Obsah

Slovo úvodem 5

1 Zdravotní tělesná výchova 7

1.1 Cíle a úkoly zdravotní tělesné výchovy 7

1.2 Pohybová aktivita jako prevence vadného držení těla 9

2 Správné držení těla 13

3 Vadné držení těla 19

4 Svalová nerovnováha aneb podstata vadného držení těla 21

4.1 Svalová nerovnováha v oblasti pánve a dolní části trupu 24

4.2 Svalová nerovnováha v oblasti hlavy, krku a horní části trupu 25

4.3 Svalová nerovnováha na dolních končetinách 27

5 Hodnocení somatického stavu a držení těla 29

5.1 Hodnocení somatického stavu 29

5.2 Hodnocení držení těla 37

5.3 Test minimální svalové zdatnosti 43

6 Správné sezení 45

7 Doporučení, zásady a organizace vyrovnávacích cvičení 53

8 Cvičení pro správné držení těla 59

9 Celková uvolněnost 69

10 Zvětšená bederní lordóza 75

11 Zvětšená hrudní kyfóza 83

12 Skoliotické držení těla 91

13 Plochá záda 99

14 Literatura 107