

# OBSAH

Předmluva 8

**NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OPORA –  
ZÁDA: ANATOMIE,  
FUNKCE A POTÍŽE 11**

**BEZ OBAV Z BOLESTÍ ZAD 12**

Příčiny bolestí: od svalové únavy  
po lékařský nález 12

K čemu potřebujeme páteř 13

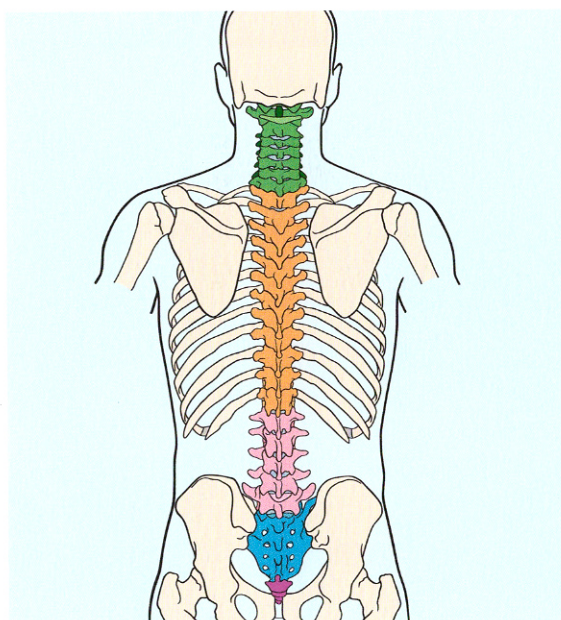
**CO NÁS DRŽÍ ZPŘÍMA –  
ZÁKLADY ANATOMIE ZAD 14**

**STAVBA PÁTEŘE 15**

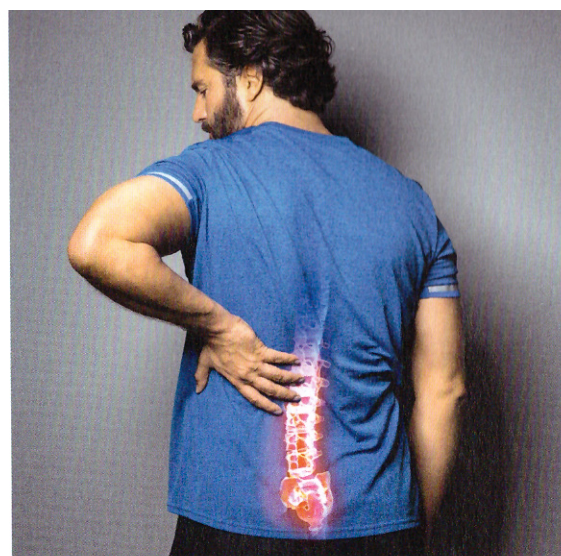
Kosti a klouby páteře  
(columna vertebralis) 15

Pánev – základ páteře 17

Bederní páteř 17



4



Hrudní páteř 18

Krční páteř 19

Tělo obratle (corpus vertebrae) 20

Pohyblivý segment páteře 21

Meziobratlové ploténky  
(disci intervertebrales) 22

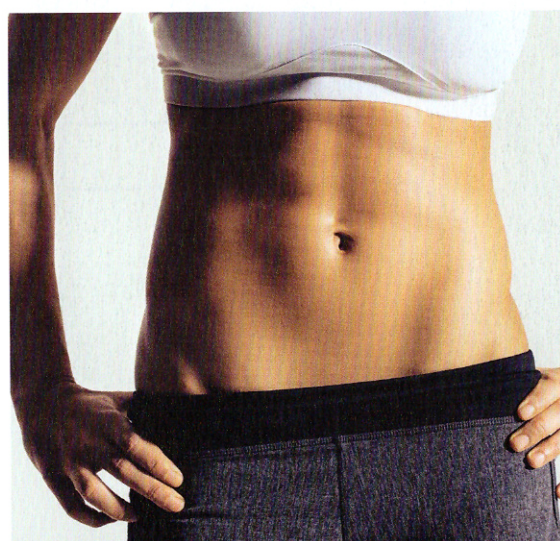
Vazy na páteři 24

**SVALY – MOTOR I OCHRANNÝ  
OBAL PÁTEŘE 26**

Svalstvo zad 27

Svalstvo přední strany 29

Svaly, jejich funkce, praktická cvičení 31



Fascie	32
Nervy v páteři – pozor, elektřina	34

## KDYŽ TO BOLÍ – ZÁKLADY FYZIOLOGIE BOLESTI 36

### KNOW-HOW FYZIOLOGIE BOLESTI 37

Co to je bolest?	37
Bolesti jsou signály	39
Alternativní terapie bolesti	41
Závěrem	43



## SEZNÁMENÍ S BOLESTÍ – PŘÍKLADY POTÍŽÍ SE ZÁDY 44

### NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY BOLESTÍ 45

Příklady potíží s krční páteří	46
Příklady potíží v oblasti ramen a šíje	47
Příklady potíží hrudní páteře	49
Blokády obratlů	50
Příklady potíží s bederní páteří	51
Výhřez/vyklenutí meziobratlové ploténky	53
Artróza facetových kloubů/ facetový syndrom	55
Potíže SI skloubení	58
Závěrem	59





**POSILOVÁNÍ ZAD –  
KONEČNĚ BEZ BOLESTI!  
CVIKY PRO ZDRAVÁ ZÁDA** 61

**BOLESTIVÉ BODY –  
DLOUHODOBÁ I OKAMŽITÁ POMOC** 63

**CVIKY NA BOLESTI  
V KRČNÍ PÁTEŘI** 65

- 1 | Tlak na nártý 66
- 2 | Kroužení hlavou 68
- 3 | Tlak na hlavu 70
- 4 | Zvedání hlavy 72

**CVIKY  
NA BOLESTI ŠÍJE** 75

- 1 | Automasáž 76
- 2 | Protažení šíje 78
- 3 | Kroužení ramen 80
- 4 | Zdvihání ramen (shrugs) 82

**CVIKY NA BOLEST  
V HRUDNÍ PÁTEŘI** 85

- 1 | Spojený sed s rotací 86
- 2 | Kočičí hřbet vestoje 88
- 3 | Předávání míčku 90
- 4 | VW pohyb 92

**CVIKY NA BOLEST  
V BEDERNÍ PÁTEŘI** 95

- 1 | Kočka–kráva 96
- 2 | Předklony v sedu 98
- 3 | Zdvihání protilehlé paže a nohy 100
- 4 | Poloviční superman 102

**CVIKY NA BOLEST  
V KRÍŽOKYČELNÍM KLOUBU** 105

- 1 | Vysouvání kyčlí 106
- 2 | Přetáčení v lehu 108
- 3 | Čtyřnožec na hraně 110
- 4 | Zvedání nohou v převisu 112



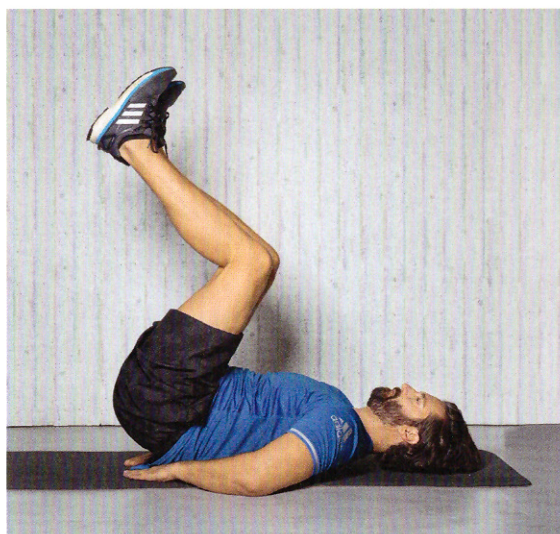


### **OKAMŽITÁ POMOC 115**

- 1 | Bez bolesti v dolní části zad 116
- 2 | Uvolnění zatuhnutí v oblasti beder 118
- 3 | Uvolnění bolesti v hýždích a nohou 120
- 3 | Cvičení proti hyperlordóze 122
- 4 | Jak na kulatá záda (hrudní kyfózu) 124

### **5 MINUT PREVENCE PRO VAŠE ZÁDA 127**

- 1 | Tlak na podložku 128
- 2 | Podpor na předloktí (obměna) 130
- 3 | Jednoduchý dřep 132
- 4 | Dřep s pomůckou (obměna) 134
- 5 | Rotace trupu 136
- 6 | Boční tlak (obměna) 138
- 7 | Zkracovačka (crunch) 140
- 8 | Protahení zadní strany steh 142



### **DODATEK: BOLEST ZAD V BĚŽNÉM DNI 144**

- Sezení není zdravé: sedavé činnosti 144
- Správné sezení: prevence bolestí v zádech 145
- Opačný případ: dlouhé stání 146
- Často za volantem: dlouhé jízdy 147
- Nová potíž: syndrom SMS–krku 148
- Nekvalitní spánek: bolesti zad v posteli 149
- Dvojitá zátěž: potíže se zády v těhotenství 150
- Nošení dítěte: bolesti kvůli špatnému držení těla 151
- Rejstřík 152
- Seznam cviků 156
- O autorech/Poděkování 158

