

OBSAH

Seznam cviků	13
Proč jsem aktualizoval první vydání	14
Předmluva	16
Jak knihu číst	18
Důležité informace	19

Část první: Základy zdraví

<i>Pojmy použité v knize</i>	22
<i>Proces stárnutí</i>	26
<i>Co je mobilita?</i>	28
<i>Co je síla?</i>	30
<i>Co je vytrvalost?</i>	31
<i>Základní pohyby (Devět v devadesáti!)</i>	33
<i>„Magický vzorec“ při léčbě zranění</i>	44
<i>Můj postup při léčbě tělesných potíží</i>	45

Část druhá: Hlava, krk a ramena

<i>Úvod</i>	51
<i>Šest hlavních pohybů krku</i>	52
<i>Čtyři nejdůležitější pohyby ramene</i>	54
<i>Jak si po celý život udržet zdravá ramena</i>	57
<i>Může být krk důvodem, proč vás bolí hlava?</i>	59
<i>Jediný cvik, který potřebujete na ztuhlý krk!</i>	62
<i>Jak léčit migrénu přirozenou cestou</i>	64
<i>Proč při ztuhlém krku nestačí masáž</i>	65
<i>Pravda o „správném“ držení těla</i>	66
<i>Jak znovu aktivovat líné svaly</i>	68
<i>Můj nejoblíbenější cvik na zlepšení mobility v horní části zad</i>	70
<i>Nenápadné krční svaly, které pomáhají předejít artróze</i>	72
<i>Jak napravit následky sedavého životního stylu</i>	74
<i>Úleva od bolesti při syndromu zamrzlého ramene</i>	76
<i>Jak rozhýbat zamrzlé rameno</i>	78
<i>Nejdůležitější ramenní svaly, o kterých jste možná nikdy neslyšeli</i>	80
<i>Jak cvičit s bolavým ramenem</i>	82
<i>Jak uvolnit skřípnutý nerv</i>	84
<i>Pravda o whiplash syndromu</i>	88
<i>Záhadný případ ztuhlých ramen</i>	90

OBSAH

Část třetí: Zápěstí, lokty a ruce

Úvod	95
Jak překonat syndrom karpálního tunelu	96
Pravda o tenisovém lokti	98
Pravda o golfovém lokti	100
Neztrácejte pevný stisk!	103
Jak ulevit palcům při artróze	104
Prevence syndromu RSI	107

Část čtvrtá: Bolesti zad a ischias

Úvod	113
Pravda o bolesti zad	114
Držení těla a bederní páteř	116
Ischias aneb proč od zad bolí noha	121
Vše, co potřebujete vědět o „vyhřezlých ploténkách“	124
Dlouhodobá úleva při spinální stenóze	128
Záhadný piriformis syndrom	130
Můj přístup k protahování při ischiasu	133
Jak vaši páteř ovlivňuje sezení	135
Získejte kontrolu nad středem těla	137
Leh s nohama nahoře, který uleví od bolesti zad	139
Můžou záda bolet kvůli chodidlům?	141
Zlaté pravidlo při bolestech zad	144
Nejdůležitější svaly pro oporu zad	146
Úleva od ischiasu pomocí „masáže“ sedacího nervu	149
Kdy je bolest zad důvodem k okamžité návštěvě lékaře	151
Úleva od bolesti zad pomocí dechu	153
Malý sval, který může způsobit velké potíže	154
Jednoduchý trik, jak si při ischiasu ulevit od bolesti lýtky	157

OBSAH

Část pátá: Kyčle a kolena

Úvod	163
Jak vrátit mobilitu kolenům	164
Jak vrátit mobilitu kyčlím	166
Jak kyčle souvisí s bolavými koleny	168
Pravda o praskání v kolenou	170
Proč vás bolí česka?	172
Rotují vaše kyčle správně?	175
Máte potíže s chůzí? Zaměřte se na pánev	178
„Bez rukou!“ aneb jak si udržet sílu a rovnováhu i po padesátce	180
Pravda o artróze kolene	184
Pravda o artróze kyčlí	187
Nejlepší cvik pro kyčle a kolena	189
Bolest na boku kyčle? Nejspíš to není artróza!	191
Když bolest kolen brání v chůzi	194
Zasekávání v kyčli	197
Chraňte menisky, vaše přirozené tlumiče	199
Signály, kdy zvážit operaci kyčlí a kolen	201
Aby se vám nepodlamovala kolena...	203
Proč aktivace hýžďového svalu snižuje bolest kolene	204

Část šestá: Chodidla a kotníky

Úvod	209
Proč je důležitá mobilita v kotnících	210
Nenechte rozjet bolest Achillovy šlachy	213
Zbavte se plochých nohou a zlepšete chůzi	216
Jak si nezvrtnout kotník	219
Spojte se znovu s vašimi chodidly	222
Jak se zbavit bolesti plantární fascie ve třech krocích	224
Kdy použít ortopedické vložky	228
Problém ztuhlých lýtek	230
Jaké boty jsou ty pravé?	231
Jednoduchý trik na zlepšení chůze	233

OBSAH

Část sedmá: Tělo jako celek

Úvod	239
Problém se zánětem (a jak poznat, že ho máte)	240
Hormony po padesátce	243
Jak bojovat s osteoporózou	246
Silový trénink po padesátce	248
Rehabilitace po zlomenině	252
Pravda o glukosaminu	254
Věda o spánku	255
Proč je důležitá přiměřená váha	257
Jak zhubnout, i když nemůžete cvičit	260
Káva, nebo čaj? Tady jsou tři plusy	264
Hlídejte si kroky	267
Chodte do sauny	269
Berete léky proti zánětu? Zvažte omega-3 kyseliny	270
Chlad a otužování	272
Co jíst a čemu se raději vyhnout	274
Vyhýbejte se ovocným džusům	276
Pravda o kolagenových doplncích	277
Jak nabrat svalovou hmotu po padesátce	279
Tipy pro redukci tělesného tuku	281
Jak se zvednout ze země	284
Nejnebezpečnější pohyb pro lidi po padesátce	287
12 tipů, jak chodit lépe	289
Zlepšete prokrvení nohou	293

OBSAH

Část osmá: Síla mysli

Úvod	299
Vaše nová mantra	301
Naučte se meditovat	303
Jak stres urychluje stárnutí	305
Co o stresu a zdraví říká věda	308
Magická síla dotyku	309
Bolest nemusí znamenat konec sexuálního života	311
Deník jako nástroj sledování pokroků	314
Naučte se říkat „No a co?“	316
Jak si udržet mladistvou mysl	318
Vytvořte si zdravé návyky	320
 Závěr	 323
Poznámky	327
Zdroje	345
O autorovi	347