

Obsah

Úvod	9
1 Kdy tato cvičení nejsou vhodná právě pro vás – reakce a kontraindikace	12
Nejčastější reakce po srovnání	12
Kdy pro vás tato cvičení nejsou vhodná	15
2 Oprava kyčelních kloubů	17
Centrování a usazování kyčelních kloubů	18
3 Základní univerzální cvičení s ručníkem	21
Cvičení „rovně“	21
Návod na samotné cvičení „rovně“	23
4 Centrování kyčelních kloubů – rotace	24
Testování rozsahu pohybu – jak na to	25
Testování zevní rotace	25
5 Kolena, ó kolena	31
Korigování česky uhýbající ven	32
Korigování česky uhýbající dovnitř	33
Posunutí česky nahoru nebo dolů	34
Pootočení česky	35
Cvičení Ciferník	36
Cvičení Nadzvedávání česky	37
6 Hlezenní klouby	40
Cvičení Roztrhávání a ždímání hadru	41
Cvičení Brčko	42
Maruščino cvičení	44
Moje líné cvičení	45
7 Vbočený palec – hallux valgus	47
Cvičení pro vbočený palec ve třech krocích	51
Druhý krok: cvičení Ždímání hadru	54
Třetí krok: cvičení Brčko	55
8 Kladívkové prsty a propadlá klenba	56
Cvičení pro prsty na nohou	57
Cvičení pro propadlou klenbu	57

Roztahování C-oblouku	58
Cvičení Vytlačování pasty na zuby	59
9 Správná chůze	60
10 Pánev	61
Pánev a nohy do O	63
Pánev a nohy do X	68
Cvičení vleže	68
Kavárenské cvičení	70
11 Rozdílná výška pánevních lopat	71
Test výšky pánevních lopat	72
Návod na opravu výšky pánevních lopat	73
Návod na dýchání při bolestech v SI skloubení a bolestech bederní páteře	76
12 Ramenní (za)pletenec	77
Návod na opravu	80
13 Vnímejte své tělo, pohybové stereotypy	86
14 Baňkování	89
Baňkování podle tradiční čínské medicíny	89
Baňkování měkkých tkání	90
Baňkování podle DMP	90
15 Nevyžádané, ale přesto snad dobré rady	92
16 Byliny a jejich využití jako doplněk k DMP	95
Klouby	97
Kolena	97
Otoky	98
Artróza a artritida	100
17 Psychické souvislosti posunů v těle podle Jany Peterkové	105
Pohled na tělo podle Jany	105
18 Co je metoda spirální stabilizace páteře	111
19 „Jsi tím, co si o sobě myslíš, že jsi“	121
Ruším tuto myšlenku	123
Probiotika a prebiotika	123
Oregano	124
Slepice, nebo vejce	125
Umění odmítnout	126