače stehna	30
Protahování čtyřhranného svalu bederního a vzpřimovače páteře	30

Protahování ohýbačů v kyčli (hlavně bedrokyčlostehenního svalu).....	31
Protahování svalů na zadní straně dolní končetiny	31
Péče o pohyblivost páteře	32
Globální cviky	35
Závěrem	36
Doporučená studijní literatura	36