

Obsah

Předmluva: Nejlepší prevencí jsou pevné svaly	5
KAŽDÝ POHYB SE POČÍTÁ!	7
Poměr sezení ku pohybu u „kancelářského atleta“	8
Pohyb coby preventivní opatření	13
Než začnete cvičit	15
ZAMĚŘENO NA ZÁDA:	
OBRATEL PO OBRATLI – BEZ BOLESTI A PRUŽNĚ	17
Kontrola zad	18
Krční páteř a krk (šíje)	20
Hrudní páteř	34
Bederní páteř a křížokyčelní (sakroiliakální) kloub (SI)	46
Cvičební program pro celá záda	66
Podpora pro tvá záda – mé dva nejlepší cviky na hluboký stabilizační systém	71
 ZAMĚŘENO NA RUCE A PAŽE: DOSÁHNOUT (NA) VŠE BEZ OMEZENÍ	 75
Kontrola rukou a paží	76
Když bolí ramena	77
Lokty a zápěstí	90



ZAMĚŘENO NA NOHY: ZDRAVÉ A FIT S KAŽDÝM KROKEM 101

Věnujte pozornost svým nohám 102

Kyčle – stabilní, a přesto pohyblivé 104

Krok za krokem ke zdravým kolenům 117

Chodidla a kotníky – častokráte opomíjené 132

POHYBOVÝ APARÁT: POZNEJTE JEHO JEDNOTLIVÉ STRUKTURY A DOSTATEČNĚ JE CHRAŇTE 145

Struktury pohybového aparátu 146

Uvolněte se 153

Váš 30denní cvičební plán 156