

Obsah

Úvod	7
----------------	---

TEORETICKÁ ČÁST

1 Dýchání	11
1.1 Typy dýchání	11
1.2 Stereotyp dýchání	12
2 Držení těla	14
2.1 Základní typy držení těla	16
2.2 Proč je důležité správné držení těla	17
3 Hluboký stabilizační systém	18
4 Válec jako balanční pomůcka	20
5 Svalová soustava a pohybová aktivita	22
5.1 Dělení svalů podle typu svalových vláken	22
5.2 Dělení svalů podle zastoupení svalových vláken	22
5.3 Dělení svalů podle fylogenetického hlediska	27
5.4 Dělení svalů podle funkce	27
5.5 Svalové řetězce	30
5.6 Spoušťové body	32
5.7 Fixace pohybových stereotypů	32
6 Pojivová tkáň a pohybová aktivita	34
6.1 Pojivová tkáň, nebo fasciální síť?	34
6.2 Výzkum pojivové tkáně	36
6.3 Trénink pojivové tkáně	38

PRAKTICKÁ ČÁST

7 Zásobníky	43
7.1 Rozdělení zásobníků	44
7.2 Vysvětlení používaných pojmů	44
7.3 Ještě než začnete cvičit – stabilizace a mobilizace páteře	45
Zásobník 1: Stoj	47
Zásobník 2: Vysoký klek	56
Zásobník 3: Vzpor klečmo	64
Zásobník 4: Vzpor	72
Zásobník 5: Sed	78
Zásobník 6: Leh	85
Zásobník 7: Automasáž fasciální sítě	95
Literatura a internetové zdroje	105
Seznam zkratk	107
O autorkách	109