

Obsah

Předmluva	7
Úvod	8
1 Osteoporóza – Co je to?	11
1.1 Formy osteoporózy	12
1.2 Příznaky osteoporózy	13
1.3 Stadia osteoporózy	15
1.4 Osteoporóza u mužů a u dětí	15
1.5 Diagnostika	16
2 Malá nauka o kostech	18
2.1 Funkce a stavba kostí	18
2.2 Složení kostní substance	22
2.3 Kosti žijí	23
2.4 Řízení látkové výměny kosti	25
2.5 Kostní hmota	26
2.6 Přízpůsobivost kostí	28
3 Osteoporóza páteře	30
4 Rizikové faktory	31
4.1 Nedostatek hormonů	31
4.2 Nedostatek pohybu	31
4.3 Nedostatek vápníku	32
4.4 Genetické faktory	32
4.5 Onemocnění	32
4.6 Všeobecné rizikové faktory	33
4.7 Rizikový faktor „pád“	33
4.8 Ohrožuje vás osteoporóza?	34
5 Výživa a osteoporóza	36

6	Pohyb a osteoporóza	40
6.1	Pohybové aktivity při primární prevenci	41
6.2	Pohybové aktivity při sekundární prevenci	41
6.3	Obsahová těžiště pohybových programů	43
7	Trénink svalové síly – těžiště prevence osteoporózy	46
7.1	Cíle tréninku svalové síly	46
7.2	Druhy síly	48
7.3	Formy tréninku svalové síly	49
7.4	Doporučené tréninkové dávky	51
8	Mobilizace a protažení	54
8.1	Specifické vlastnosti mobilizace	54
8.2	Specifické vlastnosti protažení	54
9	Tipy a pokyny, týkající se cvičení se skupinami	58
10	Drobná odbočka k funkčnímu držení těla	62
11	Uvolnění	66
12	Katalog cviků	67
12.1	Část I: Vzpěrací cviky	69
12.2	Část II: Izometrické a dynamické posilovací cviky	73
12.2.1	Pažní, hrudní a ramenní svalstvo	73
12.2.2	Zádové svalstvo	85
12.2.3	Nožní a hýžděové svalstvo	96
12.2.4	Břišní svalstvo	109
13	Informace o používaných pomůckách	115
14	Slovníček	118
15	Literatura	120