

Rychlá cvičení pro zdravá záda: Jak se rychle dostat do formy 6

8 OPTIMÁLNÍ KAŽDODENNÍ TRÉNINK PRO SILNÁ ZÁDA

9 Jednoduché a efektivní cviky
pro zdravá záda

10 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O ZÁDECH

11 Fakta o zádech
12 Anatomie zad

14 NEJČASTĚJŠÍ POTÍŽE SE ZÁDY

14 Potíže zad spojené
s držením těla
15 Patologické změny páteře
15 Potíže s meziobratlovými ploténkami
15 Důsledky dopravních nehod

16 DRŽENÍ TĚLA NENÍ JEN FYZICKÁ ZÁLEŽITOST

16 Když duše způsobuje bolesti zad

19 CO JE DOBRÉ VĚDĚT – TIPY PRO TRÉNINK

19 Kde, kdy a jak trénovat
21 Jak to funguje: Technika cviků
na posílení zad

22 Pozor: Kdy byste raději neměli
trénovat

23 RYCHLÁ CVIČEBNÍ STRATEGIE PRO POSÍLENÍ ZAD

23 Omezte se na jednu sestavu
23 Čtyřicetisekundový vzorec
23 Stanovte si správné podněty
pro trénink
24 Intenzita a délka zátěže
24 Rychlé cviky na posílení svalstva
– kombinace dynamického, statického
a mentálního tréninku
26 Strečink – dokonalé zakončení



Vzhůru do toho! Nejlepší krátká cvičení pro zdravá záda 28

30 Šije & ramena 1: Butterfly
32 Šije & ramena 2: Head Lift
34 Šije & ramena 3: Shoulder Drop
36 Šije & ramena 4: Neck Roll I
38 Šije & ramena 5: Hands up
40 Záda 1: Flying Fish
42 Záda 2: Scorpion Variation
44 Záda 3: Kick up
46 Záda 4: Snake Variation

48 NATAHOVACÍ A STABILIZAČNÍ CVIČENÍ

- 48 Natahování & stabilizace 1: Crocodile Twist
- 50 Natahování & stabilizace 2: Half Bridge
- 52 Natahování & stabilizace 3: Hip Lift (s nafukovacím balónkem)
- 54 Natahování & stabilizace 4: Cat Stretch
- 56 Natahování & stabilizace 5: Hurdle Training
- 58 Natahování & stabilizace 6: Crouching Tiger
- 59 Natahování & stabilizace 7: Bow Stretch
- 60 Natahování & stabilizace 8: Lateral Bend
- 62 Natahování & stabilizace 9: Flying Horse
- 64 Natahování & stabilizace 10: One Leg Bridge

66 KRÁTKÉ PROGRAMY PRO POSÍLENÍ ZAD

- 67 Rychlý program
- 68 Základní program
- 69 Program při bolestech zad

Rychlá cvičení pro zdravá záda na každý den 70

- 72 Fit v kanceláři 1: Coachman Posture
- 74 Fit v kanceláři 2: Turn Hands
- 75 Fit v kanceláři 3: Head Press
- 76 Fit v kanceláři 4: Pushing Hands
- 78 Fit v kanceláři 5: Table Position
- 49 Fit v kanceláři 6: Butt Stretch



- 80 Fit na cestách 1: Hurdle Stretch
- 82 Fit na cestách 2: Floating Arms
- 84 Fit na cestách 3: Shoulder Lift
- 86 Fit na cestách 4: Standing Push-Up
- 88 Fit na pohovce 1: Neck Roll II
- 90 Fit na pohovce 2: Ball Position
- 92 Fit na pohovce 3: Reverse Sit-Up