

I. Teoretické základy metody SPS.....	32
- Úvod - Respektujeme anatomické uspořádání těla a přírodní zákonitosti pohybu - Vývoj metody SPS - Spirální a vertikální svalová zřetězení - rozdílný účinek na páteř - Hlavní příčina bolestí zad - vertikální stabilizace pohybu - Místní mechanické příčiny bolestí zad - Celkovou příčinou bolestí zad je selhání funkce svalových řetězců - léčba je jejich aktivace - Hlavní principy cvičení SPS - Koordinace: statika pánve, osa těla a optimální pohyb lopatky je předpoklad pro vznik svalových spirál - Dýchání při cvičení - Uchycení elastického lana a upevnění poutka na ruku a nohu	
II. Preventivní, kondiční, regenerační cvičení - harmonická sestava 11ti cviků.....	45
- Hlavní zásady cvičení - Cvičební program - harmonická sestava 11ti cviků - Cviky pro dosažení svalové rovnováhy a vyrovnaného držení těla - Mobilizační cvičení celé páteře - Cvičení koordinace a rovnováhy	
III. Léčebné cvičení SPS - rozfázování do léčebných kroků.....	69
IV. Anatomie svalových zřetězení.....	93
- Spirální řetězce - Vertikální řetězce - Dýchání - vztah ke svalovým zřetězením	
V. Principy cvičení SPS.....	115
- Přehled principů SPS - Vyrovnané držení těla, svalová rovnováha - Spirální stabilizace - možnosti kontroly aktivace - aspekce a palpce - Fenomén zúžení pasu - Trakce páteře - protažení páteře směrem vzhůru - Centrace páteře, segmentové rozložený pohyb - Reciproční inervace - Napínací reflex - Posturální reakce - Posilování břišních svalů - porovnání pozice vestoje a vleže - Střídání pasivní (vertikální) a aktivní (spirální) stabilizace - Porucha střídání vertikální a spirální stabilizace - Pohybový vzorec páteře a lopatky při extenzi paže - Svalová dekontrakce - energeticky náročný děj vyžadující dobré prokrvení svalu	
VI. Zásady léčby, prevence a regenerace.....	131
- SPS - jednotná metodika pro regeneraci, prevenci, léčbu i kondiční trénink - Strategie léčby výhřezu ploténky - Akutní bolestivá fáze - Subakutní fáze - časná - Subakutní fáze - pozdní - Fáze zhojení - příprava na sport po výhřezu ploténky - Cvičit musíme pravidelně 10 - 15 minut denně - Diagnózy vhodné pro léčbu metodou SPS	
VII. Základní manuální techniky metody SPS.....	143
- Manuální terapie - Korekce a dopomoc při cvičení, dynamická masáž relaxovaných svalů v reciproční inhibici - 4 manuální techniky v pozici vleže, které urychlí nebo umožní pohybovou léčbu	

VIII. Příklady léčebných a preventivních postupů u různých diagnóz.....149

- Výhřez bederní meziobratlové ploténky po sportovním přetížení - tenis
- Cervikobrachiální syndrom
- Artróza kyčelního kloubu, příprava na totální endoprotézu a následná péče po ní
- Plochá noha, hallux valgus
- Skolióza

IX. Vývoj stabilizace pohybu, chůze, běh.....175

- Rozvoj spirální stabilizace v průběhu vývoje dítěte
- Chůze - koordinace pohybu
- Optimálně koordinovaný a stabilizovaný běh - kondiční trénink
- Cvičení v těhotenství

X. Cviky metody SPS, cviky vytvářející nebo podporující spirální stabilizaci pohybu.....185

- Pohyb (koordinace, řízení), svaly (pohybové, stabilizační, antigravitační), páteř (meziobratlové ploténky, klouby)
- 4 cviky pro začátek a rehabilitaci
- 11 cviků vsedě
- 11 cviků vestoje - léčebná varianta
- Strečink bez lana - horní končetiny
- 10 cviků pro dolní končetiny
- Strečink bez lana - dolní končetiny
- Protahení, relaxace a mobilizace šíje
- Cviky vestoje na jedné dolní končetině - nácvik rovnováhy
- Výstup na step - nácvik rychlé stabilizace těla
- Vyšetření extenze v pletenci ramenním
- Vyšetření extenze v pletenci pánevním

XI. Vzdělávání v metodě SPS.....199

- Kurzy - terapeut, trenér, cvičitel, učitel metody SPS

XII. Formuláře pro dokumentaci metody SPS.....201

- Vyšetření svalů napjatých a oslabených
- Vyšetření extenze v pletenci ramenním a pánevním
- Rehabilitační plán