

# OBSAH

|                     |   |
|---------------------|---|
| Úvod .....          | 2 |
| Předmluva .....     | 3 |
| O autorce .....     | 4 |
| Slovník pojmů ..... | 5 |

## KAPITOLA 1 – RANÝ MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE

|  |    |
|--|----|
| Poznámka autorky k motorickému vývoji dětí .....                       | 10 |
| <b>1.–3. měsíc, první trimenon</b>                                     |    |
| 1.01 Poloha na břiše .....   | 12 |
| 1.02 Poloha na zádech .....  | 13 |
| <b>4.–6. měsíc, druhý trimenon</b>                                     |    |
| 1.03 Pohybové vzory na zádech .....                                    | 14 |
| 1.04 Pohybové vzory a varianty na břiše .....                          | 15 |
| 1.05 Pohybové vzory rotační a zkřížené – otočka ze zad na břicho ..... | 16 |
| 1.06 Pohybové vzory – otočka z břicha na záda .....                    | 17 |
| Nesprávné pohybové vzory kojenců .....                                 | 18 |
| <b>7.–9. měsíc, třetí trimenon</b>                                     |    |
| 1.07 Pohybové vzory – nízký šikmý sed .....                            | 19 |
| 1.08 Pohybové vzory – plazení .....                                    | 20 |
| 1.09 Pohybové vzory – poloha na čtyřech .....                          | 21 |
| 1.10 Pohybové vzory – lezení na čtyřech .....                          | 22 |

## 9.–12. měsíc, čtvrtý trimenon

|  |    |
|--|----|
| 1.11 Pohybové vzory – vysoký šikmý sed .....                                 | 23 |
| 1.12 Pohybové vzory – sed na zemi .....                                      | 24 |
| 1.13 Pohybové vzory – nárok a stoj s oporou .....                            | 25 |
| 1.14 Pohybové vzory – klek na zemi, nárok do prostoru,<br>sed s rotací ..... | 26 |
| 1.15 Pohybové vzory – podřep, dřep, hluboký dřep .....                       | 27 |
| 1.16 Pohybové vzory – stoj v prostoru, počátky chůze .....                   | 28 |
| Co hlídat v tomto období .....   | 29 |

## KAPITOLA 2 – ÚVOD DO ACT

|  |    |
|--|----|
| Základní principy metody ACT .....             | 32 |
| 2.01 Motorické učení .....                     | 32 |
| 2.02 Akra & Vzpěr .....                        | 33 |
| 2.03 Polohy vývoje .....                       | 34 |
| 2.04 Uzavřené pohybové řetězce .....           | 35 |
| Typologie aker .....                           | 36 |
| Klenba ruky .....                              | 36 |
| Klenba nohy .....                              | 39 |
| Anatomický a biomechanický základ páteře ..... | 43 |

### KAPITOLA 3 – ZÁSADY CVIČENÍ ACT

|  |    |
|--|----|
| Zásady cvičení ACT .....                             | 46 |
| Rekapitulace – stěžejní prvky vzpěrných cvičení..... | 48 |

### KAPITOLA 4 – VZPĚRNÁ CVIČENÍ ACT

|  |    |
|--|----|
| 4.01 Vzpěr v poloze na zádech .....                                  | 52 |
| 4.02 Vzpěr v poloze na zádech s oporou paty na nártu .....           | 54 |
| 4.03 Vzpěr z polohy na zádech do polohy na boku .....                | 56 |
| 4.04 Vzpěrné cviky v poloze na boku .....                            | 57 |
| 4.05 Vzpěr v poloze na břiše .....                                   | 60 |
| 4.06 Vzpěr z polohy na břiše do polohy bočního nároku.....           | 61 |
| 4.07 Vzpěr z polohy na břiše do polohy nízkého šikmého sedu .....    | 62 |
| 4.08 Vzpěr z polohy na břiše do polohy na čtyřech.....               | 63 |
| 4.09 Vzpěr z polohy bočního nároku do polohy na čtyřech .....        | 65 |
| 4.10 Vzpěr v poloze na čtyřech a varianty.....                       | 66 |
| 4.11 Otočka „en bloc“.....   | 68 |
| 4.12 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy vysokého šikmého sedu ..... | 69 |
| 4.13 Vzpěr ve vysokém šikmém sedu .....                              | 70 |
| 4.14 Vzpěr z polohy vysokého šikmého sedu do polohy sedu.....        | 71 |
| 4.15 Vzpěr v sedu .....  | 72 |

|  |    |
|--|----|
| 4.16 Vzpěr ze sedu na zemi do polohy vysokého<br>překážkového šikmého sedu ..... | 76 |
| 4.17 Vzpěr v sedu na židli .....   | 78 |
| 4.18 Vzpěr z polohy na čtyřech do nároku .....                                   | 79 |
| 4.19 Vzpěr z polohy na čtyřech do polohy v kleku na obou kolenou .....           | 80 |
| 4.20 Vzpěr z polohy v kleku do nároku.....                                       | 81 |
| 4.21 Vzpěr z nároku do stoje pomocí židle.....                                   | 83 |
| 4.22 „Vzpěrná chůze“ .....   | 84 |

### KAPITOLA 5 – DENÍK ACT TERAPIE 86

### KAPITOLA 6 – INFORMACE O CVIČENÍ ACT

|  |     |
|--|-----|
| Informace o cvičení ACT .....            | 99  |
| Sestavy vzpěrných cvičení – ukázky ..... | 102 |
| Ukázky dalších aplikací ACT .....        | 106 |
| Pohybové návyky dětí.....                | 110 |
| Naše miminka .....                       | 111 |
| Profil recenzenta.....                   | 112 |