

Obsah

Úvod	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1. Základní teoretická východiska	11
1.1 Tělesný pohyb a jeho funkce v životě člověka	11
1.2 Posturální funkce a charakteristika individuálně optimálního držení těla	13
1.3 Anatomicko-fyziologické základy kompenzačních cvičení	16
1.3.1 Základní charakteristika kosterního svalstva	16
1.3.2 Základy neurofyziologických zákonitostí řízení, regulace a kontroly činnosti kosterního svalstva	17
1.4 Doporučení pro tělovýchovnou praxi	25
2. Kompenzační cvičení	27
2.1 Náčíní	29
2.2 Didaktické zásady kompenzačních cvičení protahovacích	30
2.3 Didaktické zásady kompenzačních cvičení posilovacích	32
2.4 Kompenzační cvičení v tréninkovém procesu	35
II PRAKTICKÁ ČÁST	41
3. Dechová a relaxační cvičení	43
3.1 Relaxační cvičení	44
3.2 Dechová cvičení	47
3.2.1 Vlastní nácvik a kontrola bráničního dýchání	51
3.2.2 Vlastní nácvik a kontrola dolního hrudního dýchání	53
3.2.3 Vlastní nácvik a kontrola horního hrudního dýchání	54
3.2.4 Nácvik dechové vlny	55
4. Cvičení vedoucí k fixaci držení těla v základních polohách	59
4.1 Základní horizontální polohy	60
4.2 Příklady náročnějších cvičení v horizontálních polohách	68
4.3 Základní vertikální polohy	74
4.3.1 Poloha sed	74
4.3.2 Polohy klek a stoj	78
5. Cvičení zacílené na hluboké svaly zádové	81
5.1 Přehled začátků, úponů a funkce hlubokých svalů zádových	81
5.2 Testování hlubokých svalů zádových	83
5.3 Cvičení zacílená na hluboké svaly zádové	85
5.3.1 Přímivá cvičení	86
5.3.2 Uvolňovací a protahovací cvičení páteře v předozadním směru	90
5.3.3 Příklady uvolňování a protahování páteře hlubokými ohnutými předklony	92
5.3.4 Úklony páteře	94
5.3.5 Rotace páteře a rotační klony	100
5.3.6 Posilování hlubokých svalů zádových	106
5.3.7 Balanční cvičení	111
5.3.8 Spinální (torzní) cvičení	114

6. Kompenzační cvičení zacílená na oblast bederní páteře a dolních končetin	119
6.1 Uvolňovací cvičení oblasti pánve, beder a kyčelních kloubů	121
6.2 Hlavní flexory kyčelního kloubu	127
6.2.1 Přehled začátků, úponů a funkce vybraných flexorů kyčelního kloubu	127
6.2.2 Testování vybraných flexorů kyčelního kloubu	127
6.2.3 Kompenzační protahovací cvičení flexorů kyčelního kloubu	129
6.3 Hýžďové svaly	138
6.3.1 Přehled začátků, úponů a funkce hýžďových svalů	139
6.3.2 Testování hýžďových svalů	139
6.3.3 Kompenzační posilovací cvičení hýžďových svalů	143
6.4 Bederní vzpřimovače a čtyřhranný sval bederní	148
6.4.1 Přehled začátku, úponu a funkce čtyřhranného svalu bederního	148
6.4.2 Testování hlubokých svalů zádočných a čtyřhranného svalu bederního	149
6.4.3 Kompenzační protahovací cvičení bederní oblasti	150
6.5 Břišní svaly	151
6.5.1 Přehled začátků, úponů a funkce břišních svalů	151
6.5.2 Testování břišních svalů	152
6.5.3 Kompenzační posilovací cvičení břišních svalů	155
6.6 Svaly na zadní straně dolních končetin	165
6.6.1 Přehled začátků, úponů a funkce vybraných svalových skupin na zadní straně dolních končetin	165
6.6.2 Testování svalů na zadní straně dolních končetin	166
6.6.3 Kompenzační protahovací cvičení zacílené na svaly na zadní straně dolních končetin	168
7. Kompenzační cvičení zacílená na oblast hlavy a horní části těla	174
7.1 Přehled začátků, úponů a funkce vybraných svalových skupin v oblasti krční páteře a horní části těla	175
7.2 Testování vybraných svalových skupin v oblasti krční páteře a horní části těla	178
7.3 Cvičení ovlivňující postavení hlavy a horní části těla	181
7.3.1 Cvičení ovlivňující postavení hlavy a krční páteře	181
7.3.2 Cvičení ovlivňující postavení hrudníku	185
Literatura	194