

Obsah

Držení těla je obrazem životního postoje.....	5
Vadné držení je „řečí těla“	5
Význam školního prostředí	7
Prostředí domácnosti	8
Na kvalitní obuvi není radno šetřit.....	8
Pohyb jako nutná součást života dítěte	9
Popis nejčastějších funkčních poruch pohybového systému	11
Držení těla a nejčastější poruchy	11
Svalová nerovnováha	12
Poruchy pohybových stereotypů.....	12
Zásady vyrovnávacího postupu.....	12
Metodické pokyny ke cvičení	13
Příklady vhodných cviků.....	15
I. Cvičení ve stoji a vyšších polohách	15
1) Protahovací a tonizační cvik pro oblast hrudníku a trupu.....	15
2) Protiskoliotický uvolňovací cvik pro oblast ramen a páteře	16
3) Uvolňovací a protahovací cvik pro oblast dolní hrudní a bederní páteře a dolních končetin	17
4) Protiskoliotický cvik pro vytažení páteře do dálky, tonizace vzpřimovačů páteře	18
5) Protiskoliotický cvik pro uvolnění a rozvoj pohyblivosti páteře, protažení svalů na zadní a vnitřní straně nohou.....	19
6) Cvik pro rozvoj pohyblivosti páteře a posílení zádočných svalů.....	20
7) Tonizace svalstva trupu a rozvoj koordinace	21
8) Cvik pro protažení svalstva na přední a zadní straně nohou	22
9) Cvik pro celkové protažení svalstva trupu, paží a nohou.....	23
10) Cvik pro posílení svalstva trupu a nohou	24
II. Cvičení v nízkých polohách	25
1) Cvik pro uvolnění páteře a posílení svalstva pletence ramenního (kočičí hřbety).....	25
2) Cvik pro protažení a posílení svalstva podél páteře	26
3) Cvik pro uvolnění páteře do rotace	26
4) Cvik pro uvolnění páteře do úklonu	27

5) Cvik pro posílení přímých břišních svalů a ohybačů krku	27
6) Cvik pro posílení hýžďového svalstva	28
7) Cvik pro posílení šikmých břišních svalů	28
8) Cvik pro uvolnění dolní části páteře	29
9) Cvik pro posílení zádového a mezilopatkového svalstva	30
10) Cvik pro závěrečné uvolnění páteře a zádového svalstva	31
Závěrečné uvolnění	31