



- 7 **Milé čtenářky, milí čtenáři**
- 8 **Jak účinně používat knihu**
- 11 **Napřímená šíje**
Nechat proudit energii
- 13 **Napřímení**
- 25 **Otáčení**
- 37 **Uvolněná čelist**
Volná čelist – uvolněná a silná
- 39 **Volná čelist**
- 51 **Chrup**
- 63 **Silná ramena**
Perfektní lehká konstrukce
- 65 **Pletenec ramenní**
- 77 **Ramenní kloub**
- 89 **Pohyblivý hrudník**
Flexibilní hrudník – pohyblivost uvolní dech
- 91 **Napřímení**
- 103 **Otáčení**
- 115 **Precizní ruce**
Přesný úkon
- 117 **Ruka – mistrovské dílo**
- 129 **Zápěstí**
- 141 **Stabilní kříž**
Životem s narovnanými zády
- 143 **Kříž**
- 155 **Ploténky**
- 167 **Vitální pánev**
Být v rovnováze a dobře se cítit
- 169 **Dno pánevní**



181 **Pohyb pánve**

193 **Volné kyčle**

Vlastní klouby mají delší životnost

195 **Ohýbání kyčlí**

207 **Napřímění kyčlí**

219 **Silná kolena**

Stát i chodit jistě

221 **Dolní končetina**

233 **Koleno**

245 **Zdravé nohy**

Po celý život

247 **Noha**

259 **Prsty nohy**

270 **Rejstřík**

271 **Seznam cviků**

Milé čtenářky, milí čtenáři,

máte před sebou knihu s označením „Originál od TRIAS“ – a možná se ptáte, co to znamená. Nakladatelství TRIAS klade velký důraz na to, aby spolu se svými autorkami a autory vyvíjelo „originální metody“, které jsou jedinečné a publikované vždy nejprve u nás.

Od prvního vydání knihy, kterou držíte v ruce, pracoval autor a naše nakladatelství společně a kontinuálně na obsahu, vyvinutém především pro nás, a současně i na prohloubení této „originální metody“.

S našimi knihami „Originální metody“ nikdy nešlápnete vedle – jedná se o úspěšné tituly programu TRIAS. Za důvěru, kterou nám projevujete, vám při této příležitosti srdečně děkujeme.

nakladatelství TRIAS

Rejstřík

A

artróza

- kolena 236
- kyčle 195
- prstů nohy 262
- ruky 120
- šije 16

B

bránice 92, 101

bolesti

- hlavy 39, 40
- kříže 140, 146, 158, 182
- zad 140, 146, 155
- zápěstí 132

C

C–oblouk

- noha 260
- ruka 117

Č

čelist 37, 51, 54

- horní 39
- kontraktura 42
- loupání 42
- spodní 39, 48
- trénink 58
- uvolnění 39, 44, 46, 48

D

dno pánevní 169

- impulz d. p. 178
- inkontinence 172
- stažení d. p. 172

dolní končetina 221

- nesprávná rotace 224
- nohy do „O“ 224, 233, 236
- nohy do „X“ 224, 233, 236
- nosná linie 222
- rozdílná délka 184

dráповité prsty

- nohy 261, 262
- ruky 120
- dýchání 88, 104

F

frozen sholder 80

H

- hallux rigidus 262
- hallux valgus 260
- hlasové problémy 28

hlava

- držení 13
- otáčení 26, 34
- hrudní obratel 91
- hrudník 89, 106

Ch

chrápání 16, 28
chrup 51, 60

I

impingement ramena 80
inkontinence 172

J

jazyk 14

K

karpální tunel 129, 132

- kloub** 62, 77, 78
- čelistní 36, 40
- iliosakrální 170
- kolenní 218, 233
- kyčelní 77, 192, 198
- ramenní 62, 77, 78
- kolenní česka 223, 234

koleno 219, 233

- artróza 236
- běžecké 236
- m. quadriceps 234
- problémy s k. 218
- profilaxe zranění 230
- zablokované 236

kost

- hrudní 26
- klíční 26, 66
- křížová 143, 169, 181
- krk 14
- krček stehenní kosti 198

kříž 141

- plochá záda 146
- pohyblivost 144
- prohnutí v k. 146
- křížové vazy 234

kyčel 193

- artróza 195, 189
- natažení 207, 215
- nedostatečné natažení 207
- nepohyblivost 210
- ohnutí 195, 208
- operace 210
- pohyblivost 204, 218
- problémy s k. 195

L

- lebka 39
- lopatka** 65, 68
- frozen sholder 80
- stabilizace 72
- vnitřní spirála 71
- zevní spirála 71

M

m. iliopsoas 196
m. sternocleidomastoideus 14, 26
manžeta rotátorů 78
meniskus 233, 235

N

napřímění

- hrudní páteře 96
- hrudníku 91
- pánve 165, 182
- šije 13
- žeber 100

noha 221, 245

- C–oblouk 260
- dráповité prsty 250
- klenba 247
- kostra 247
- nohy do „O“ 224, 233, 236
- nohy do „X“ 224, 233, 236
- palec nohy 260
- plochá noha 250, 251, 262
- princip klínu 248
- princip spirály 248
- prsty nohy 259
- přednoží 259
- příčná klenba n. 250, 260
- šroubovice 247
- vbočená noha 218, 250
- vysoký nárt 250
- zátěž 218, 248

P

- pánev** 167
- nakloněná poloha 182
- napřímená 182
- pohyb pánve 181, 184
- síla pánve 162
- statika pánve 181
- šikmá poloha 184
- vyvažování 156, 208
- pánevní kost** 169, 195
- vnitřní spirála 214

- zevní spirála 214

páteř

- bederní 143
- hrudní 91, 92, 143
- krční 13, 25, 143
- natahovač páteře 96

ploténky 17, 144, 155

- 3D–disk 156
- 3D–dynamika 156
- masáž 156
- vyhřeznutí 158

pohyb

- archaický 7
- inteligentní 106
- kvalita pohybu 218
- nedostatek pohybu 80, 143
- otáčivý a klouzavý 40, 234

posílení

- krční svalstvo 20, 32
- pracovní místo 120

prohnutí

- v kříži 146
- v šiji 17

prsty nohy 259

- hallux rigidus 262
- hallux valgus 261
- problémy prstů nohy 262

přednoží 259

- mobilizace p. 264

R

rameno 63

- impingement 80
- nestabilita 62
- rameno–V 74
- ztuhlé rameno 80
- risartróza 120

ruka 117

- artróza, artritida 120
- C–oblouk 119
- dráповité prsty 120
- klenba 117
- klouby 117
- kořen 129
- kulovitá 118
- kulovitá klenba 117
- mobilizace 122
- natahovače 130
- ohybače 130
- pohybový vzorec 118
- svalstvo 118, 124
- talířovitá 118

- S**
skolióza 106
spánková apnoe 28
Spiraldynamik 9
– cvičení 94
– odborník 9, 94, 158
spirální princip 7
stažení 10
– dna pánevního 172
– ramena 62, 68
– svalů 16, 195
– šije 16
sval
– biceps 78
– hrudní 66
– hýžďový 208
– krejčovský sval 222
– pilovitý sval 67
– SCM 14
– trapézový 67
– zádový sval 66
- střed těla 169
svalstvo
– bříšek 266
– břišní 150, 155
– krční 14, 20, 32
– ramenní 66
– ruky 118, 124
– šijové 14, 18, 30
– zvykací 40
svěrače 170
- Š**
šije 11, 26, 30, 144
– natažení 19
– otevření 26
– problémy 25
šikmé systémy 103
- T**
těhotenství 182
- theraband 9, 74, 84, 110, 160, 202, 214, 228, 254
tinnitus 16, 29
trychtýřovitá hrud' 106
uvolnění
– čelisti 39, 44, 46, 48
– stresu v ústech 54
– šijového svalstva 18, 30
whiplash 28
- Z**
zábrana 42
záda 94
– bolesti 140, 146, 155
– kulatá záda 94
– plochá záda 94, 95
– škola zad 140
záněty
– hrudní páteře 88
– revmatické 88
- zápěstí** 129, 134
– bolesti 132
– ganglion 132
– karpální tunel 129
– klidová poloha 130
– mobilizace 134
zuby
– skřípání zubů 36, 42, 54
– zatnutí zubů 49
– péče o chrup 60
– nedostatečný skus 54
zemská přitažlivost 22, 34, 112
zevní rotace stehna 228
zevní spirála lopatky 71
- Ž**
žebra 92
žebemí dýchání 100
žebemí oblouk 176

Seznam cviků

- Čelist**
– masáž 44
– osmička čelistí 56
– streč čelistí 46
– trénink čelistí 58
– vznášet se 48
Dno pánevní
– impulz 178
– podpora dechu 176
– rytmus pelves 174
Dolní končetina
– chrániče kolena 230
– koňská hlava 226
– sešroubování dolní končetiny 228
Hrudník
– napětí v natažení 92
– napřimění 91
– otáčení 103
Hrudník – napřimění
– běžec na lyžích 98
– diagonální dýchání 100
- longissimo 96
– rotační sed 110
Chrup 39, 51
– péče o chrup 60
Koleno
– stoj na jedné noze 240
– cit pro MVM 238
– stoupat po schodech 242
Kříž
– six pack 150
– streč s ručníkem 148
– trénink ohybu 152
Kyčel – ohybání
– 3D–ohybání kyčle 200
– osmička kyčlí 204
– trénink rotátorů 202
Kyčel – natažení
– kyčelní šroub 216
– natažení illioasoasu 212
– stoj na jedné noze 214
Noha
– Picasso 254
- spirála nohou 252
– stopař 256
Pletenec ramenní 65
– koulet čistě 84
– loutka 86
– osmička ramenem 82
– ramenní V 74
– serratus v opoře 72
Ploténky
– chůze křížem 164
– pelvic power 162
– spirála pánvi 160
Pohyby pánve
– bezpečnostní schůdky 190
– chůze po hrbolech sedacích kostí 188
– osmička pánvi 186
Prsty nohy
– C–oblouk 264
– přísavka 266
– sběrač hvězd 268
- Ramena**
– stoupání po schodech 242
– točité schody 70
Ruka
– piano 126
– píďalka 124
– vlna ruky 122
Šije
– otvírání šije 18
– posilování šije 20
Šije – napřimění
– nosička vody 22
– otvírání žeber 108
Šije – otáčení
– osmička hlavou 30
– posilovač krku 32
– sed rotující svíce 34
Zápěstí
– osmička zápěstím 134
– senso–úchop 138
– stabilo 136