

OBSAH

| | |
|---|---|
| Slovo autorky metody Akrální koaktivační terapie..... | 8 |
| Poděkování..... | 8 |
| Předmluva..... | 9 |

CHARAKTERISTIKA ACT | KAPITOLA 1

| | |
|---|----|
| 1 Podstata metody ACT..... | 11 |
| 1.1 Podstata metody ACT | |
| 1.1.1 Model teorie řízení motoriky v ACT..... | 11 |
| 1.1.2 Vzpěr v ACT..... | 11 |
| 1.1.3 Uzavřené a otevřené kinematické řetězce v ACT..... | 11 |
| 1.1.4 Teorie pohybových vzorů..... | 12 |
| 1.1.5 Pohybové procesy v ACT..... | 12 |
| 1.1.6 Proces motorického učení..... | 14 |
| 1.1.7 Psychofyziologie..... | 14 |
| 1.1.8 Proces senzo-motorického učení..... | 14 |
| 2 Základní principy ACT..... | 16 |
| 2.1 Průběh svalové koaktivace na končetinách a trupu..... | 16 |
| 2.2 Manuální techniky | |
| 2.2.1 Exteroreceptivní facilitace a inhibice..... | 18 |
| 2.2.2 Manuální, exteroceptivní, facilitačně-inhibiční techniky na ventrálním a dorsálním svalovém řetězci končetin a trupu..... | 18 |
| 2.3 Pozice akera v ACT | |
| 2.3.1 Pozice akera horní končetiny v ACT..... | 20 |
| 2.3.2 Pozice akera dolní končetiny v ACT..... | 23 |
| 2.4 Vliv nastavení akra na osový orgán..... | 26 |
| 2.5 Motorický vývoj | |
| 2.5.1 Klasifikace věku ve vývoji jedince..... | 26 |
| 2.5.2 Motorický vývoj jedince..... | 27 |
| 3 Obsah ACT | |
| 3.1 Souhrn principů ACT..... | 28 |
| 3.2 Cíle ACT..... | 28 |
| 3.3 Aplikace vzpěrných pohybových vzorů ACT dle managementu terapie..... | 28 |

VZPĚRNÁ KOAKTIVAČNÍ CVIČENÍ V ACT | KAPITOLA 2

| | |
|--|----|
| 1 Vzpěrná koaktivační cvičení v ACT | |
| 1.1 Analýza vzpěru a jeho motorické reakce v ACT..... | 31 |
| 1.2 Základní principy vzpěrných akrálních koaktivačních cviků..... | 31 |

| | | |
|-------------|---|----|
| 1.3 | Vzpěrná koaktivační cvičení v ACT | 31 |
| 1.4 | Polohy vývoje dítěte, 1. měsíc | |
| 1.4.1 | Poloha novorozence a dítěte na břicho | 32 |
| 1.4.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha novorozence a dítěte na břicho | 32 |
| 1.4.3 | Poloha novorozence a dítěte na zádech | 33 |
| 1.4.4 | Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha novorozence a dítěte na zádech | 34 |
| 1.5 | Polohy vývoje dítěte, 2. měsíc | |
| 1.5.1 | Poloha dítěte na břicho | 34 |
| 1.5.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na břicho | 35 |
| 1.6 | Polohy vývoje dítěte, 3. měsíc | |
| 1.6.1 | Poloha dítěte na zádech | 35 |
| 1.6.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na zádech a její varianty | 36 |
| 1.6.3 | Poloha dítěte na břicho | 38 |
| 1.6.4 | Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na břicho a její varianty | 38 |
| 1.7 | Polohy vývoje dítěte, 3. – 5. měsíc | |
| 1.7.1 | Poloha dítěte na boku | 40 |
| 1.7.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na boku a její varianty | 40 |
| 1.8 | Polohy vývoje dítěte, 4. – 7. měsíc | |
| 1.8.1 | Otáčení ze zad na břicho | 41 |
| 1.8.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – otáčení ze zad na břicho | 42 |
| 1.8.3 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta otáčení ze zad na břicho | 43 |
| 1.9 | Polohy vývoje dítěte, 5. – 8. měsíc | |
| 1.9.1 | Vzpěr z polohy na břicho do polohy na bok a záda | 44 |
| 1.9.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z polohy na břicho do polohy na bok a záda | 45 |
| 1.10 | Polohy vývoje dítěte, 6. – 9. měsíc | |
| 1.10.1 | Vzpěr z polohy vleže na břicho do polohy na čtyřech | 46 |
| 1.10.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z lehu na břicho do polohy na čtyřech | 47 |
| 1.10.3 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru z lehu na břicho do polohy na čtyřech | 48 |
| 1.10.4 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru v poloze na břicho | 49 |
| 1.10.5 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta nízkého vzpěru | 49 |
| 1.10.6 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vysokého vzpěru do polohy na čtyřech | 50 |
| 1.11 | Polohy vývoje dítěte, 7. – 10. měsíc | |
| 1.11.1 | Poloha na čtyřech | 51 |
| 1.11.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na čtyřech | 52 |
| 1.11.3 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty polohy na čtyřech | 53 |
| 1.11.4 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta polohy na čtyřech | 54 |
| 1.12 | Polohy vývoje dítěte, 7. – 9. měsíc | |
| 1.12.1 | Poloha šikmého sedu | 55 |
| 1.12.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha šikmého sedu | 56 |
| 1.12.3 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta šikmého sedu | 57 |

| | | |
|-------------|---|----|
| 1.13 | Polohy vývoje dítěte, 9. – 10. měsíc | |
| 1.13.1 | Sed na zemi | 58 |
| 1.13.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – sed na zemi..... | 59 |
| 1.13.3 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty sedu na zemi | 60 |
| 1.13.4 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty sedu na zemi | 61 |
| 1.13.5 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta sedu na zemi | 62 |
| 1.13.6 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianty sedu na zemi | 62 |
| 1.13.7 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta sedu na zemi | 64 |
| 1.13.8 | Vzpěrná koaktivační cvičení – sed na židli a varianty..... | 65 |
| 1.14 | Polohy vývoje dítěte, 9. – 10. měsíc | |
| 1.14.1 | Nákrok ze čtyřech..... | 66 |
| 1.14.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – nákrok z polohy na čtyřech..... | 67 |
| 1.14.3 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta nároku z polohy na čtyřech | 68 |
| 1.15 | Polohy vývoje dítěte, 10. – 14. měsíc | |
| 1.15.1 | Vzpěr do stoje z nároku | 68 |
| 1.15.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr do stoje z nároku | 69 |
| 1.15.3 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru do stoje z nároku | 70 |
| 1.15.4 | Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr na kolena z polohy na čtyřech | 71 |
| 1.15.5 | Varianta polohy na kolenou u dítěte (vzpřímený klek) | 72 |
| 1.15.6 | Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta polohy na kolenou | 73 |
| 1.16 | Polohy vývoje dítěte, 8. – 10. měsíc | |
| 1.16.1 | Vzpěr z polohy na kolenou do stoje..... | 73 |
| 1.16.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z polohy na kolenou do stoje..... | 74 |
| 1.17 | Polohy vývoje dítěte, 10. – 15. měsíc | |
| 1.17.1 | Stoj – chůze | 75 |
| 1.17.2 | Vzpěrná koaktivační cvičení – stoj | 76 |
| 1.17.3 | Vzpěrná koaktivační cvičení – propojení a kombinace vzpěrných koaktivačních cvičení v polohách motorického vývoje..... | 76 |

ACT V KLINICKÉ PRAXI | KAPITOLA 3

| | | |
|----------|---|------------|
| 1 | Diagnostika v ACT | |
| 1.1 | Hodnocení pozice ruky a nohy v ACT | 81 |
| 1.2 | Testy mobility pánve..... | 86 |
| 1.3 | Testy vzpěrných pohybových vzorů | 88 |
| 2 | ACT u kojenců a batolat | |
| 2.1 | Pohybové vzory kojence využívané v ACT | 89 |
| 2.2 | Fáze motorického vývoje u kojenců, batolat a dětí | 91 |
| 2.3 | Asymetrický vývoj | 92 |
| 2.4 | Manuální techniky u kojenců a batolat v ACT | 96 |
| 3 | ACT v pediatrii..... | 100 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 4 | ADL aktivity..... | 103 |
| 5 | ACT v neurologii..... | 104 |
| 6 | ACT v ortopedii | 108 |
| 7 | ACT v traumatologii | 114 |
| 8 | ACT v urogynekologii..... | 119 |
| 8.1 | Vybrané polohy ACT v těhotenství | |
| 8.1.1 | Vybrané polohy ACT cvičení v 2. trimestru | 119 |
| 8.1.2 | Vybrané polohy ACT cvičení v 3. trimestru | 120 |
| 8.1.3 | Vybrané polohy cvičení ACT jeden měsíc po porodu..... | 122 |
| 8.1.4 | Vybrané polohy cvičení ACT tři měsíce po porodu..... | 124 |
| 9 | ACT v respiraci..... | 126 |
| 10 | ACT u sportovců..... | 128 |

METODA ACT S VYUŽITÍM FYZIOTERAPEUTICKÝCH POMŮCEK | KAPITOLA 4

| | | |
|---|---|-----|
| 1 | Vzpěrné pohybové vzory metody ACT v závěsu..... | 140 |
| 2 | Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na míči | 141 |
| 3 | Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na overballu | 143 |
| 4 | Vzpěrné pohybové vzory metody ACT s posilovací gumou | 144 |
| 5 | Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na balančním válci..... | 145 |
| 6 | Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na medicimbalu | 147 |
| 7 | Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na plyometrické bedýnce | 148 |
| 8 | Vzpěrné pohybové vzory metody ACT na balančních plochách..... | 149 |

ACT – PUBLIKACE | KAPITOLA 5

| | | |
|---|--|-----|
| 1 | Vědecké a odborné studie související s metodou ACT | 152 |
| 2 | Ostatní odborné články..... | 164 |

Závěrečné slovo autorky..... 170

Zkratky použité v textu..... 170

Seznam použité literatury..... 171