

2 OBSAH

ABSTRAKT	3
OBSAH	4
ÚVOD	5
1 Základní dělení kompenzačních cvičení	6
1.1 Uvolňovací a dechová cvičení.....	7
1.2 Protahovací cvičení	8
1.3 Posilovací cvičení.....	10
2 Pohybový systém.....	12
2.1 Pojivová tkáň.....	12
2.2 Svalová vlákna	13
2.3 Horní zkřížený syndrom.....	15
2.4 Dolní zkřížený syndrom	16
2.5 Trigger points (spoušťové body).....	18
3 Příklady cvičení - kompenzační program.....	20
3.1 Dýchání	20
3.2 Cvičení s vlastním tělem	20
3.3 Cvičení s posilovací, odporovou gumou	27
3.4 Cvičení s masážním válcem (Rollerem).....	30
ZÁVĚR	37
LITERATURA	38
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	39