



11 Vzorec pro bedrokyčelní sval

12 Jeden sval – mnoho potíží

- 12 Když je iliopsoas příliš slabý
- 13 Iliopsoas – náš loutkář
- 14 Bedrokyčelní sval – skrytý zdroj bolesti
- 17 První pomoc při akutních potížích
- 19 Dlouhodobá pomoc
- 20 Bolesti v dolní části zad
- 22 Blokáda sakroiliakálního skloubení („houser“ či „ústřel“)
- 23 Bolesti v hýždí a na zadní straně stehna
- 24 Bolesti vystřelující na přední stranu stehna

Exkurz

- 26 Bedrokyčelní a hruškovitý sval ve sportu

30 Bedrokyčelní sval – klíč k pohyblivosti

- 30 Tři části bedrokyčelního svalu

- 37 Bedrokyčelní sval a jeho podpůrci

42 Bedrokyčelní a hruškovitý sval – každý den fit

- 42 Nedostatek pohybu jako riziko

47 Osvobozování bedrokyčelního svalu

48 Máte bedrokyčelní a hruškovitý sval v dobré formě?

- 49 Jak správně testovat

62 Cvičení pro výkonný bedrokyčelní sval



109 **Cílený trénink –
cvičební programy**

110 **Základní program proti
sedavému způsobu života**

112 **Tréninkový program „Silná
záda“**

114 **Tréninkový program
„Pohyblivé křížokyčelní
skloubení“**

116 **Tréninkový program
„Uvolněný hruškovitý sval“**

118 **Tréninkový program proti
vystřelující bolesti vpředu**

120 **Tréninkový program
„Pevné břicho“**

122 **Tréninkový program
„Fit v kanceláři“**

124 **Seznam literatury**

125 **Rejstřík**

Přehled testů a cvičení

Test č. 1	Napětí bedrokyčelního svalu	50	Cvičení č. 11	Protahování bedrokyčelního svalu na míči; stabilita trupu	80
Test č. 2	Síla bedrokyčelního svalu	52	Cvičení č. 12	Twist – Protahování bedrokyčelního svalu na míči spojené se stabilizací šikmých břišních svalů	82
Test č. 3	Máte zkrácený iliopsoas?	54	Cvičení č. 13	Mobilizace hruškovitého svalu a kyčlí	84
Test č. 4	Nakolik dokážete natáhnout kyčel?	56	Cvičení č. 14	Protahování hruškovitého svalu	86
Test č. 5	Síla hruškovitého svalu	58	Cvičení č. 15	Ošetření spouštěvých bodů na hruškovitém svalu	88
Test č. 6	Délka a natažitelnost hruškovitého svalu	60	Cvičení č. 16	Trénink hruškovitého svalu ve stoji	89
Cvičení č. 1	Protahování bedrokyčelního svalu vleže na břiše	64	Cvičení č. 17	Dirty dog – trénink hruškovitého svalu z pozice „Prkno“	90
Cvičení č. 2	Protahování bedrokyčelního svalu spojené s posilováním hýžďového svalstva	66	Cvičení č. 18	Protahování do různých stran a strečink bedrokyčelního svalu	92
Cvičení č. 3	Protahování bedrokyčelního svalu a hýžďového svalstva; stabilizace	68	Cvičení č. 19	Protahování bedrokyčelního svalu u psacího stolu	94
Cvičení č. 4	Posilování bedrokyčelního svalu; stabilita trupu	69	Cvičení č. 20	Protahování bedrokyčelního svalu na schodech	96
Cvičení č. 5	Protahování bedrokyčelního svalu v kleku na jedné noze	70	Cvičení č. 21	Stoupání do schodů čapí chůzí; aktivace bedrokyčelního svalu	98
Cvičení č. 6	Aktivní protahování bedrokyčelního svalu spojené s posilováním hýžďového svalstva	72	Cvičení č. 22	Protahování hruškovitého svalu na pracovišti	100
Cvičení č. 7	Svalstvo trupu a zad a aktivní protahování bedrokyčelního svalu	74	Cvičení č. 23	Trénink hruškovitého svalu a mobilizace kyčelních kloubů ve stoji	102
Cvičení č. 8	Trénink bedrokyčelního svalu v kyčelní flexi	76	Cvičení č. 24	Ošetření spouštěvých bodů na pracovišti pomocí míče	104
Cvičení č. 9	Protahování bedrokyčelního svalu vleže na zádech	78	Cvičení č. 25	Lidový tanec	106
Cvičení č. 10	Protahování bedrokyčelního svalu u psacího stolu	79			

Přehled testů a cvičení podle úrovně, respektive svalů a částí těla

úroveň	protahování	posilování	integrace
začátečníci	test 1, 4, 6 cvičení 1, 6, 13, 14, 20, 25	test 2, 5 cvičení 6, 16, 23	test 2 cvičení 16, 18, 20, 23, 24, 25
pokročilí	cvičení 1, 2, 5, 9, 10, 13, 14, 15, 19, 22	cvičení 2, 8, 21	cvičení 8, 10, 19, 21, 22
sportovci	cvičení 3, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 22	cvičení 4, 7, 11, 12, 17, 25	cvičení 8, 10, 19, 21, 22

sval/část těla	protahování	posilování	integrace
m. iliopsoas	test 1, 4 cvičení 1, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12	test 2 cvičení 4, 8, 17, 21	cvičení 8, 18, 19, 20, 25
m. piriformis	test 6 cvičení 13, 14, 22	test 5 cvičení 16, 17, 23	cvičení 16, 23, 25
kyčle	test 1, 4, 6 cvičení 1, 13, 14, 22	cvičení 2, 3, 11, 12, 16, 17, 23	cvičení 16, 23, 25
hýždě	cvičení 13, 13, 22	test 5 cvičení 2, 3, 6, 7, 11, 12, 16, 21	cvičení 16, 25
břicho		cvičení 4, 11, 12	cvičení 18