

OBSAH

ZÁKLADY ZDRAVÝCH ZAD

Anatomie zdravé páteře
Velké svaly zad
Bolesti zad
Cvičení pro zdravá záda
Jandův přístup
Anatomie celého těla

CVIČENÍ KRČNÍ PÁTEŘE

Protažení ohnutím
Izometrické ohnutí
Protažení úklonem
Izometrický úklon
Protažení rotací
Izometrická rotace
Protažení v záklonu
Izometrické natažení
Protažení horní části trapézu
Protažení zdvihače lopatky
Krčení ramen
Želví krk
Hvězdice

CVIČENÍ HRUDNÍ PÁTEŘE

Pohybový rozsah lopatek
Protažení ramen I
Protažení ramen II
Úklon stranou
Protažení širokého svalu zádového
Protažení prsou
Otevírání knihy
Vytočení na židli
Spojení rukou za tělem
Ručkování
Ručkování kolem
Upažení zdola na gymnastickém míči

6 Veslování na gymnastickém míči 58
8 Natažení na míči 60
11 Natažení na míči dozadu 62

CVIČENÍ STŘEDU TĚLA

14
16
17
18
20
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
36
38
40
41
42
44
46
47
48
50
52
54
56
64
66
68
69
70
72
74
76
78
79
80
82
84
86
88
90
92
94
96
98
100
102
104
106
108
110
112
114
115
116
118

Udržování rovnováhy v sedu
Udržování stability ve stoji
Natažení ve stoji
Základní zkracovačky
Zkracovačky s výkopem
Poloviční zdvih
Zdvih na břicho
Protažení svalu hruškovitého v sedu
Protažení svalu hruškovitého
Rotace v ruském sedu
Nízký zdvih
Rotace v obráceném mostu
Rolování na míči v obráceném mostu
Zdvihy s medicinbalem
Rovné rolování dolů
Ukazovátko
Prkno
Prkno zepředu
Krokování stranou
Zdvih na gymnastickém míči
Dolů hledící pes
Příčný břišní sval
Zkracovačky s rotací
Vytočení
Prkno z boku
Podsazení pánve
Podsazení pánve v sedu
Ohnutí ke špičkám
Přitažení kolene k hrudníku



Protažení páteře	120	Protažení hamstringů II	141
Rotace dolní části zad	121	Výpad dopředu	142
Pozice dítěte	122	Protažení flexorů kyčle	144
Protažení kočka a pes	124	Protažení kyčlí	146
Kroužení boky	126	VZOROVÉ TRÉNINKY	148
Plavání	128	Krční/hrudní páteř	150
Most	130	Bederní páteř/střed těla pro pokročilé	152
Most se zvednutou nohou	132	Zpevnění zdravých zad & budování svalů	154
CVIČENÍ DOLNÍ ČÁSTI TĚLA	134	Slovník – obecné názvy	156
Protažení kvadricepsů	136	Poděkování	158
Protažení iliotibiálního vazů	138		
Protažení hamstringů I	140		