

I. Teoretické základy metody SPS.....	1
- Úvod.....	3
- Respektujeme anatomické uspořádání těla a přírodní zákonitosti pohybu.....	4
- Vývoj metody SPS.....	5
- Spirální a vertikální svalová ztětzení - rozdílný účinek na páteř.....	6
- Hlavní příčina bolesti zad - vertikální stabilizace pohybu.....	7
- Místní mechanické příčiny bolesti zad.....	8
- Celkovou příčinou bolesti zad je selhání funkce svalových řetězců - léčba je jejich aktivace.....	9
- Hlavní principy cvičení SPS.....	10
- Koordinace, statika pánve, osa těla a optimální pohyb lopatky je předpoklad pro vznik svalových spirál.....	11
- Dýchání při cvičení.....	12
- Uchycení elastického lana a upevnění poutka na ruku a nohu.....	13
II. Preventivní, kondiční, regenerační cvičení - harmonická sestava 11ti cviků.....	15
- Hlavní zásady cvičení.....	17
- Cvičební program - harmonická sestava 11ti cviků.....	18
- Cviky pro dosažení svalové rovnováhy a vyrovnaného držení těla.....	19
- Mobilizační cvičení celé páteře.....	27
- Cvičení koordinace a rovnováhy.....	32
III. Léčebné cvičení SPS - rozřazování do léčebných kroků.....	39
IV. Anatomie svalových ztětzení.....	63
- Spirální řetězce.....	66
- Vertikální řetězce.....	78
- Dýchání - vztah ke svalovým ztětzením.....	82
V. Principy cvičení SPS.....	85
- Přehled principů SPS.....	87
- Vyrovnané držení těla, svalová rovnováha.....	88
- Cviky pro dosažení svalové rovnováhy a vyrovnaného držení těla.....	89
- Fenomén zúžení pasu.....	90
- Trakce páteře - protažení páteře směrem vzhůru.....	92
- Centrace páteře, segmentové rozložení pohyb.....	93
- Reciproční inervace.....	94
- Napínací reflex.....	95
- Posturální reakce.....	96
- Posilování břišních svalů - porovnání poloh vestoje a vleže.....	97
- Strídání pasivní (vertikální) a aktivní (spirální) stabilizace.....	98
- Porucha strídání vertikální a spirální stabilizace.....	99
- Pohybový vzorec páteře a lopatky při extenzi paže.....	100
- Svalová dekontrakce - energeticky náročný děj vyžadující dobré prokrvení svalů.....	101
VI. Zásady léčby, prevence a regenerace.....	101
- SPS - jednotná metodika pro regeneraci, prevenci, léčbu i kondiční trénink.....	103
- Strategie léčby výhřezu ploténky.....	105
- Akutní bolestivá fáze.....	106
- Subakutní fáze - časná.....	107
- Subakutní fáze - pozdní.....	108
- Fáze zhojení - příprava na sport po výhřezu ploténky.....	110
- Cvičit musíme pravidelně 10 - 15 minut denně.....	111
- Diagnózy vhodné pro léčbu metodou SPS.....	112
VII. Základní manuální techniky metody SPS.....	113
- Manuální terapie.....	115
- Korekce a dopomoc při cvičení, dynamická masáž relaxovaných svalů v reciproční inhibici.....	116
- 4 manuální techniky v pozici vleže, které urychlí nebo umožní pohybovou léčbu.....	117

VIII. Příklady léčebných a preventivních postupů u různých diagnóz.....	119
- Výhřez bederní meziobratlové ploténky po sportovním přetížení - tenis.....	121
- Cervikobrachální syndrom.....	126
- Arthróza kyčelního kloubu, příprava na totální endoprotezu a následná péče po ní.....	130
- Plochá noha, hallux valgus.....	134
- Skolióza.....	135
IX. Vývoj stabilizace pohybu, chůze, běh.....	145
- Rozvoj spirální stabilizace v průběhu vývoje dítěte.....	147
- Chůze - koordinace pohybu.....	149
- Optimálně koordinovaný a stabilizovaný běh - kondiční trénink.....	152
- Cvičení v těhotenství.....	153
X. Cviky metody SPS, cviky vytvářející nebo podporující spirální stabilizaci pohybu.....	155
- Pohyb (koordinace, řízení), svaly (pohybové, stabilizační, antigravitační), páteř (meziobratlové ploténky, klouby).....	157
- 4 cviky pro začátek a rehabilitaci.....	158
- 11 cviků vsedě.....	159
- 11 cviků vestoje - léčebná varianta.....	160
- Strečink bez lana - horní končetiny.....	161
- 10 cviků pro dolní končetiny.....	162
- Strečink bez lana - dolní končetiny.....	163
- Protahání, relaxace a mobilizace šje.....	164
- Cviky vestoje na jedné dolní končetině - nácvik rovnováhy.....	165
- Výstup na step - nácvik rychlé stabilizace těla.....	166
- Vyšetření extenze v pletenci ramením.....	167
- Vyšetření extenze v pletenci pánevním.....	168
XI. Vzdělávání v metodě SPS.....	171
- Kurz - terapeut, trenér, cvičitel, učitel metody SPS.....	173
XII. Formuláře pro dokumentaci metody SPS.....	175
- Vyšetření svalů napjatých a oslabených.....	177
- Vyšetření extenze v pletenci ramením a pánevním.....	178
- Rehabilitační plán.....	179

