

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
POLOHY A POHYBOVÉ VZORCE ZAŘAZENÉ DO VÝVOJOVÉ ŘADY HYBNOSTI V KONCEPTU PNF – CVIČENÍ NA ŽÍNĚNKÁCH, „MAT ACTIVITY“	7
1. CVIČENÍ ZAMĚŘENÉ NA DOLNÍ ČÁST TRUPU	11
1.1 Rotace dolní části trupu vleže na zádech	11
1.2 Elevace pánve s extenzí dolní části trupu	13
2. PŘETÁČENÍ Z POLOHY NA ZÁDECH DO POLOHY NA BŘÍŠE	16
2.1 Flexe krku a hlavy s rotací vpravo	16
2.2 Flexe hlavy a krku s rotací vpravo (vlevo) a bilaterálně asymetrické vzorce horních končetin ipsilaterálně (vpravo, vlevo)	18
2.3 Extenze hlavy a krku s rotací vpravo (vlevo) a flekční vzorec 1. diagonály kontralaterální dolní končetiny	20
2.4 Extenze hlavy a krku s rotací vpravo (vlevo) a extenční vzorec 1. diagonály kontralaterální dolní končetiny	22
2.5 Stabilizace v lehu na boku (pravém)	25
3. PŘETÁČENÍ Z POLOHY NA BŘÍŠE DO POLOHY NA ZÁDA	28
3.1 Extenze hlavy a krku s rotací vlevo	28
3.2 Extenze hlavy a krku s rotací vlevo a bilaterálně asymetrické flekční vzorce horních končetin ipsilaterálně	30
3.3 Rotace hlavy a krku vlevo, posteriorní deprese lopatky ipsilaterálně a rotace pánve ipsilaterálně	32
4. PŘECHOD Z POLOHY NA BŘÍŠE DO POLOHY NA PŘEDLOKTÍ A NA KOLENA	35
4.1 Zvedání na předloktí a kolena	35
4.2 Stabilizace na předloktí a kolenou	37

5. PŘECHOD Z POLOHY NA BŘÍŠE DO POLOHY NA RUCE A KOLENA	40
5.1 Zvedání na ruce a kolena	40
5.2 Pohupování na rukách a kolenou	42
5.3 Stabilizace na rukách a kolenou	44
5.4 Lezení vpřed (vlevo) – odpor kladen ipsilaterální lopatce a pánvi	47
5.5 Lezení vpřed (vlevo) odpor kladen pánvi	49
5.6 Lezení vzad (vpravo)	51
6. PŘECHOD DO SEDU	53
6.1 Přejchod do sedu z lehu na bříše	53
6.2 Přejchod do vzpřímeného sedu z hyperflexe	55
6.3 Přejchod do vzpřímeného sedu z lehu na zádech	57
6.4 Stabilizace v sedu	59
7. PŘECHOD DO VZPŘÍMENÉHO KLEKU S ROTACÍ VLEVO	63
8. STABILIZACE VE VZPŘÍMENÉM KLEKU	66
9. CHŮZE VE VZPŘÍMENÉM KLEKU VPŘED (VPRAVO)	70
10. PŘECHOD DO STOJE (U ŽEBŘIN)	73
11. STABILIZACE VE STOJI	77
12. STABILIZACE VE STOJI – KOMPENZAČNÍ POHYBY	81
13. CHŮZE VPŘED VPRAVO	85
14. PŘÍKLADY DALŠÍCH AKTIVIT	88
LITERATURA	113