

Slovo autorky	8
Poděkování	9
Předmluva	10

CHARAKTERISTIKA ACT | KAPITOLA 1

1 Hypotetická úroveň metody ACT	13
1.1 Podstata metody Roswithy Brunkow	13
1.2 Podstata metody ACT	13
1.2.1 Model teorie řízení motoriky v ACT	13
1.2.2 Vzpěr v ACT	14
1.2.3 Uzavřené a otevřené kinematické řetězce v ACT	14
1.2.4 Teorie motorických vzorů	14
1.2.5 Pohybové procesy v ACT	15
1.2.6 Proces učení	16
1.2.7 Psychofyziologie	16
2 Základní principy ACT	17
2.1 Průběh aktivace ventrálního svalového řetězce na končetinách a trupu	17
2.2 Charakteristika a průběh aktivace dorsálního svalového řetězce na končetinách a trupu dle R. Brunkow	18
2.3 Manuální techniky	19
2.3.1 Exteroreceptivní facilitace a inhibice	19
2.3.2 Manuální, exteroceptivní, facilitačně-inhibiční techniky na ventrálním a dorsálním svalovém řetězci končetin a trupu	19
2.4 Pozice akera v ACT	21
2.4.1 Pozice ruky v ACT	21
2.4.2 Funkční kineziologie nohy	24
2.5 Vliv nastavení akra na osový orgán	27
2.6 Polohy motorického vývoje	27
2.6.1 Motorický vývoj	27
2.6.2 Polohy motorického vývoje a jeho varianty v ACT	27
3 Obsah ACT	28
3.1 Souhrn principů ACT	28
3.2 Cíle ACT	28

VZPĚRNÁ KOAKTIVAČNÍ CVIČENÍ V ACT | KAPITOLA 2

1 Vzpěrná koaktivační cvičení v ACT	31
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	32
1.4.1	Poloha novorozence a dítěte na břiše	32
1.4.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha novorozence a dítěte na břiše	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	34
1.5.1	Poloha dítěte na břiše	34
1.5.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na břiše	35
1.6	Polohy vývoje dítěte, 3. měsíc	35
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 břiše	38
1.6.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – poloha na břiše a její varianty	38
1.7	Polohy vývoje dítěte, 3. – 5. měsíc	40
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	41
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	44
1.9.1	Vzpěr z polohy na břiše do polohy na bok a záda	44
1.9.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z polohy na břiše do polohy na bok a záda	45
1.10	Polohy vývoje dítěte, 6. – 9. měsíc	46
1.10.1	Vzpěr z polohy vleže na břiše do polohy na čtyřech	46
1.10.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – vzpěr z lehu na břiše do polohy na čtyřech	47
1.10.3	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru z lehu na břiše do polohy na čtyřech	48
1.10.4	Vzpěrná koaktivační cvičení – varianta vzpěru v poloze na břiše	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	51
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	55
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	58
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	66
1.14.1	Nárok ze čtyřech.....	66
1.14.2	Vzpěrná koaktivační cvičení – nárok 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	68
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	73
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	75
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	ACT v klinické praxi	81
2	Diagnostika v ACT	81
2.1	Hodnocení pozice ruky a nohy v ACT.....	81
2.2	Test nastavení pánve	82
3	Využití ACT v neurologii	84
4	Využití ACT v pediatrii	86
5	Využití ACT v ortopedii	90
6	Využití ACT v urogynekologii	93
6.1	Vybrané polohy ACT v těhotenství	93

6.1.1	Vybrané polohy ACT cvičení v 2. trimestru.....	93
6.1.2	Vybrané polohy ACT cvičení v 3. trimestru.....	95
6.1.3	Vybrané polohy cvičení ACT jeden měsíc po porodu	99
6.1.4	Vybrané polohy cvičení ACT tři měsíce po porodu	101
7	Využití ACT u sportovců	104
8	Výpovědi pacientů po týdenním cvičení ACT	106

METODA ACT S VYUŽITÍM FYZIOTERAPEUTICKÝCH POMŮCEK | KAPITOLA 4

1	Cvičení v závěsu s principy ACT.....	109
2	Cvičení na míči a overballu s principy ACT.....	110
3	Využití ACT s balančními plochami	113
4	Využití principů ACT na destičkách Propriofoot®	116
5	Využití kineziotapu v ACT.....	118

ACT – PILOTNÍ STUDIE | KAPITOLA 5

1	Vliv úhlového nastavení zápěstí na aktivaci svalů trupu v metodě R. Brunkow.....	121
2	Využití Foot Dynamic Measurement System pro ověření rozložení tlaků na akrech (pilotní studie).....	121
2.1	Snímání tlaků na akrech před cvičením dle ACT	121
2.2	Vybrané polohy koaktivačních cvičení a jejich variant – zatěžovány kořeny rukou	122
2.3	Koaktivační cvičení a varianty poloh vývoje – opora o paty	123
2.4	Výsledky	125
2.5	Ukázka vyhodnocení a zpracování dat	127
3	Komentář k výsledkům.....	131
	Závěrečné slovo autorky	132
	Zkratky použité v textu.....	132
	Seznam použité literatury.....	133