

Obsah

Předmluva	7
ÚVOD DO TEORETICKÉ ČÁSTI	9
Bolesti zad jako civilizační choroba	9
Anatomie zad	9
Páteř	9
Zádové svaly	11
PŘÍČINY BOLESTÍ ZAD	13
Funkční poruchy hybného systému	15
Hluboký stabilizační systém páteře	21
ZÁKLADY AUTODIAGNOSTIKY	23
TERAPIE BOLESTÍ ZAD	25
Komplexní terapie bolestí zad	25
Farmakoterapie bolestí zad	26
Prevence vzniku bolestí zad	26
Zásady správného držení těla v sedu	27
Pohybová aktivita v prevenci a terapii bolestí zad	28
Sportovní aktivity při bolestech zad	29
Pilates	31
CVIČENÍ PROTI BOLESTEM ZAD	34
Koncepce cvičení proti bolestem zad	34
Které svaly posilovat a které naopak protahovat	35
Uvolňovací a protahovací cvičení (strečink)	37
Strečink a uvolnění svalů beder	39
Protahovací cviky na bederní oblast	40
Uvolňovací cviky na bederní oblast	55
Strečink a uvolnění svalů šíje	59
Strečink a uvolnění svalů obličeje	70
Cviky zaměřené na aktivaci hlubokých flexorů krku	73
Cviky zaměřené na rotátory páteře	75
Protahování flexorů kyčelního kloubu	84

Posilování břišních svalů	87
Cviky zaměřené na posílení spodní části břišních svalů	103
Posilování břišních svalů ve výdržích	117
Posílení hýžděového svalstva	121
Protažení prsních svalů a uvolnění hrudní páteře	127
Protažení svalů v okolí lopatky a uvolnění ramenních kloubů	131
Posilování svalů zad	134
Strečink a uvolnění svalů dolních končetin	148
Protahovací cviky na skupinu flexorů kolenního kloubu (svaly na zadní straně stehna).	148
Protahovací cviky na skupinu adduktorů stehna	152
Protahovací cviky na lýtkové svaly	156
Uvolnění svalů dlaně a plosky nohy	158
Cvičení zaměřená na nácvik stability – balanční cvičení	159

DECHOVÁ CVIČENÍ 167

RELAXAČNÍ TECHNIKY 172

Základní relaxační polohy	172
Nácvik relaxace po předchozím napětí	181
Jacobsonova progresivní svalová relaxace	182
Schultzův autogenní trénink	185
První stupeň autogenního tréninku	188

DALŠÍ MOŽNÉ METODY A TECHNIKY V PREVENCI A TERAPII BOLESTÍ ZAD 192

Alexandrova technika	192
Hlavní koncept Alexandrovy techniky	192
Důležité pojmy Alexandrovy techniky	193
Účinky Alexandrovy techniky a způsob jejího využití	196

Resumé – Summary	197
-------------------------	-----

Seznam bibliografických citací	198
---------------------------------------	-----