

OBSAH

Úvod

I	TEORETICKÁ ČASŤ	7
1	ZÁKLADNÉ TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ	7
1.1	Tvar a zakrivenie chrbtice	7
1.2	Pohyblivosť chrbtice	12
1.3	Držanie tela	16
1.4	Poruchy zakrivenia chrbtice	22
1.5	Oslabenia dolných končatín	26
2	KOMPENZAČNÉ CVIČENIA	31
2.1	Cieľ a zameranie kompenzačných cvičení	33
2.2	Všeobecné didaktické zásady a formy aplikácie kompenzačných cvičení	35
2.3	Metódy kompenzácie	38
2.4	Uvoľňovacie kompenzačné cvičenia	40
	2.4.1 Didaktické zásady vykonávania uvoľňovacích cvičení	41
2.5	Naťahovacie kompenzačné cvičenia	42
	2.5.1 Fyziologické základy naťahovacích cvičení	43
	2.5.2 Spôsoby naťahovania	43
	2.5.3 Didaktické zásady vykonávania naťahovacích cvičení	49
2.6	Posilňovacie kompenzačné cvičenia	51
	2.6.1 Didaktické zásady vykonávania posilňovacích cvičení	53
2.7	Balančné kompenzačné cvičenia	54
	2.7.1 Didaktické zásady vykonávania balančných cvičení	57
	2.7.2 Balančné pomôcky	58
3	VÝZNAM A VYUŽITIE KOMPENZÁCIE A KOMPENZAČNÝCH CVIČENÍ V TELOVÝCHOVNEJ A ŠPORTOVEJ PRAXI	62
3.1	Kompenzačné cvičenia v školskej telesnej a športovej výchove	65
3.2	Kompenzačné cvičenia v zdravotnej telesnej výchove	67
3.3	Kompenzačné cvičenia v športovom tréningu	69

II	PRAKTICKÁ ČASŤ	71
4	ZDRAVOTNÉ OSLABENIA POHYBOVÉHO SYSTÉMU	72
4.1	Ochabnuté držanie tela	72
	<i>4.1.1 Kompenzačné prostriedky na korekciu ochabnutého držania tela</i>	74
4.2	Skoliotické držanie tela, skolióza	84
	<i>4.2.1 Kompenzačné prostriedky na korekciu skoliotického držania tela</i>	88
4.3	Kyfotické držanie tela, hyperkyfóza	98
	<i>4.3.1 Kompenzačné prostriedky na korekciu kyfotického držania tela</i>	100
4.4	Hyperlordotické držanie tela, hyperlordóza	110
	<i>4.4.1 Kompenzačné prostriedky na korekciu hyperlordotického držania tela</i>	112
4.5	Varóze a valgózne postavenie dolných končatín	122
	<i>4.5.1 Kompenzačné prostriedky na korekciu varóznych kolenných kĺbov</i>	124
	<i>4.5.2 Kompenzačné prostriedky na korekciu valgóznych kolenných kĺbov</i>	132
4.6	Ploché nohy	140
	<i>4.6.1 Kompenzačné prostriedky na korekciu plochých nôh</i>	142
	ZOZNAM POUŽITEJ A ODPORÚČANEJ LITERATÚRY	152