Předmluva

Úvod

Správný sed na míči

Cviky strečinkové a protahovací

1.01 Protažení šíjového svalstva *(m. trapezius)* 10
1.02 Protažení šíjového svalstva *(m. levator scapulae)* 11
1.03 Protažení šíjového svalstva *(mm. scaleni)* 12
1.04 Protažení svalů zadní strany paže *(m. triceps brachii)* 13
1.05 Protažení ohýbačů prstů, svalů předloktí a paží *(mm. flexores digitorum, mm. pronatores, m. biceps brachii)* 14
1.06 Protažení bočních svalů trupu *(m. quadratus lumborum)* 15-16
1.08 Protažení předních svalů trupu *(mm. pectorales, m. rectus abdominis, mm. obliqui abdomines, m. iliopsoas, m. rectus femoris)* 17
1.09 Protažení zádových svalů *(m. erector trunci)* 18
1.10 Protažení hýžďových svalů *(m. gluteus maximus)* 19
1.11 Protažení ohybačů kyčelního kloubu *(m. iliopsoas, m. rectus femoris)* 20
1.12 Protažení krátkých přitahovačů kyčelního kloubu *(mm. adductores)* 21
1.13 Protažení boční strany stehna *(m. tensor fasciae latae)* 22
1.14 Protažení svalů zadní strany stehna *(hamstrings, m. biceps femoris)* 23
1.15 Protažení svalů zadní strany stehna *(hamstrings)* 24
1.16 Protažení svalů zadní strany lýtka *(m. triceps surae)* 25
1.17 Protažení svalů zadní strany lýtka *(m. soleus)* 26

Cviky mobilizační

2.01 Mobilizace přechodu krční a hrudní páteře 28
2.02 Mobilizace hrudní páteře do napřímení (extenze) 29
2.03 Mobilizace hrudní páteře do vyhrbení (flexe) 30

2.04 Mobilizace přechodu hrudní a bederní páteře 31
2.05 Mobilizace bederní páteře do napřímení (extenze) 32
2.06 Mobilizace bederní páteře do vyhrbení (flexe) 33
2.07 Mobilizace bederní páteře do úklonu (lateroflexe) vsedě 34
2.08 Mobilizace bederní páteře do úklonu (lateroflexe) vestoje 35

Cviky stabilizační

3.01 Stabilizace páteře, pánve a dolních končetin 37-42
3.07 Stabilizace páteře a pánve 43-46
3.11 Stabilizace páteře, pánve, ramenních pletenců a dolních končetin 47
3.12 Stabilizace páteře a ramenního pletence 48
3.13 Stabilizace páteře, pánve a ramenních pletenců 49
3.14 Stabilizace páteře, pánve, horních a dolních končetin 50-54
3.19 Stabilizace páteře, pánve, ramenního pletence a kyčelního kloubu 55
3.20 Stabilizace páteře, pánve, horních končetin a kyčelních kloubů 56

Cviky posilovací

4.01 Posílení horních končetin *(m. triceps brachii)* 58-59
4.03 Posílení přímého břišního svalu a ohybače kyčelního kloubu *(m. rectus abdominis, m. iliopsoas)* 60
4.04 Posílení šikmých břišních svalů *(mm. obliqui abdomines)* 61
4.05 Posílení břišních svalů *(m. transversus abdominis, m. rectus abdominis, mm. obliqui abdomines)* 62-63
4.07 Posílení zádových svalů *(m. erector trunci)* 64
4.08 Posílení hýžďových svalů *(m. gluteus maximus)* 65
4.09 Posílení ohýbačů kolenního kloubu *(hamstrings)* 66
4.10 Posílení natahovačů kolenního kloubu *(m. quadriceps femoris)* 67
4.11 Posílení odtahovačů kyčelního kloubu *(m. gluteus minimus a m. gluteus medius)* 68

Literatura