

OBSAH	
Motto	6
Kdo jsem	6
TROCHA TEORIE	7
ANATOMIE	7
Páteř a kostra trupu	8
Svaly	11
HSSP	11
Vzpřimovače páteře (<i>erector spinae</i>)	11
Svaly břicha	12
Pánevní dno	13
Bránice	14
<i>Iliopsoas</i> a svaly obklopující kyčelní kloub	14
Dolní fixátory lopatek	15
Bolesti zad	15
Funkční kloubní blokády	15
Výhřez ploténky	16
Nesprávné zakřivení páteře	17
Vývoj novorozence a dětí	19
Další faktory ohrožující záda	19
Držení těla	20
Chodidla	23
Jen cvičit nestačí	24
CVIČENÍ	26
Jak často cvičit?	26
Kdo může cvičit?	26
Proč cvičit podle této knihy?	26
Co očekávat od cvičení?	27
Jak se na cvičení připravit?	27
Principy	27
Dýchání	27
Vytažení páteře	28
Stažená ramena	28
Neutrální pozice pánve	29
Aktivní pánevní dno	30
Jak cvičit podle této knihy?	32
Zásady cvičení	34

PRAKTICKÁ ČÁST	35
ZAHŘÁTÍ – ROZCVIČKA.....	35
Překlápění pánve	35
Rolování	37
Křční páteř	40
Paže	42
Ramena a lopatky	46
Stretch kyčle	51
CVIKY.....	52
LEKCE 1	53
1. Síla břicha v sedu	53
2. Extenze	55
3. Stovka	58
4. Most	60
5. Pozice na boku	62
6. Protážení kyčlí	64
7. Síla zad	65
8. Protážení hamstringů	67
9. Rotace	69
10. Síla břicha – stabilizace	72
LEKCE 2	75
1. Síla břicha v sedu	75
2. Extenze	78
3. Stovka	80
4. Most	82
5. Pozice na boku	85
6. Protážení kyčlí	87
7. Síla zad	89
8. Protážení hamstringů	92
9. Rotace	93
10. Síla břicha – stabilizace	96
LEKCE 3	99
1. Síla břicha v sedu	99
2. Extenze	101
3. Stovka	103
4. Most	106
5. Poloha na boku	107
6. Protážení kyčlí	109

7. Síla zad.....	112
8. Protážení hamstringů	114
9. Rotace.....	116
10. Síla břicha – stabilizace	118
KAŽDODENNÍ AKTIVITY	121
Správný sed.....	121
Správný stoj.....	125
Zvedání předmětů.....	126
Správné vstávání z lehu.....	126
Sport a zdravá záda.....	126
Posilovna	127
Aerobik a podobná cvičení.....	127
Powerjóga.....	128
Jak pečovat o své tělo?	128
Komu se svěřit do péče?	129
Závěr	129
Použitá literatura	130
Poděkování.....	131

