OBSAH

Úvod 8

Kapitola 1
OD BIOMECHANIKY K APLIKOVANÉ KINEZIOLOGII 11
Jak se testují svaly v aplikované kineziologii 11
Vývoj tradiční kineziologie neboli biomechaniky 13
Stručná historie aplikované kineziologie 13
Stručný přehled anatomie a fyziologie svalů 16
Medicínské definice: 18
Definice v aplikované kineziologii 18
Historie aplikované kineziologie 18
Aplikovaná kineziologie dnes 21

Kapitola 2
VĚDECKÉ PRINCIPY APLIKOVANÉ KINEZIOLOGIE 23
Anatomie a fyziologie svalů a souvisejících struktur 23
Neurofyziologie: nervový systém 25
Nervové receptory 29
Správné držení těla a centrální nervový systém 39
Výzkum stresu a aplikovaná kineziologie 42
Nový pohled na svět: od newtonovské fyziky ke kvantové mechanice a teorii chaosu 45
Tradiční pojetí 46
Kvantová teorie a teorie neurčitosti 48
Srovnání tradičních a moderních modelů reality 49
Fraktální geometrie 52
Hologramy 54
Biologická medicína a regulační systémy 56

Kapitola 3
SVALOVÝ TEST 67
Teorie, postup a interpretace testování svalů 67
Předpojatost a nestrannost vyšetřujícího 69
Aplikace svalových testů 70
Výzva 70
1. strukturní či mechanické výzvy 72
2. emocionální výzva 75
3. funkčně neurologická výzva 75
4. chemicko-fyzikální / energeticko-elektromagnetická výzva 75
Lokalizace oblasti terapie 77
Zástupné testování 80

Kapitola 4
ZKUŠEBNÍ TESTY 83
Jak připravit indikační sval na přesné testování 83
A. Je pacient dehydrovaný? 83
B. Reaguje sval na čistý test silně? 83
C. Jde sval oslabit? 86
D. Je sval v hypertonickém stavu? 86
Neurologická dezorientace (přepnutí) 88
E. Zrakový blok 88
F. Bod ledvin k 27 a korekce očního bloku 89
G. Doplňkový bod k 27 91
H. Dráha početí a řídicí dráha (cv 24, gv 27, gv 1) 93
Přehled zkušebních testů před svalovým testováním 94
Celková hypertoničnost 96
Jak zjistit hypertonické svaly 99
Jak odstraňovat hypertoničnost individuálního svalu 99
Jak odstraňovat hypertoničnost u párových svalů 100
Jak odstraňovat celkovou hypertoničnost 100

Kapitola 5
DIAGNOSTICKÉ A KOREKČNÍ TECHNIKY 101
Úponová technika 101
Provedení úponové techniky 102
Neurolymfatické reflexy 102
Technika neurolymfatických reflexních bodů 107
Neurovaskulární reflexy 108
Vaskulární oběh z tepen do žil 109
Technika neurovaskulárních reflexních bodů 110
Systém meridiánů 112
Diagnostika reakcí na různé druhy látek a další podněty 120
Testování možných pozitivních účinků podnětů 122
Testování možných negativních účinků potravinových složek a dalších netoxických látek 122
Skryté problémy 122
Zjišťování skrytých problémů 122
Aktivace pravé a levé mozkové hemisféry 123
Zjišťování problémů aktivací pravé a levé mozkové hemisféry 124
Opakované testování svalu 124
Technika opakovaného testování svalu 126
Techniky fasciálního uvolnění, ledování a natahování při abnormální svalové reakci na protažení 127
Testování abnormální svalové reakce na protažení 130
Drenáž přebytečných tekutin ze svalu 130
Technika fasciálního uvolnění 130
Ledovací a natahovací technika 130
Reaktivní svaly 132
Technika ošetření reaktivních svalů 135
Cvičení 139
Základní schéma cvičební jednotky 139
Základní pravidla léčby svalových zranění 139
Aerobní a anaerobní cvičení 140
Správné držení těla 141
Typické posturální defekty 141
Cvičení pro nejčastěji opomíjené svaly 141

Kapitola 6
SVALOVÉ TESTY 153
Přitahovače (adduktory) 154
Deltové svaly: přední, střední a zadní (deltoideus anterior, medius, posterior) 156
Velký hýžďový sval (gluteus maximus) 160
Střední hýžďový sval (gluteus medius) 162
Mediální a laterální svaly na zadní straně stehen (hamstringy) 164
Bedrokyčelní sval (iliopsoas) 166
Podhřebenový sval (infraspinatus) 170
Široký zádový sval (latissimus dorsi) 172
Velký prsní sval, podklíčková část (pectoralis major pars clavicularis) 174
Velký prsní sval, hrudní část (pectoralis major pars sternalis) 176
Malý prsní sval (pectoralis minor) 178
Dlouhý a krátký lýtkový sval (peroneus longus a brevis) 182
Třetí lýtkový sval (peroneus tertius) 184
Hruškovitý sval (piriformis) 186
Popliteus (zákolenní sval) 190
Skupina přímých břišních svalů (rectus abdominis) 192
Přímý stehenní sval (rectus femoris) 196
Velký kosočtvercový sval (rhomboideus major) 198
Malý kosočtvercový sval (rhomboideus minor) 198
Skupina vzpřimovačů trupu (erector spinae, někdy též sacrospinalis) 202
Krejčovský sval (sartorius) 204
Pilovitý přední sval (serratus anterior) 206
Zdvihač hlavy (sternocleidomastoideus, scm) 208
Podklíční sval (subclavius) 212
Podlopatkový sval (subscapularis) 214
Nadhřebenový sval (supraspinatus) 216
Napínač stehenní povázky (tensor fasciae latae) 218
Velký oblý sval (teres major) 222
Malý oblý sval (teres minor) 224
Dolní trapézový sval (trapezius inferior) 226
Střední trapézový sval (trapezius medius) 228
Horní trapézový sval (trapezius superior) 230

DODATKY 233
I. Anatomické termíny 233
Slovníček 235
II. Souvislosti mezi meridiány, svaly a orgány / žlázami 242
III. Útlumové body 243
IV. Plán vyšetření technikami aplikované kineziologie – krok za krokem 244
V. Techniky aplikované kineziologie pro vyšetření a diagnózu 246
VI. Dodatkové tipy pro korekci oslabených svalů 247
Test – korekce – test 247
Zjišťování aktivních reflexních bodů *247*
Potvrďte výzvou všechny korekce *248*
„Neřešitelné" problémy 248
VII. Optimální péče o zdraví 248
Co by měl terapeut pacientovi poradit 248
VIII. Případy z praxe 251
IIX. Bibliografie 254