

PREZENČNÍ FOND
54 D 158476

I. Teoretické základy metody SMS.....1

- Úvod.....3
- Respektujeme anatomické uspořádání těla a přírodní zákonitosti pohybu.....4
- Vývoj metody SMS.....5
- Spirální a vertikální svalová zřetězení - rozdílný účinek na páteř.....6
- Hlavní příčina bolesti zad - vertikální stabilizace pohybu.....7
- Místní mechanické příčiny bolesti zad.....8
- Celkovou příčinou bolesti zad je selhání funkce svalových řetězců - léčba je jejich aktivace.....9
- Hlavní principy cvičení SMS.....10
- Koordinace: statika pánve, osa těla a optimální pohyb lopatky je předpoklad pro vznik svalových spirál.....11
- Dýchání při cvičení.....12
- Uchycení elastického lana a upevnění poutka na ruku a nohu.....13

II. Praktická část - harmonická sestava 12ti cviků.....15

- Hlavní zásady cvičení.....17
- Cvičební program - harmonická sestava 12ti cviků.....18
- Cviky pro dosažení svalové rovnováhy a vyrovnaného držení těla.....19
- Mobilizační cvičení celé páteře.....27
- Cvičení koordinace a rovnováhy.....32

III. Anatomie svalových zřetězení.....39

- Spirální řetězce.....42
- Vertikální řetězce.....54
- Dýchání - vztah ke svalovým zřetězením.....58

IV. Principy cvičení SMS.....61

- Přehled principů SMS.....63
- Vyrovnané držení těla, svalová rovnováha.....64
- Spirální stabilizace - možnosti kontroly aktivity - aspekty a palpce.....65
- Fenomén zúžení pasu.....66
- Trakce páteře - protažení páteře směrem vzhůru.....67
- Centrace páteře, segmentové rozložení pohyb.....68
- Reciproční inervace.....69
- Napínaví reflex.....70
- Posturální reakce.....71
- Posilování bránských svalů - porovnání políže vestoje a vleže.....72
- Střídání pasivní (vertikální) a aktivní (spirální) stabilizace.....73
- Porucha střídání vertikální a spirální stabilizace.....74
- Pohybový vzorec páteře a lopatky při extenzi paže.....75
- Svalová dekontrakce - energeticky náročný děj vyžadující dobré prokrvení svalů.....76

V. Zásady léčby, prevence a regenerace.....77

- SMS - jednotná metodika pro regeneraci, prevenci, léčbu i kondiční trénink.....79
- Strategie léčby výhřezu ploténky.....81
- Akutní bolestivá fáze.....82
- Subakutní fáze - časná.....83
- Subakutní fáze - pozdní.....84
- Fáze zhojení - příprava na sport po výhřezu ploténky.....86
- Cvičit musíme pravidelně 10 - 15 minut denně.....87
- Diagnózy vhodné pro léčbu metodou SMS.....88

VI. Základní manuální techniky metody SMS.....89

- Korekce a dopomoc při cvičení, dynamická masáž relaxovaných svalů v reciproční inhbici.....92
- 4 manuální techniky v pozici vleže, které urychlí nebo umožní pohybovou léčbu.....93

VII. Příklady léčebných a preventivních postupů u různých diagnóz.....95

- Výhřez bederní meziobratlové ploténky po sportovním přetížení - tenis.....97
- Cervikobrachální syndrom.....102
- Arthróza kyčelního kloubu, příprava na totální endoprotézu a následná péče po ní.....106
- Plochá noha, hallux valgus.....110
- Skolióza.....111

VIII. Vývoj stabilizace pohybu, chůze, běh.....121

- Rozvoj spirální stabilizace v průběhu vývoje dítěte.....123
- Chůze - koordinace pohybu.....125
- Optimálně koordinovaný a stabilizovaný běh - kondiční trénink.....128
- Cvičení v těhotenství.....129

IX. Cviky metody SMS, cviky vytvářející nebo podporující spirální stabilizaci pohybu.....131

- Pohyb (koordinace, řízení), svaly (pohybové, stabilizační, antigravitační), páteř (meziobratlové ploténky, klouby).....133
- 4 cviky pro začátek a rehabilitaci.....134
- 11 cviků vsedě.....135
- 12 cviků vestoje - léčebná varianta.....136
- Strečink bez lana - horní končetiny.....137
- 10 cviků pro dolní končetiny.....138
- Strečink bez lana - dolní končetiny.....139
- Protažení, relaxace a mobilizace šíje.....140
- Cviky vestoje na jedné dolní končetině - nácvik rovnováhy.....141
- Výstup na step - nácvik rychlé stabilizace těla.....142
- Vyšetření extenze v pletenci ramenním.....143
- Vyšetření extenze v pletenci pánevním.....144

X. Vzdělávání v metodě SMS.....147

- Kurzy - terapeut, trenér, cvičitel, učitel metody SMS.....149

XI. Formuláře pro dokumentaci metody SMS.....151

- Vyšetření svalů napjatých a oslabených.....152
- Vyšetření extenze v pletenci ramenním a pánevním.....153
- Rehabilitační plán.....154

Proc. 09/ / PV 8840

