

OBSAH

Předmluva.....	7
1 POHYBOVÝ SYSTÉM.....	9
Tkáně pohybového systému.....	11
Pojivová tkáň	11
Svalová tkáň	13
Nervová tkáň.....	19
Svalový systém	25
Svaly s převážně posturální funkcí.....	26
Svaly s převážně fázickou funkcí.....	29
Poruchy pohybového systému	30
Svalové dysbalance.....	31
Pohybové stereotypy	34
Klinické syndromy.....	35
Hypermobilita	38
Výskyt svalových dysbalancí.....	40
Vyšetřování svalového systému	41
Kompenzační cvičení	44
Základní cvičební polohy.....	46
Cvičení uvolňovací	49
Cvičení protahovací.....	50
Cvičení posilovací	61
2 PŘEHLED SVALŮ – ANATOMIE, VYŠETŘENÍ A KOMPENZACE..	65
Přehled základních svalů a svalových skupin s převážně posturální funkcí..	66
M. trapezius – sval trapézový	66
M. pectoralis major – velký sval prsní	74
M. erector spinae – vzpřimovač trupu	81
M. iliopsoas – bedrokyčlostehenní sval	104
M. rectus femoris – přímý sval stehenní.....	107
M. tensor fasciae latae – napínač povázky stehenní.....	115
Mm. adductores femoris – adduktory stehna	121
Mm. flexores genu – flexory kolenního kloubu.....	131
M. triceps surae – trojhlavý sval lýtkový.....	142

Přehled základních svalů a svalových skupin s převážně fázickou funkcí....	151
Mm. flexores nuchae – flexory šíje	151
Mm. abductores membri superioris – abduktory horní končetiny	154
Mm. fixatores scapulae inferiores – dolní fixátory lopatek	157
Mm. glutei – svaly hýžděvé	168
Mm. abdominis – svaly břišní	184
Přehled základních funkčních zkoušek	198
Zkouška předklonu	198
Zkouška úklonu	200
M. quadratus lumborum – čtyřhranný sval bederní.....	202
Zkouška zapažení.....	203
3 REGENERAČNÍ A SPORTOVNÍ MASÁŽ	205
Obecná charakteristika masáže	206
Základní masérské hmaty	214
Tření.....	217
Hnětení	221
Roztírání	227
Tepání	232
Chvění.....	237
Pasivní pohyby	239
Masérské sestavy	240
Masáž zad	242
Masáž dolní končetiny – zadní strany	244
Masáž dolní končetiny – přední strany	246
Masáž hrudníku.....	248
Masáž břicha.....	250
Masáž horní končetiny	252
Masáž šíje	255
Metodické karty masérských sestav	257
4 VÝZKUMNÁ ČÁST	271
Souhrn.....	301
Summary	304
Referenční seznam	307