

OBSAH

Úvod	8
Kapitola 1	
OD BIOMECHANIKY K APLIKOVANÉ KINEZIOLOGII	11
Jak se testují svaly v aplikované kineziologii	11
Vývoj tradiční kineziologie neboli biomechaniky	13
Stručná historie aplikované kineziologie	13
Stručný přehled anatomie a fyziologie svalů	16
Medicínské definice:	18
Definice v aplikované kineziologii	18
Historie aplikované kineziologie	18
Aplikovaná kineziologie dnes	21
Kapitola 2	
VĚDECKÉ PRINCIPY APLIKOVANÉ KINEZIOLOGIE	23
Anatomie a fyziologie svalů a souvisejících struktur	23
Neurofyziologie: nervový systém	25
Nervové receptory	29
Správné držení těla a centrální nervový systém	39
Výzkum stresu a aplikovaná kineziologie	42
Nový pohled na svět: od newtonovské fyziky ke kvantové mechanice a teorii chaosu	45
Tradiční pojetí	46
Kvantová teorie a teorie neurčitosti	48
Srovnání tradičních a moderních modelů reality	49
Fraktální geometrie	52
Hologramy	54
Biologická medicína a regulační systémy	56
Kapitola 3	
SVALOVÝ TEST	67
Teorie, postup a interpretace testování svalů	67
Předpojatost a nestrannost vyšetřujícího	69
Aplikace svalových testů	70
Výzva	70
1. <i>strukturní či mechanické výzvy</i>	72
2. <i>emocionální výzva</i>	75
3. <i>funkčně neurologická výzva</i>	75
4. <i>chemicko-fyzikální / energeticko-elektromagnetická výzva</i>	75
Lokalizace oblastí terapie	77
Zástupné testování	80

Kapitola 4	
ZKUŠEBNÍ TESTY	83
Jak připravit indikační sval na přesné testování	83
<i>A. Je pacient dehydrovaný?</i>	83
<i>B. Reaguje sval na čistý test silně?</i>	83
<i>C. Jde sval oslabit?</i>	86
<i>D. Je sval v hypertonickém stavu?</i>	86
<i>Neurologická dezorientace (přepnutí)</i>	88
<i>E. Zrakový blok</i>	88
<i>F. Bod ledvin k 27 a korekce očního bloku</i>	89
<i>G. Doplnkový bod k 27</i>	91
<i>H. Dráha početí a řídicí dráha (cv 24, gv 27, gv 1)</i>	93
Přehled zkušebních testů před svalovým testováním	94
Celková hypertoničnost	96
<i>Jak zjistit hypertonické svaly</i>	99
<i>Jak odstraňovat hypertoničnost individuálního svalu</i>	99
<i>Jak odstraňovat hypertoničnost u párových svalů</i>	100
<i>Jak odstraňovat celkovou hypertoničnost</i>	100
 Kapitola 5	
DIAGNOSTICKÉ A KOREKČNÍ TECHNIKY	101
Úponová technika	101
<i>Provedení úponové techniky</i>	102
Neurolymfatické reflexy	102
<i>Technika neurolymfatických reflexních bodů</i>	107
Neurovaskulární reflexy	108
<i>Vaskulární oběh z tepen do žil</i>	109
<i>Technika neurovaskulárních reflexních bodů</i>	110
Systém meridiánů	112
Diagnostika reakcí na různé druhy látek a další podněty	120
<i>Testování možných pozitivních účinků podnětů</i>	122
<i>Testování možných negativních účinků potravinových složek a dalších netoxických látek</i>	122
Skryté problémy	122
<i>Zjišťování skrytých problémů</i>	122
Aktivace pravé a levé mozkové hemisféry	123
<i>Zjišťování problémů aktivací pravé a levé mozkové hemisféry</i>	124
Opakované testování svalu	124
<i>Technika opakovaného testování svalu</i>	126
Techniky fasciálního uvolnění, ledování	
a natahování při abnormální svalové reakci na protažení	127
<i>Testování abnormální svalové reakce na protažení</i>	130
<i>Drenáž přebytečných tekutin ze svalu</i>	130
<i>Technika fasciálního uvolnění</i>	130
<i>Ledovací a natahovací technika</i>	130
Reaktivní svaly	132
<i>Technika ošetření reaktivních svalů</i>	135
Cvičení	139
<i>Základní schéma cvičební jednotky</i>	139
Základní pravidla léčby svalových zranění	139
Aerobní a anaerobní cvičení	140
Správné držení těla	141
Typické posturální defekty	141
Cvičení pro nejčastěji opomíjené svaly	141

Kapitola 6	
SVALOVÉ TESTY	153
Přitahovače (adduktory)	154
Deltové svaly: přední, střední a zadní (deltoideus anterior, medius, posterior)	156
Velký hýžďový sval (gluteus maximus)	160
Střední hýžďový sval (gluteus medius)	162
Mediální a laterální svaly na zadní straně stehen (hamstringy)	164
Bedrokyčelní sval (iliopsoas)	166
Podhřebenový sval (infraspinatus)	170
Široký záďový sval (latissimus dorsi)	172
Velký prsní sval, podklíčková část (pectoralis major pars clavicularis)	174
Velký prsní sval, hrudní část (pectoralis major pars sternalis)	176
Malý prsní sval (pectoralis minor)	178
Dlouhý a krátký lýtkový sval (peroneus longus a brevis)	182
Třetí lýtkový sval (peroneus tertius)	184
Hruškovitý sval (piriformis)	186
Popliteus (zákolenní sval)	190
Skupina přímých břišních svalů (rectus abdominis)	192
Přímý stehenní sval (rectus femoris)	196
Velký kosočtvercový sval (rhomboideus major)	198
Malý kosočtvercový sval (rhomboideus minor)	198
Skupina vzpřimovačů trupu (erector spinae, někdy též sacrospinalis)	202
Krejčovský sval (sartorius)	204
Pilovitý přední sval (serratus anterior)	206
Zdvihač hlavy (sternocleidomastoideus, scm)	208
Podklíčnicí sval (subclavius)	212
Podlopatkový sval (subscapularis)	214
Nadhřebenový sval (supraspinatus)	216
Napínač stehenní povázky (tensor fasciae latae)	218
Velký oblý sval (teres major)	222
Malý oblý sval (teres minor)	224
Dolní trapézový sval (trapezius inferior)	226
Střední trapézový sval (trapezius medius)	228
Horní trapézový sval (trapezius superior)	230
DODATKY	233
I. Anatomické termíny	233
Slovníček	235
II. Souvislosti mezi meridiány, svaly a orgány / žlázami	242
III. Útlumové body	243
IV. Plán vyšetření technikami aplikované kineziologie – krok za krokem	244
V. Techniky aplikované kineziologie pro vyšetření a diagnózu	246
VI. Dodatkové tipy pro korekci oslabených svalů	247
<i>Test – korekce – test</i>	247
<i>Zjišťování aktivních reflexních bodů</i>	247
<i>Potvrďte výzvou všechny korekce</i>	248
<i>„Neřešitelné“ problémy</i>	248
VII. Optimální péče o zdraví	248
<i>Co by měl terapeut pacientovi poradit</i>	248
VIII. Případy z praxe	251
IX. Bibliografie	254